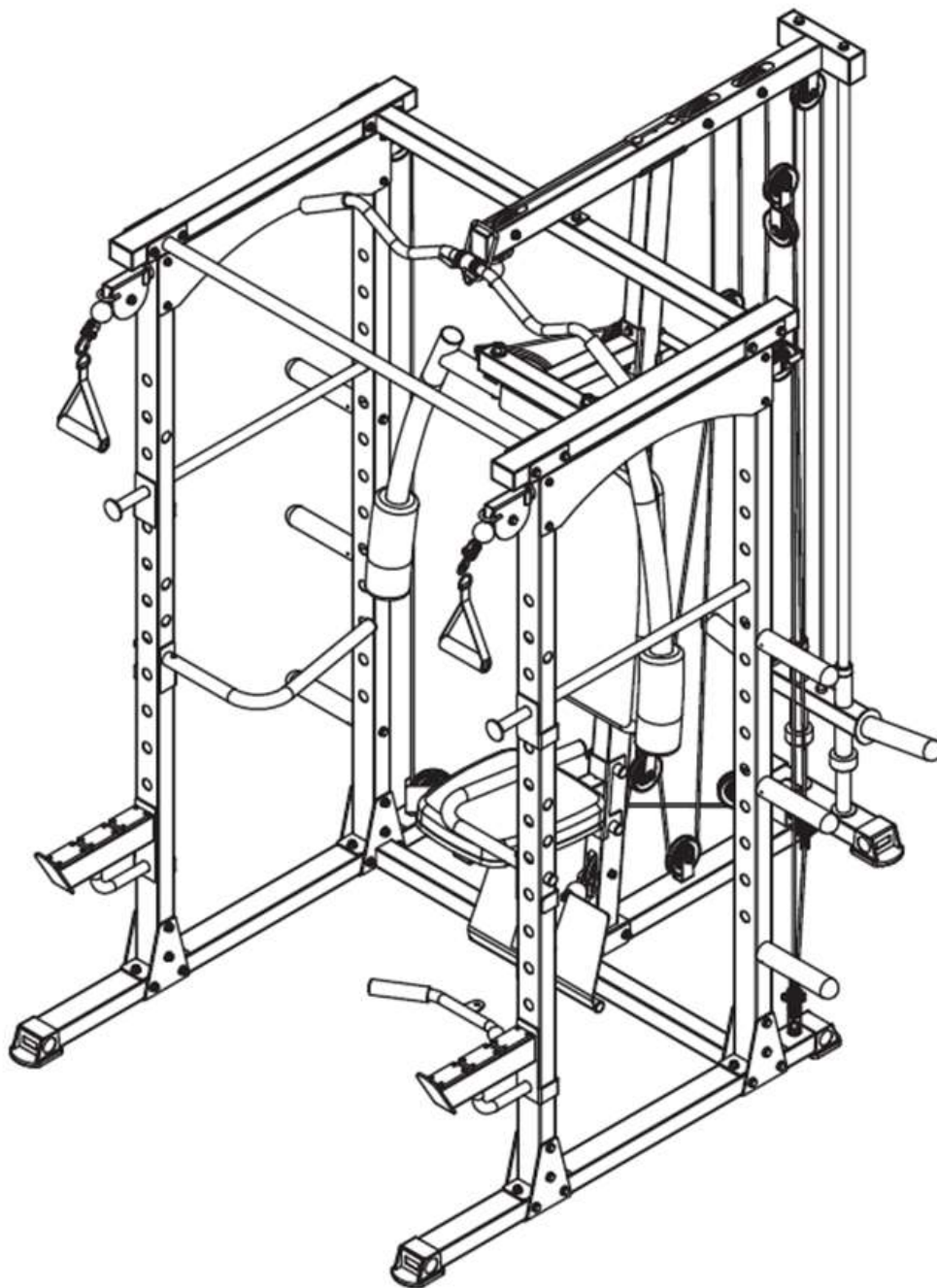


Инструкция по эксплуатации.

Многофункциональный силовой тренажер HYGGE.

MS-480



Пожалуйста, прочтите данную инструкцию перед установкой и использованием оборудования.

Содержание

| | |
|--|-------|
| Меры предосторожности..... | 1 |
| Схема тренажера в разобранном виде. | 2 |
| Список комплектующих | 3 |
| Этапы сборки..... | 4-19 |
| Инструкции к тренировкам..... | 20-23 |
| Записи тренировок. | 24 |

Меры предосторожности.

