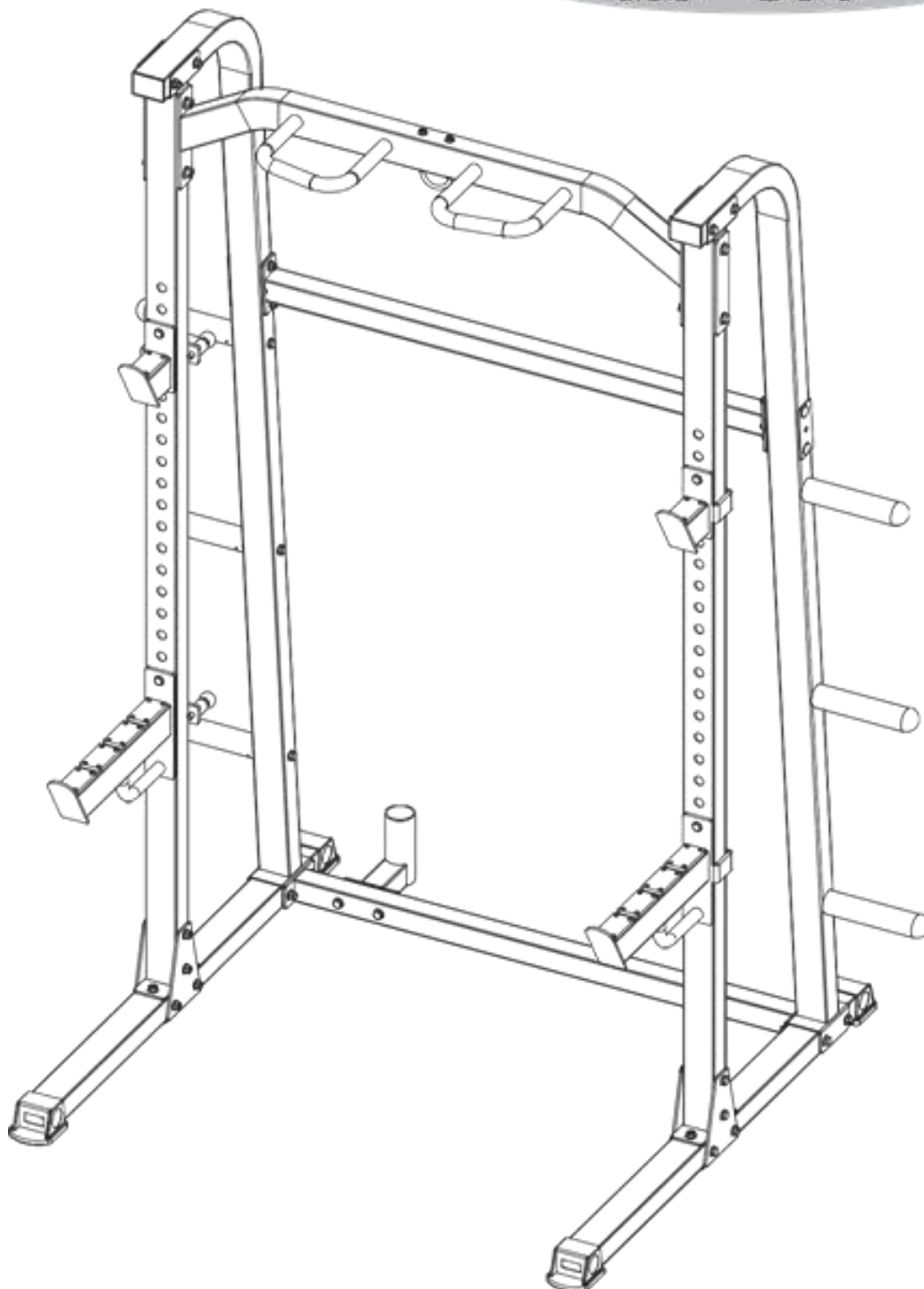


Руководство по установке тренажёра

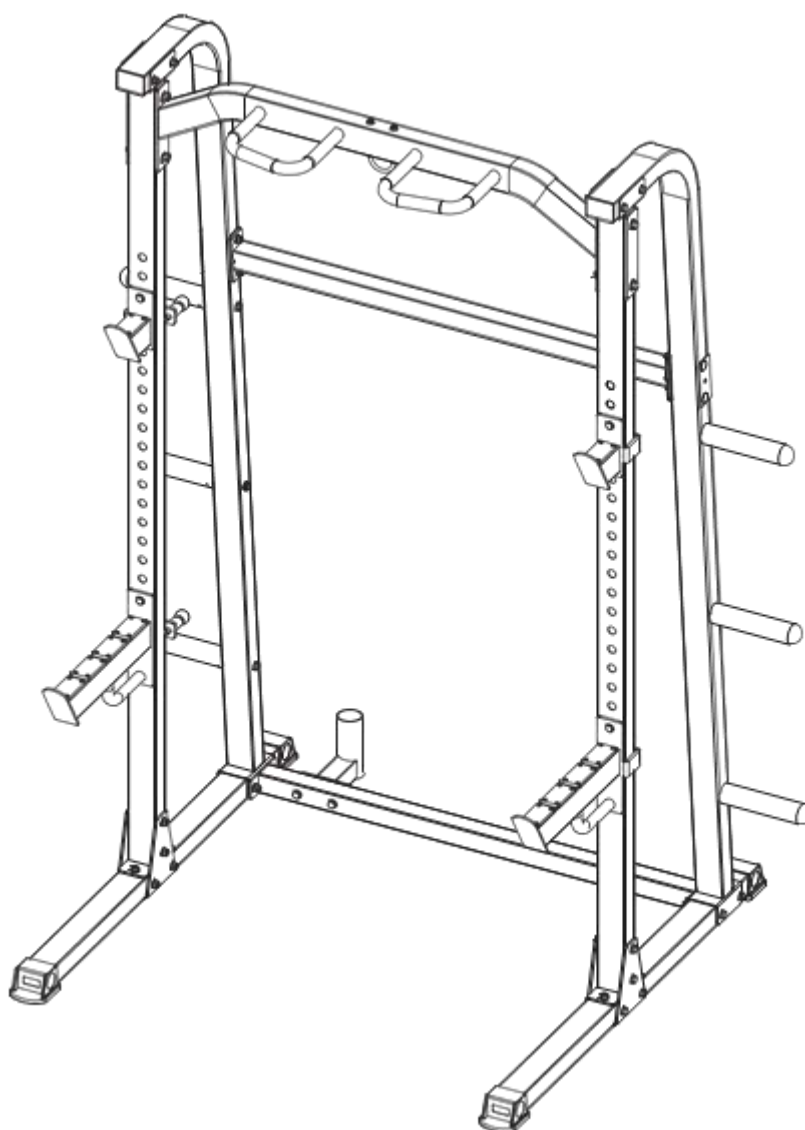
Стойка для приседаний HYGGE

MS-460



Содержание.

Важные предостережения	1
Схема тренажера в разобранном виде.....	2