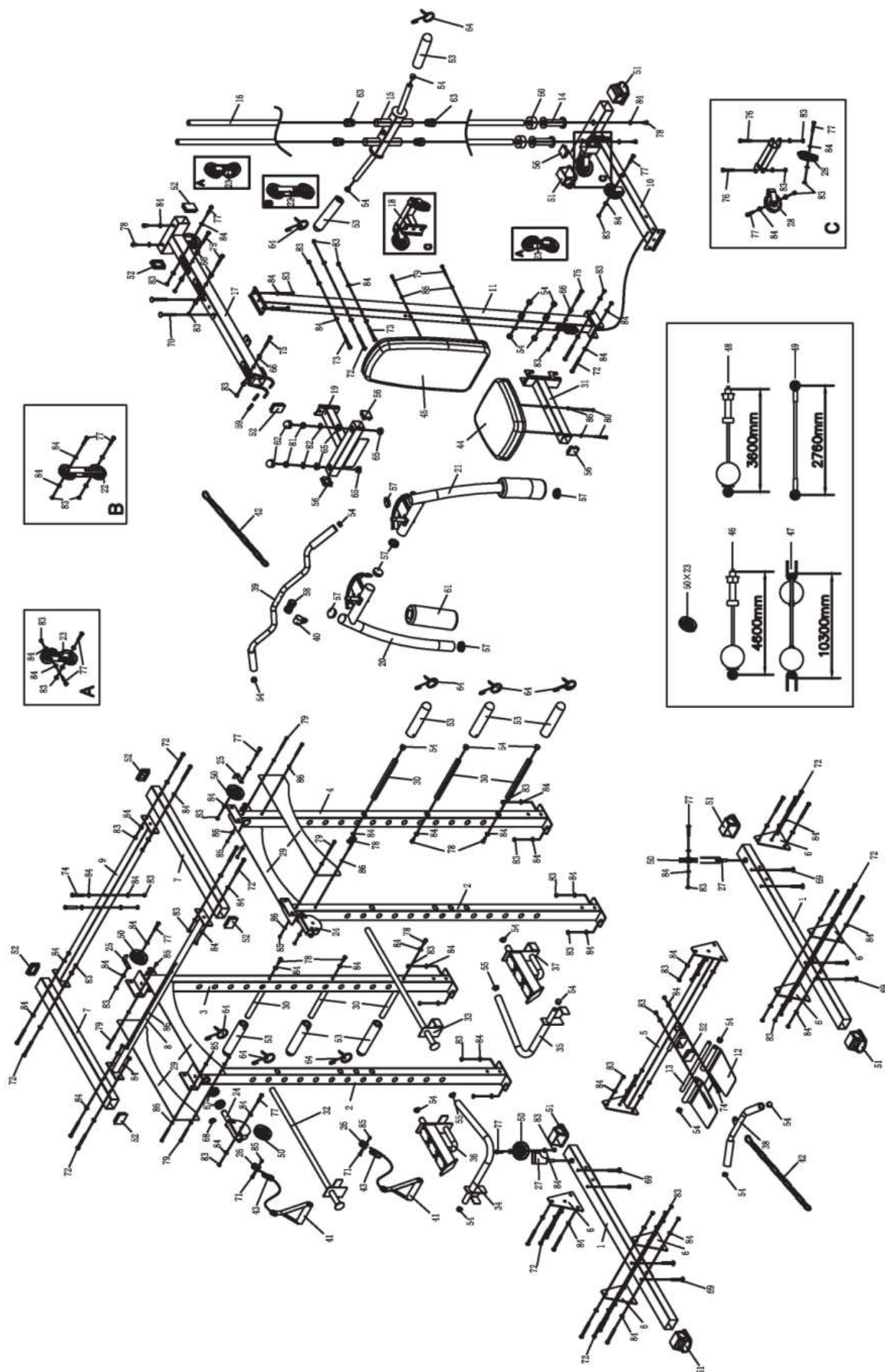
Сохраните это руководство по эксплуатации.

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 - EGB17498.1-2008 или GB17498.2-2008.

Схема тренажера в разобранном виде

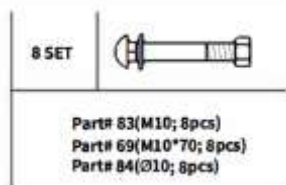


Список комплектующих.

| №. | Название | Кол-во | №. | Название | Кол-во |
|----|--|--------|----|---|--------|
| 1 | Нижняя труда | 2 | 46 | Трос с высоким натяжением | 1 |
| 2 | Передняя опора | 2 | 47 | Рукоятка троса | 1 |
| 3 | Левый задний штифт | 1 | 48 | Трос с нижним натяжением | 1 |
| 4 | Правый задний штифт | 1 | 49 | Трос-бабочка | 1 |
| 5 | Соединительная труба | 1 | 50 | Шкив | 23 |
| 6 | Укрепляющая пластина | 6 | 51 | Покрытие подножек | 6 |
| 7 | Верхняя балка | 2 | 52 | Заглушка прямоугольной трубы | 8 |
| 8 | Опора рукояток | 1 | 53 | Переходная втулка | 8 |
| 9 | Балка | 1 | 54 | Внутренняя блокирующая головка с круглой трубкой Ф25 | 22 |
| 10 | Каркас | 1 | 55 | Внутренняя блокирующая головка с круглой трубкой Ф32 | 2 |
| 11 | Передняя труба в сборе | 1 | 56 | Внутренняя блокирующая головка с квадратной трубкой Ф50 | 4 |
| 12 | Педаль | 1 | 57 | Внутренняя блокирующая головка с круглой трубкой Ф50 | 6 |
| 13 | Ограничительная труба | 1 | 58 | Пластиковая втулка | 4 |
| 14 | Труба противовеса | 2 | 59 | Клей ПВХ | 2 |
| 15 | Стойка для противовеса | 1 | 60 | Амортизатор | 2 |
| 16 | Направляющие | 1 | 61 | Губчатая трубка | 2 |
| 17 | Верхняя балка | 1 | 62 | Гайка | 2 |
| 18 | U-образная соединяющая труба | 1 | 63 | Направляющая втулка | 4 |
| 19 | Консоль | 1 | 64 | Пружина с большим зажимом | 8 |
| 20 | Левый передний толкающий брус | 1 | 65 | Втулка большого шкива | 4 |
| 21 | Правый передний толкающий брус | 1 | 66 | Втулка маленького шкива | 8 |
| 22 | Соединительная трубка шкива | 2 | 67 | Радиальный шарикоподшипник | 4 |
| 23 | Вращающееся U-образное основание | 2 | 68 | Осевой упругий блок | 5 |
| 24 | Шкив | 2 | 69 | Болт с квадратным подголовком М10*70 | 8 |
| 25 | L-образная перегородка из стального троса | 2 | 70 | Болт с квадратным подголовком М10*90 | 2 |
| 26 | U-образная перегородка из стального троса | 2 | 71 | Внутренний шестигранный болт М8*30 | 2 |
| 27 | U-образное основание | 2 | 72 | Шестигранный болт М10*95 | 27 |
| 28 | Вращающееся крепление | 2 | 73 | Шестигранный болт М10*90 | 2 |
| 29 | Декоративная пластина | 4 | 74 | Шестигранный болт М10*70 | 4 |
| 30 | Подвесная труба | 6 | 75 | Шестигранный болт М10*65 | 4 |
| 31 | Прокладка | 1 | 76 | Шестигранный болт М10*60 | 4 |
| 32 | Левый упорный стержень | 1 | 77 | Шестигранный болт М10*45 | 18 |
| 33 | Правый упорный стержень | 1 | 78 | Шестигранный болт М10*20 | 10 |
| 34 | Левый двойной столб | 1 | 79 | Шестигранный болт М8*85 | 10 |
| 35 | Правый двойной столб | 1 | 80 | Шестигранный болт М8*65 | 2 |
| 36 | Ограничитель А | L | 81 | Гайка гровер М16 | 2 |
| 37 | Ограничитель В | 1 | 82 | Большая пластина сиденья ф16 | 2 |
| 38 | Нижняя муфта | 1 | 83 | Гайка гровер М10 | 69 |
| 39 | Трубка с высоким натяжением | 1 | 84 | Пластина сиденья ф10 | 126 |
| 40 | Верхняя муфта | 1 | 85 | Гайка гровер М8 | 10 |
| 41 | Рукоятка | 2 | 86 | Пластина сиденья ф8 | 10 |
| 42 | Цепь | 2 | 87 | | |
| 43 | Защелка | 2 | 88 | | |
| 44 | Сиденье | 1 | 89 | | |
| 45 | Сиденье | 1 | 90 | | |
| | Инструменты Гаечный ключ 17#, 19# - 2 Спец. Гаечный ключ Шестигранный ключ 5# - 1 | | | | |

Этапы сборки

Шаг 1



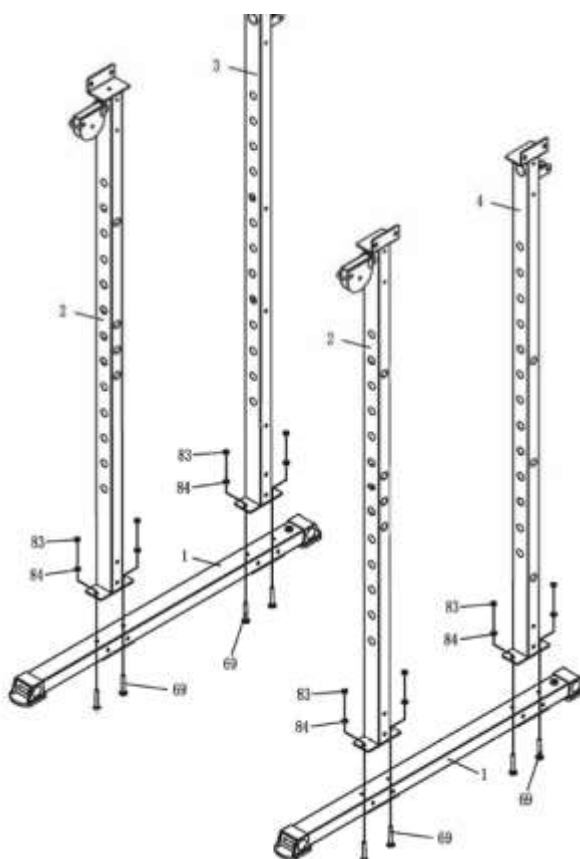
Комплект 8

Деталь # 83 (M10; 8 шт)

Деталь #69 (M10*70; 8 шт)

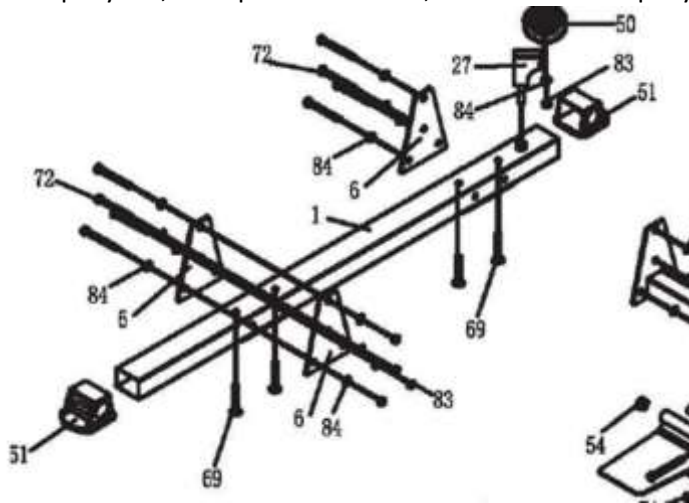
Деталь #84 (ϕ10; 8 шт)

1. Установите переднюю стойку (2), левую заднюю стойку (3) и правую заднюю стойку (4) на конструкцию нижней трубы (1), как показано на рисунке: закрепите их болтом, показанным на рисунке.



Шаг 2

1. Установите конструкцию соединительной трубы (5) и усиливающую пластину (6) в собранный узел, как показано на рисунке, и закрепите болтом, показанным на рисунке.