Список комплектующих	3
Инструкция по сборке.....	4-9
Рекомендации к тренировкам	10-11
Ведение записей о тренировках	12



Важные предостережения.

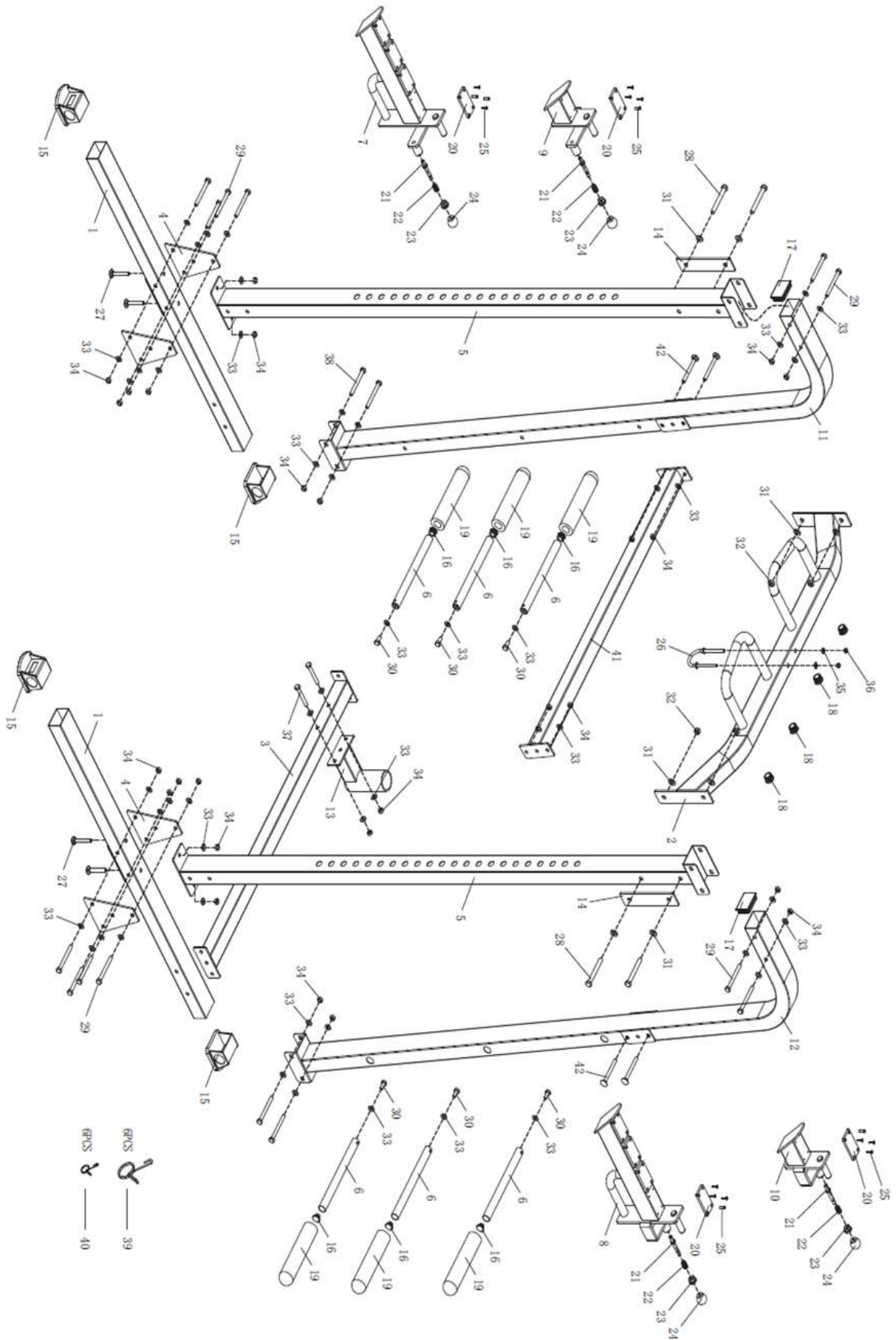
Сохраните это руководство по эксплуатации.

Меры предосторожности

Несмотря на то, что во время процесса проектирования и производства на данном оборудовании были учтены все меры безопасности, все еще существуют некоторые меры безопасности, которые необходимо соблюдать пользователям во время эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации перед сборкой и использованием данного оборудования, особенно обратите внимание на следующие меры безопасности:

1. Не подпускайте детей, домашних животных и прочих к тренажеру, и не позволяйте детям без присмотра оставаться одних в комнате, где размещено оборудование для тренировок.
2. Тренировочное оборудование одновременно может использоваться только одним человеком.
3. Если пользователь чувствует головокружение, тошноту, стеснение в груди или другие неприятные симптомы, немедленно прекратите использование тренажера и немедленно обратитесь к врачу.
4. Тренировочное оборудование должно быть размещено на чистой и ровной поверхности. Тренировочное оборудование нельзя использовать рядом с водой или на открытом воздухе.
5. При использовании тренировочного оборудования держите руки подальше от деталей трансмиссии.
6. При использовании тренажера носите одежду, предназначенную для тренировок. Не надевайте свободную или другую одежду, которая может застрять во время тренировочного процесса. Также рекомендуется носить спортивную обувь во время тренировок.
7. В процессе использования оборудования пользователи могут выполнять только те действия, которые описаны в инструкции по эксплуатации, и запрещено выполнять действия, которые не упомянуты в инструкции по эксплуатации во время тренировок.
8. Избегайте размещения каких-либо предметов с острыми частями вокруг тренировочного оборудования.
9. Людям с ограниченными возможностями не разрешается использовать тренажеры без присмотра тренера по тренировкам или медперсонала.
10. Перед тренировкой обычно требуется разминка, выполняя различные упражнения на растяжку.
11. Запрещается использовать тренажер, если он работает неисправно.
12. Во время тренировок на тренажере требуется вести записи тренировок.
13. Тренировочное оборудование не подходит для использования в качестве медицинского оборудования.
14. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.
15. Общие требования к безопасности продукции - GB17498.1-2008 или GB17498.2-2008

Схема в разобранном виде.