Шаг 3

| | |
|--------------------------|--|
| 8 SET | |
| Part# 83 (M10; 16pcs) | |
| Part# 72 (M10*95; 16pcs) | |
| Part# 84 (ø10; 32pcs) | |

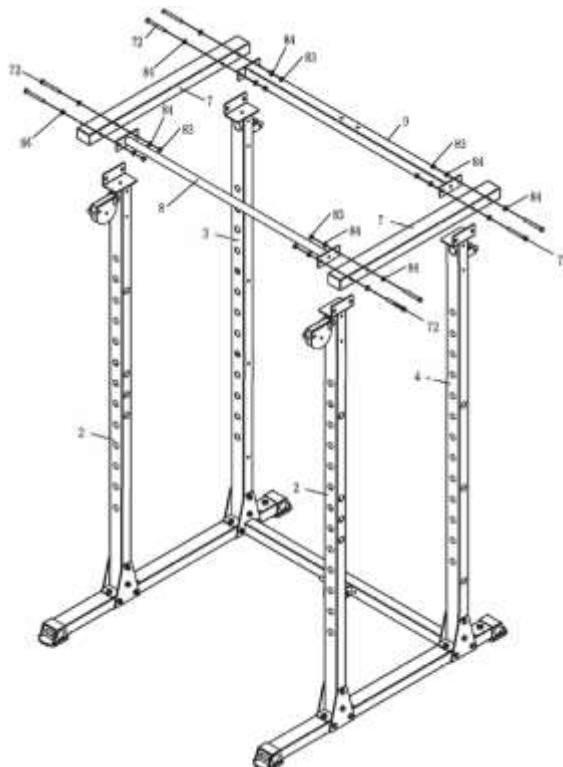
Комплект 8

Деталь # 83 (M10; 16 шт.)

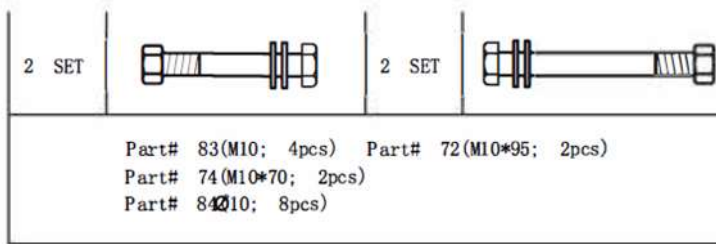
Деталь #72 (M10*95; 16 шт.)

Деталь #84 (ø10; 32 шт.)

1. Установите верхнюю трубу балки (7), держатель ручки (8) и раму балки (9) в собранный узел, как показано на рисунке, и закрепите их болтами, показанными на рисунке.

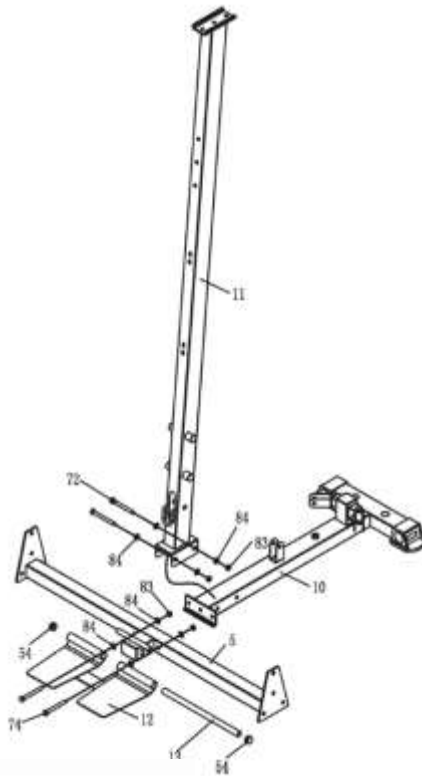


Шаг 4

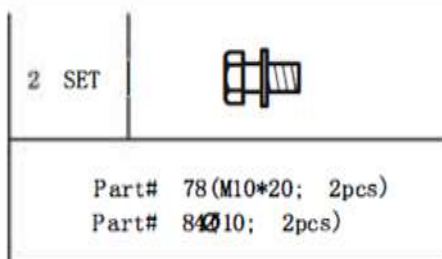


Комплект 2

1. Соберите конструкцию соединительной трубы (5), узел передней конической трубы (11) и каркас (10) в соответствии с рисунком, и закрепите их болтом, показанным на рисунке.
2. Закрепите и соберите педаль (12) на узле соединительной трубы (5), пропустите через ограничительную планку (13) и, наконец, установите их на педаль и элемент (12) с внутренней блокирующей головкой круглой трубы (54).