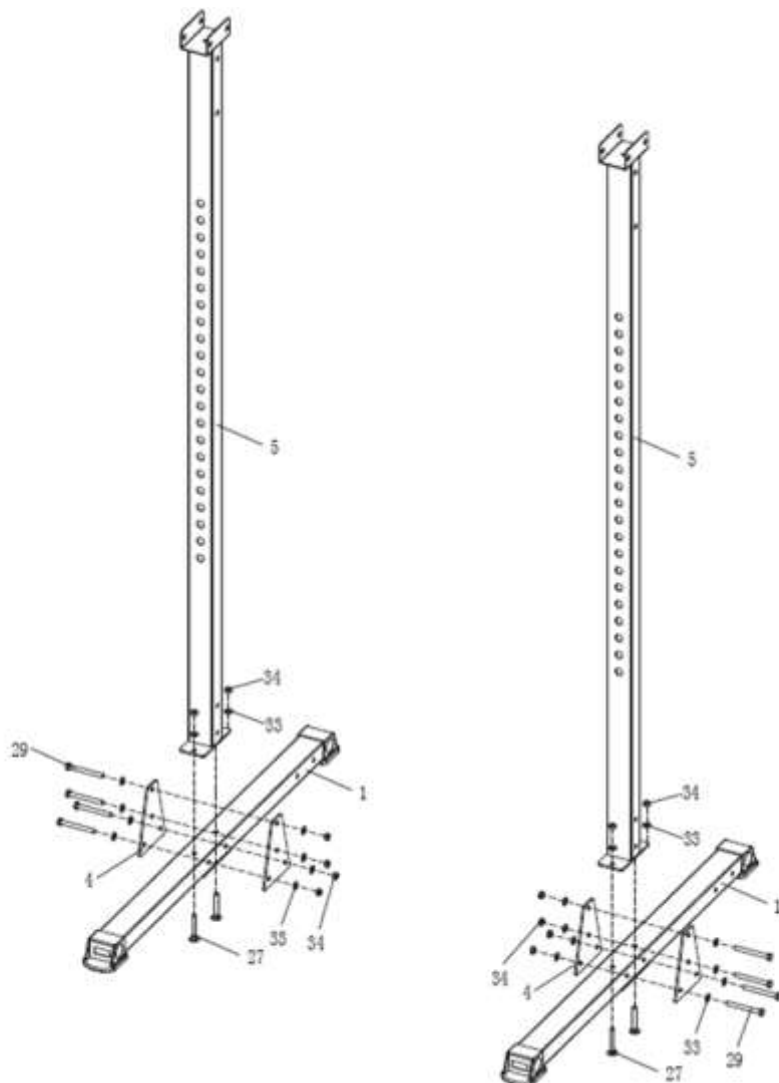


Список деталей.

	Название и спецификация	Кол-во	Номер	Название и спецификация	Кол-во
1	Нижняя опора	2	22	Пружина	4
2	Каркас балки	1	23	Гайка (нестандартная)	4
3	Соединительная труба	1	24	Пластиковая шаровая головка	4
4	Соединительная пластина	4	25	Винты с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М4 * 20	40
5	Стойка в сборе	2	26	Крюк	1
6	Губчатая трубка	6	27	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком М10 * 70	4
7	Левая ограничительная труба	1	28	Болт с наружным шестигранником М12 * 100	4
8	Правая ограничительная труба	1	29	Болт с наружным шестигранником М10 * 95	12
9	Левая короткая ограничительная труба	1	30	Болт с наружным шестигранником М10 * 20	6
10	Правая короткая ограничительная труба	1	31	Плоская пластина Ф12	8
11	Левая усиленная опора	1	32	Контргайка М12	4
12	Правая усиленная опора	1	33	Плоская пластина Ф10	50
13	Стойка для размещения штанги	1	34	Контргайка М10	26
14	Усиливающая пластина	2	35	Плоская пластина Ф8	2
15	Внешние подножки тренажера	2	36	Контргайка М8	2
16	Вставная муфта для круглой трубы (25)	6	37	Болт с наружным шестигранником М10 * 70	2
17	Вставная муфта для прямоугольной трубы 70 * 50	2	38	Болт с наружным шестигранником М10 * 100	4
18	Вставная муфта для круглой трубы (28)	4	39	Пружина с большим зажимом	6
19	Держатель штанги	6	40	Пружина с маленьким зажимом	6
20	Резиновая уплотняющая прокладка	10	41	Сварная конструкция для соединения армированной трубы	1
21	Штифт	4	42	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком М10 * 95	4
	Гаечный ключ 13#、17#	2			

Этапы сборки.

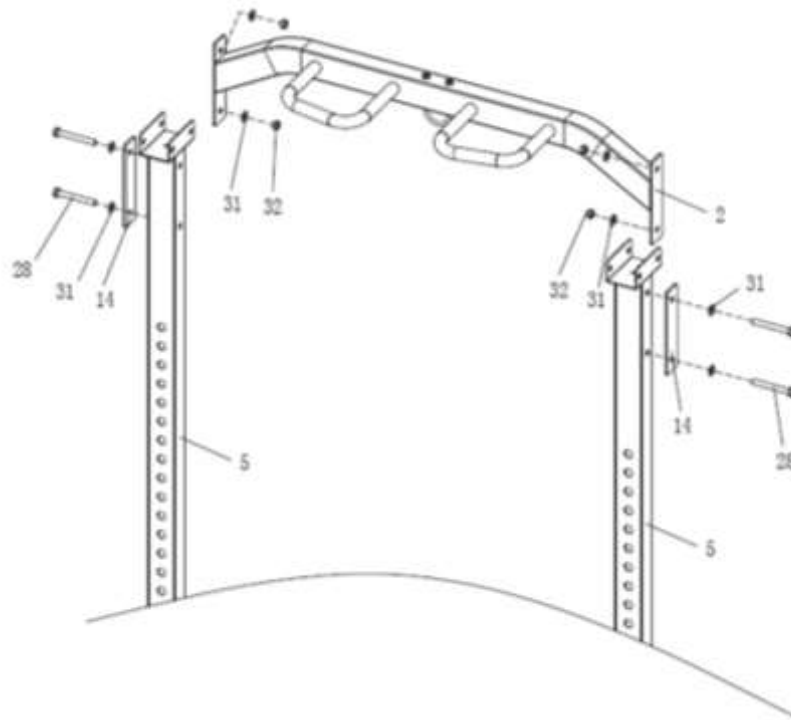
Шаг 1.



1. Разместите конструкцию нижней опоры (1) и стойку (5) в соответствии с изображением. Используйте болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10 * 70 (27), плоскую пластину Ф10 (33) и контргайку M10 (34) для фиксации.

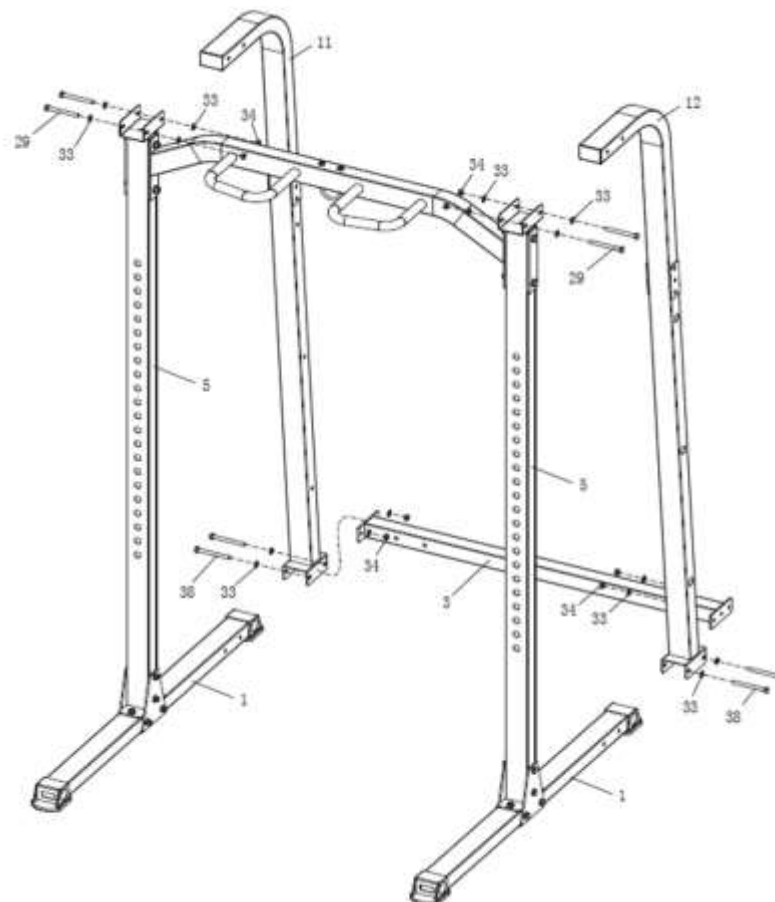
2. Установите соединительную пластину (4), стойку (5) и конструкцию нижней опоры (1) в соответствии с графическим изображением и используйте внешний болт с шестигранной головкой M10 * 95 (29), плоскую пластину Ф10 (33) и контргайку M10 (34), чтобы плотно зафиксировать.

Шаг 2



1. Согласно изображению, сначала поместите стойку (5), раму балки (2) и усиливающую пластину (14), чтобы плотно зафиксировать используйте внешний болт с шестигранной головкой M12 * 100 (28), плоскую пластину Ф12 (31) и контргайку M12 (32).