Шаг 5

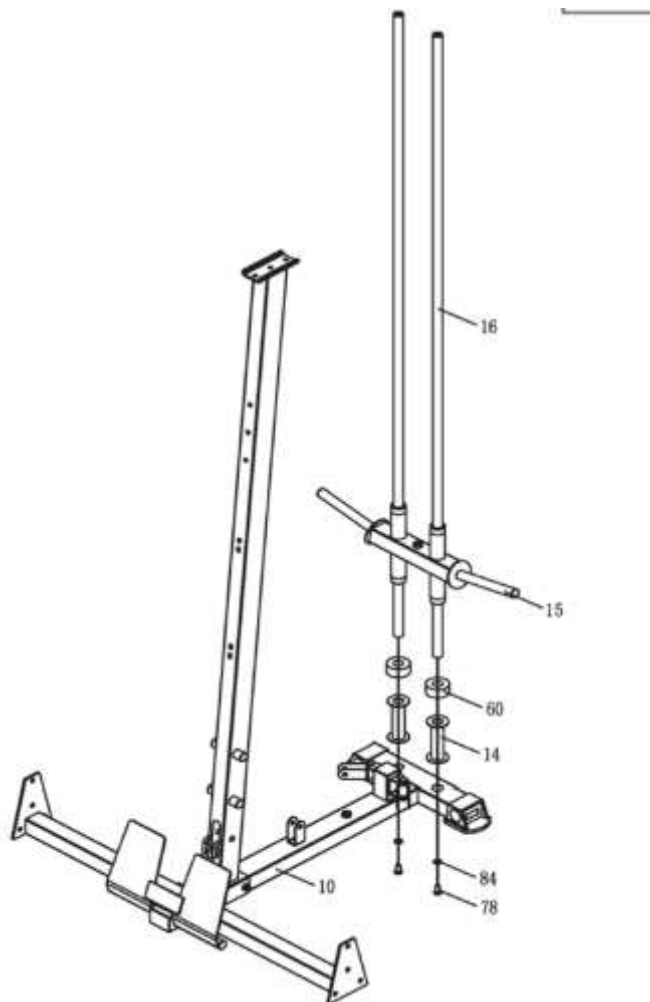


Комплект 2




Деталь # 78 (M10*20; 2 шт.)

Деталь #84 (10; 2 шт.)

1. Направляющие детали (16) собираются на каркасе (10), проходя через стойку для противовеса (15), резиновый амортизатор (60), втулку противовеса (14), как показано на рисунке, и зафиксируйте болтом показано на рисунке.



Шаг 6

| | | | |
|-------|---|---|---|
| 2 SET |  | 2 SET |  |
| 2 SET |  | Part# 83(M10; 4pcs) Part# 78(M10*20; 2pcs) Part# 74(M10*70; 2pcs) Part# 84(φ10; 8pcs) Part# 70(M10*90; 2pcs) | |

Комплект 2

Деталь # 83 (M10; 4 шт.)

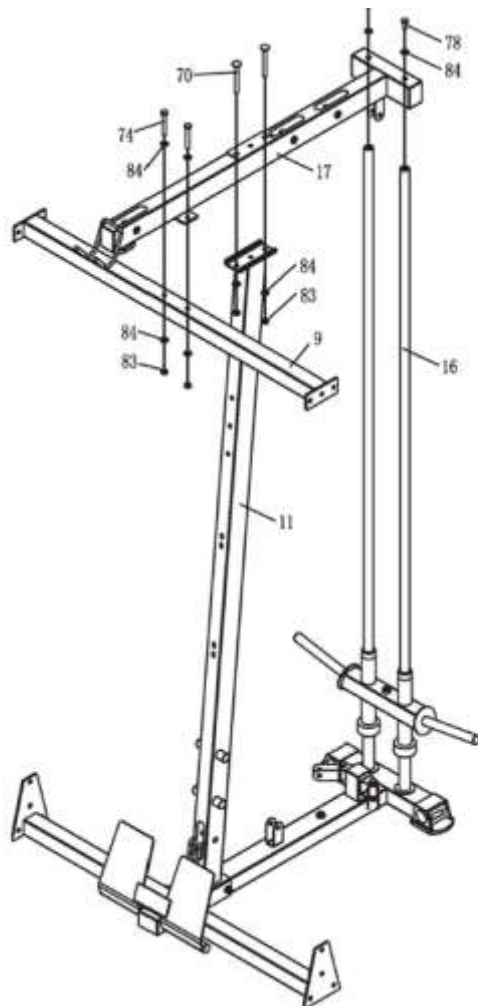
Деталь # 78 (M10*20; 2 шт.)

Деталь # 74 (M10*70; 2 шт.)

Деталь #84 (φ10; 8 шт.)

Деталь # 70 (M10*90; 2 шт.)

1. Соберите раму балки (9), переднюю трубу в сборе (11), направляющую (16) и верхнюю балку (17) в соответствии с рисунком, и закрепите их с помощью болта, показанного на рисунке.



Шаг 7

| | | | |
|------------------------|--|------------------------|--|
| 2 SET | | 1 SET | |
| Part# 83(M10; 3pcs) | | Part# 72(M10*95; 1pcs) | |
| Part# 73(M10*90; 2pcs) | | | |
| Part# 84(ϕ10; 6pcs) | | | |

Комплект 2

Деталь # 83 (M10; 3 шт.)