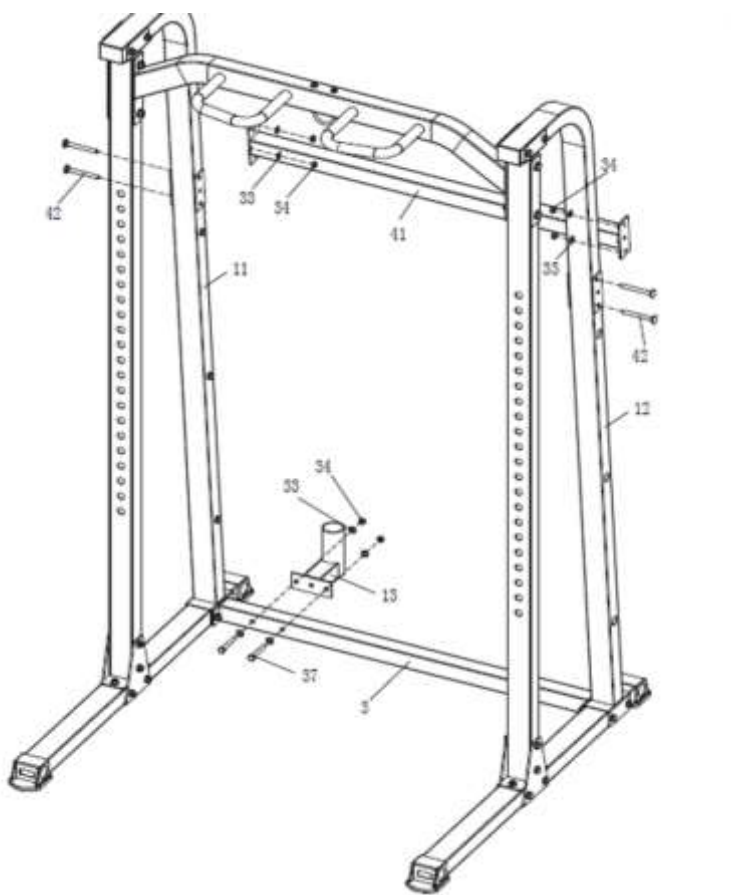
Шаг 3



1. Согласно изображению, сначала разместите сварную конструкцию нижней опоры (1), стойку (5), усиленную опору L (11) и сварную конструкцию для соединительных труб (3). Используйте внешний болт с шестигранной головкой M10 * 95 (29) и внешний болт с шестигранной головкой M10 * 100 (38), плоскую площадку Ф10 (33) и контргайку M10 (34), чтобы зафиксировать и заблокировать его.

2. Поместите конструкцию нижней опоры (1), стойку (5), усиленную опору R (12) и сварную конструкцию для соединения труб (3) в соответствии с изображением. Используйте внешний болт с шестигранной головкой M10 * 95 (29), внешний болт с шестигранной головкой M10 * 100 (38), плоскую пластину Ф10 (33) и контргайку M10 (34), чтобы закрепить их.

Шаг 4

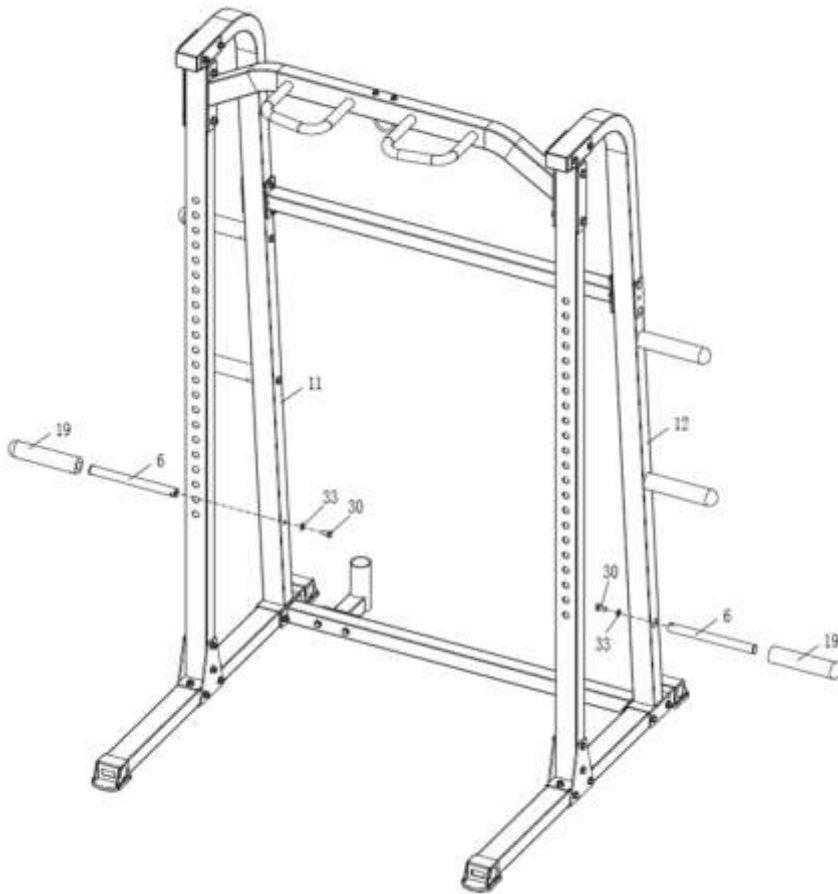


1. Поместите детали для соединительной трубы (3) и стойки для установки штанги (13) в соответствии с изображением и используйте внешний болт с шестигранной головкой M10 * 70 (37), плоскую площадку Ф10 (33) и контргайку M10 (34), чтобы зафиксировать их.

2. Поместите усиленную опору L (11) и сварную деталь для соединения усиленной трубы (41) в соответствии с изображением и используйте болт с полукруглой головкой и квадратным подголовком M10 * 95. (42), плоскую подкладку Ф10 (33) и контргайку M10 (34), чтобы зафиксировать и заблокировать.

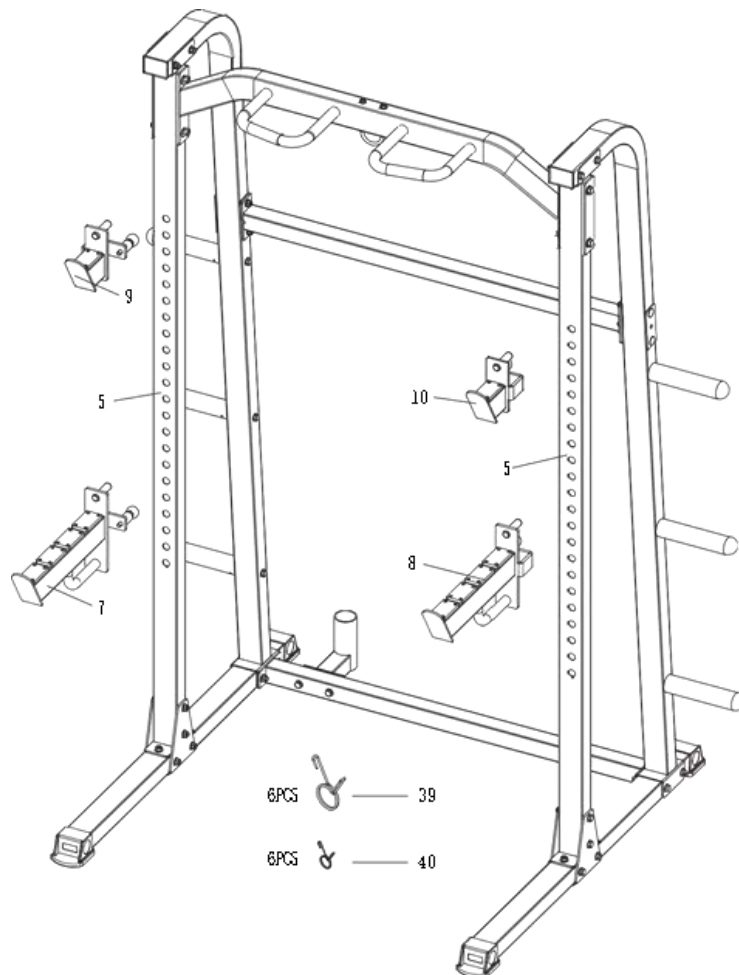
3. Поместите усиленную опору R (12) и конструкцию для соединения усиленной трубы (41) в соответствии с изображением и используйте болт с полукруглой головкой с квадратным подголовком M10 * 95 (42), плоскую площадку Ф10 (33) и контргайку M10 (34), чтобы зафиксировать и заблокировать детали.

Шаг 5



1. В соответствии с изображением сначала соберите конструкцию трубки губчатого стержня (6) с усиленной опорой L (11) и усиленной опорой R (12) и закрепите ее внешним болтом с шестигранной головкой M10 * 20 (30) и Ф10 плоской пластиной (33); а затем закрепите держатель штанги (19) на сварном узле трубки губчатого стержня (6).