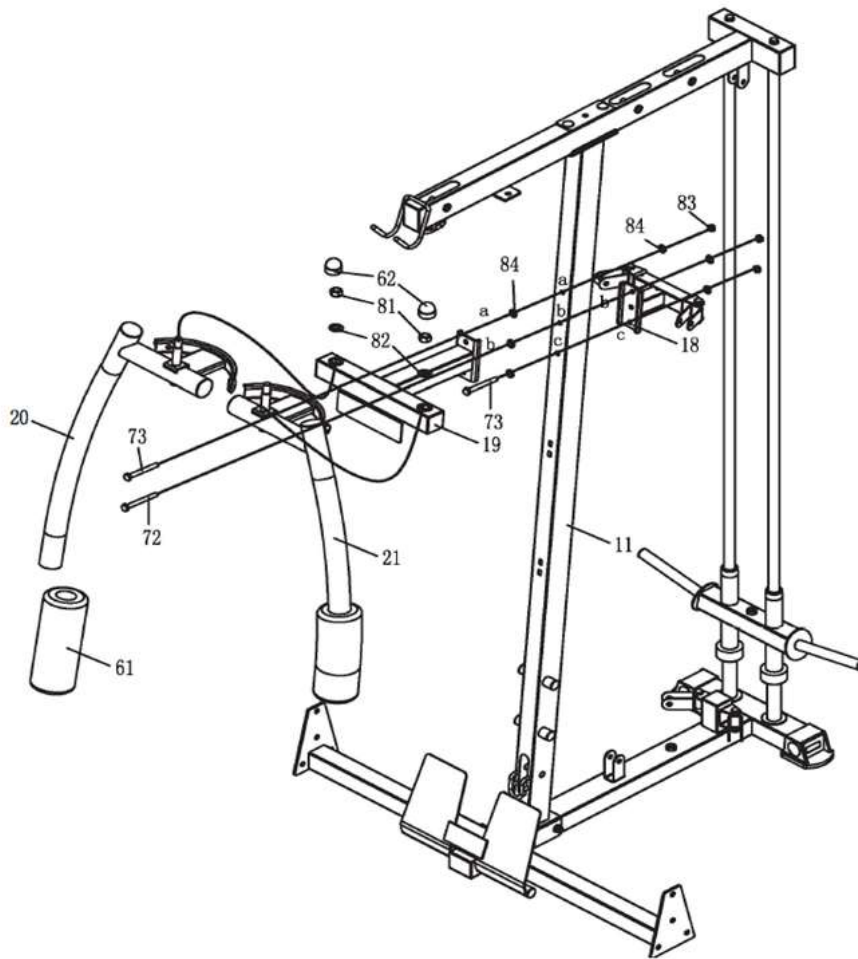
Деталь # 72 (M10*95; 1 шт.)

Деталь # 73 (M10*90; 2 шт.)


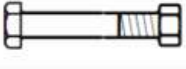
Деталь #84 (ϕ10; 6 шт.)

1. Соберите консоль в сборе (19), переднюю трубу в сборе (11) и U-образную соединительную трубу (18), как показано, и закрепите их показанными болтами.

2. Соберите левый передний толкающий брус (20), правый передний толкающий брус (21) и консоль (19), как показано на рисунке, закрепите их болтами, показанными на рисунке, и наконечник, установите гайку (62) и губчатый стержень (61).



Шаг 8

| | | | |
|--|---|------------------------|---|
| 3 SET |  | 3 SET |  |
| Part# 83(M10; 6pcs) Part# 75(M10*65; 3pcs) Part# 84(Ø10; 6pcs) | | Part# 77(M10*45; 3pcs) | |

Комплект 3

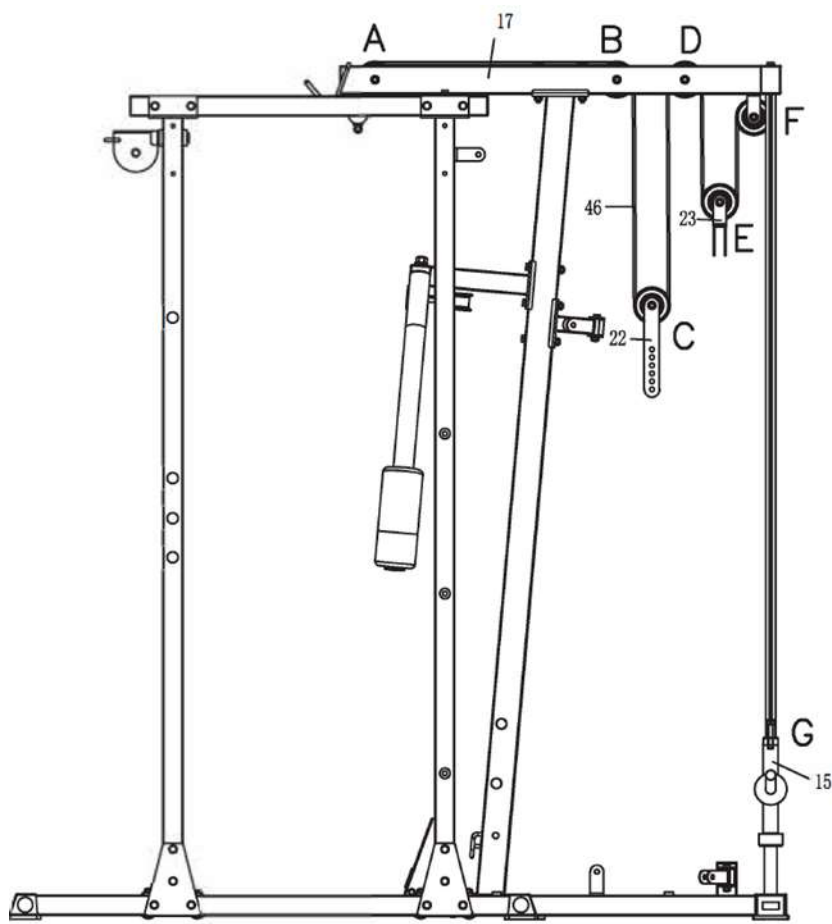
Деталь # 83 (M10; 6 шт.)

Деталь # 77 (M10*45; 3 шт.)

Деталь # 75 (M10*65; 3 шт.)

Деталь #84 (Ø10; 6 шт.)

1. Соберите трос (46) в алфавитном порядке. А-Г, как показано на рисунке, закрепите его шкив (50) в раме верхней балки (17), соединительная пластина шкива (22) и U-образное основание (23) с помощью болта, показанного на рисунке, и, наконец, закрепите трос (46) на раме противовеса (15).