Шаг 6



6PCS — 39

6PCS — 40

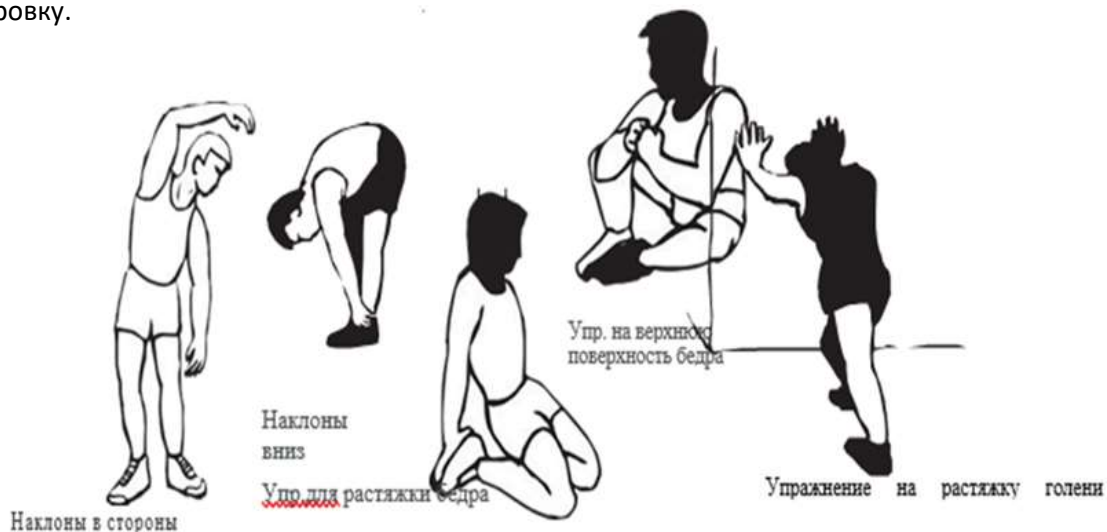
1. Подвесьте конструкцию ограничительной трубки L (7), деталь ограничительной трубки R (8), деталь короткой ограничительной трубки L (9) и сварную деталь короткой ограничительной трубки R (10) на узле стойки (5) в соответствии с изображением.
2. После завершения сборки проверьте, плотно ли затянуты винты.

Рекомендации к тренировкам.

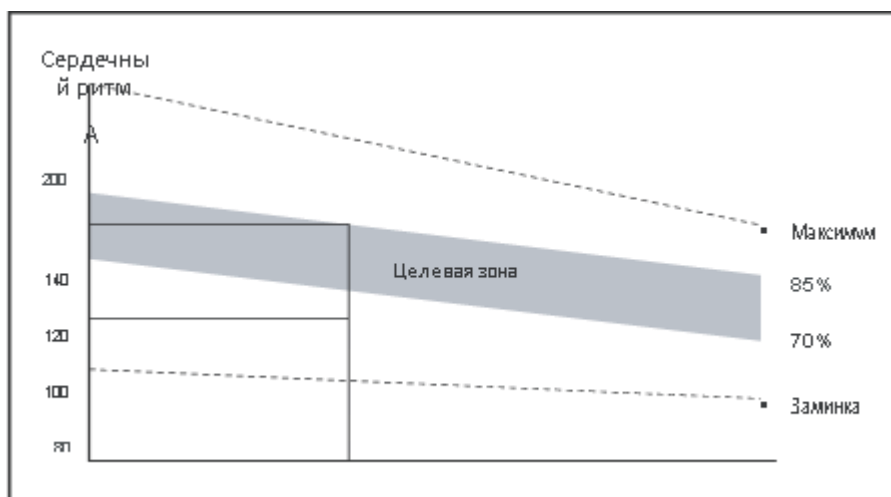
В дополнение к функциям улучшения физической формы и наращивания мышечной массы, этот тренажер также играет роль в похудении в комплексе с разумной диеты.

Разминка перед тренировкой

Разминка на этом этапе может улучшить кровообращение и привести мышцы в хорошее тренировочное состояние, снизив при этом риск судорог или повреждения мышц в процессе тренировки. Каждый раз перед тренировкой делайте разминку в соответствии со следующими рекомендуемыми тренировочными методами. Каждый вид упражнения на растяжку необходимо выполнять около 30 секунд. При выполнении упражнений нужно быть осторожным, и не делать интенсивных упражнений на растяжку, чтобы не повредить мышцы. Если какая-нибудь из мышц повреждена, пожалуйста, прекратите тренировку.



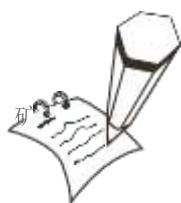
Этот этап тренировки является обязательным, и после длительного периода регулярных упражнений вы можете улучшить гибкость мышц ног. Ключ к тренировочному процессу - упражнения со стабильной интенсивностью. Выберите разумную интенсивность тренировки во время упражнения и поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах целевого диапазона значений, указанных в следующей таблице.



Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки. Большинство людей в начале тренировки продолжают тренировку в течение 15-20 минут.

Фаза восстановления после тренировки

На этапе восстановления повторите действия на этапе подготовки. Во время этого процесса вы можете соответствующим образом уменьшить амплитуду и скорость упражнения. Продолжительность - около 5 минут. Вы можете регулировать температуру тела с помощью упражнений, чтобы расслабить мышцы. Следует отметить, что нельзя выполнять энергичные упражнения на растяжку во время упражнений, чтобы избежать повреждения мышц. В том случае, когда вы адаптируетесь к тренировкам, вы можете постепенно увеличивать время тренировок и увеличивать их интенсивность. Рекомендуется тренироваться не менее 3 раз в неделю и, если возможно, записывать средний уровень еженедельных упражнений.



Training record

Сюда следует записывать результаты ваших тренировок.

Ведение записей о тренировках.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.