Шаг 9

| | |
|---|--|
| 7 SET | |
| Part# 83(M10; 7pcs) Part# 77(M10*45; 7pcs) Part# 84(∅10; 14pcs) | |

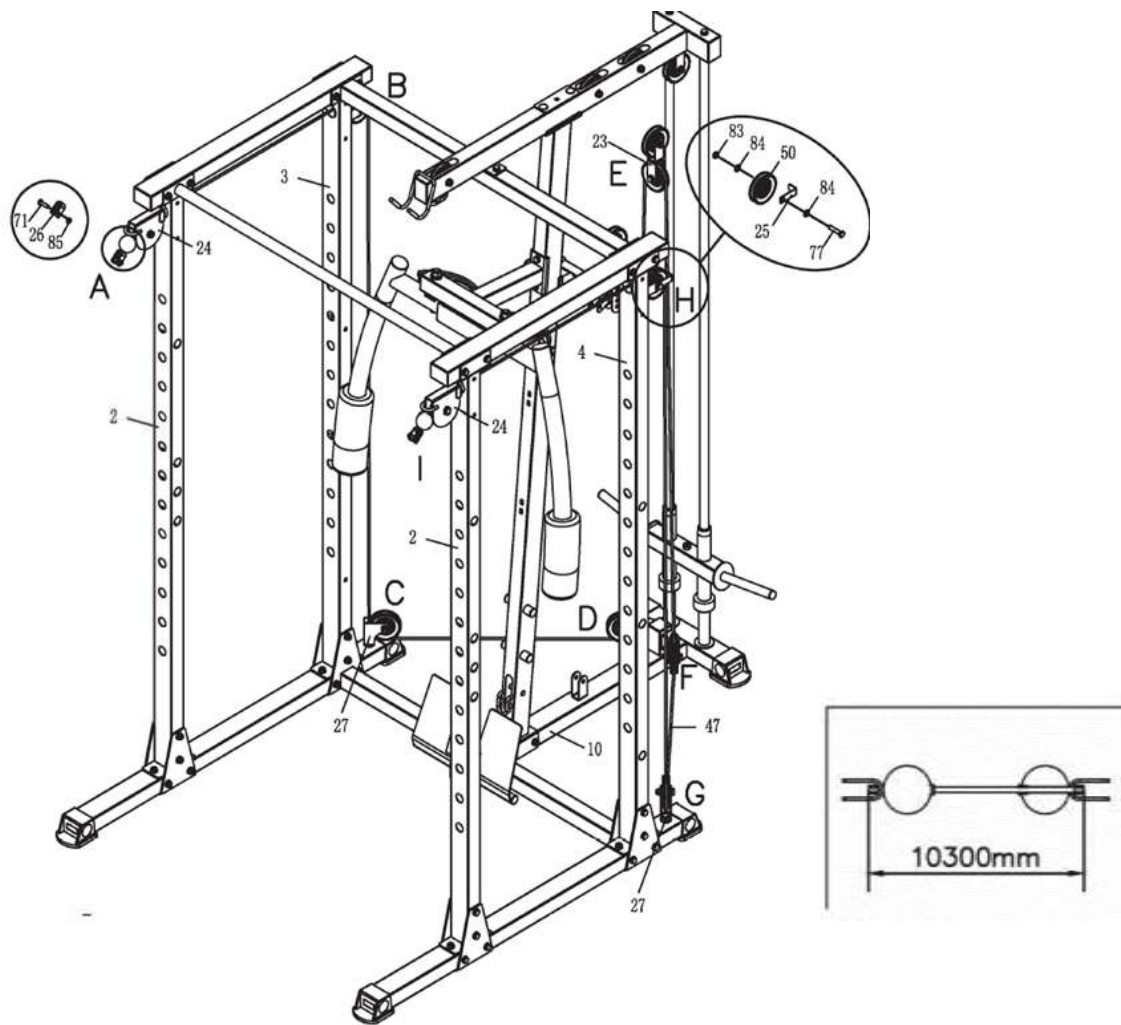
Комплект 7

Деталь # 83 (M10; 7 шт.)

Деталь # 77 (M10*45; 7 шт.)

Деталь #84 (∅10; 14 шт.)

1. Соберите трос (47) в алфавитном порядке АГ, как показано, закрепите его шкив (50) в седле шкива (24), левой задней стойке (3), U-образной базе (27), шасси (10) и вращайте Уберите (23) болтами, как показано, и, наконец, закрепите трос (26) на обоих концах троса (47) болтами, как показано.



Шаг 10

| | | | |
|--|--|-----------------------|--|
| 3 SET | | 1 SET | |
| Part# 83(M10; 4pcs) Part# 75(M10*65; 1pcs) Part# 84(∅10; 6pcs) | | Part# b(M10*45; 3pcs) | |

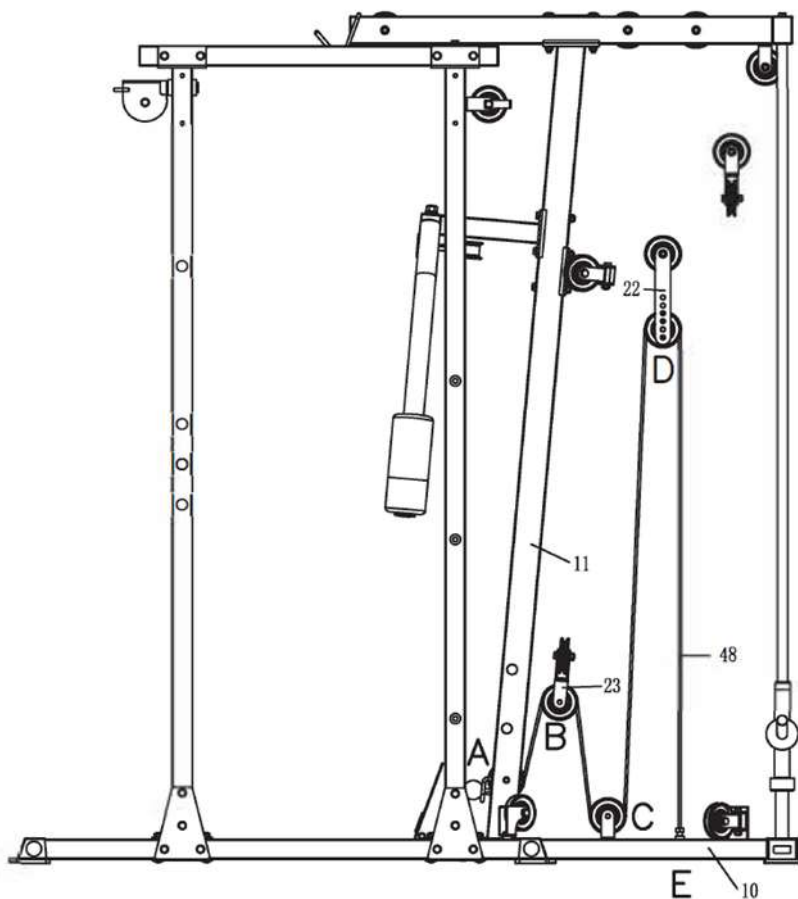
Комплект 3; Комплект 1

Деталь # b (M10*45; 3 шт.)


Деталь # 75 (M10*65; 1 шт.)

Деталь #84 (∅10; 6 шт.)

1. Соберите трос (48) в алфавитном порядке АЕ, как показано, прикрепите его шкив (50) к передней наклонной трубке (11), соединительной пластине шкива (22), вращающемуся U-образному основанию (23) с помощью показанных болтов и, наконец, закрепите трос (48) к каркасу (10).



Шар 11

| | |
|---|---|
| 3 SET |  |
| <p>Part# 83(M10; 3pcs) Part# 77(M10*45; 3pcs) Part# 84(Ø10; 6pcs)</p> | |

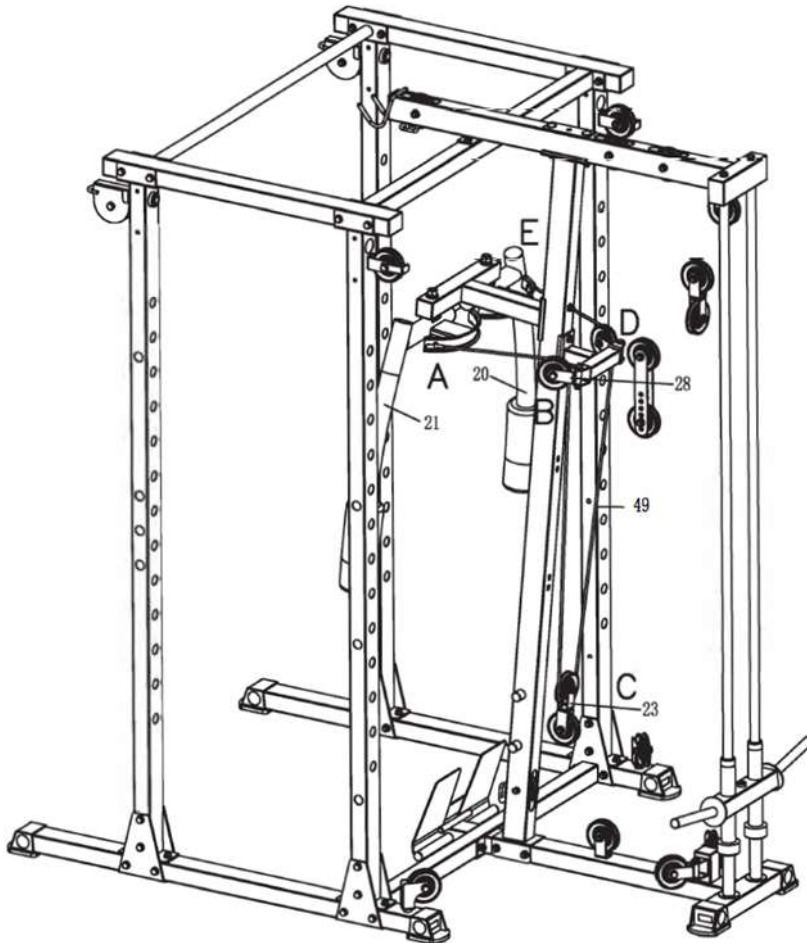
Комплект 3

Деталь # 83 (M10; 3 шт.)

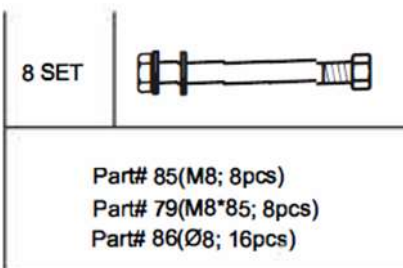
Деталь # 77 (M10*45; 3 шт.)

Деталь #84 (Ø10; 6 шт.)

1. Соберите трос (49) в алфавитном порядке АЕ, как показано на рисунке, закрепите его шкив (50) на поворотной платформе (28) и U-образную основу (23) с помощью болта, показанного на рисунке, и, наконец, закрепите оба конца троса (49) на узле левого переднего толкающего бруса (20) и на узле правого переднего (22), соответственно.



Шаг 12



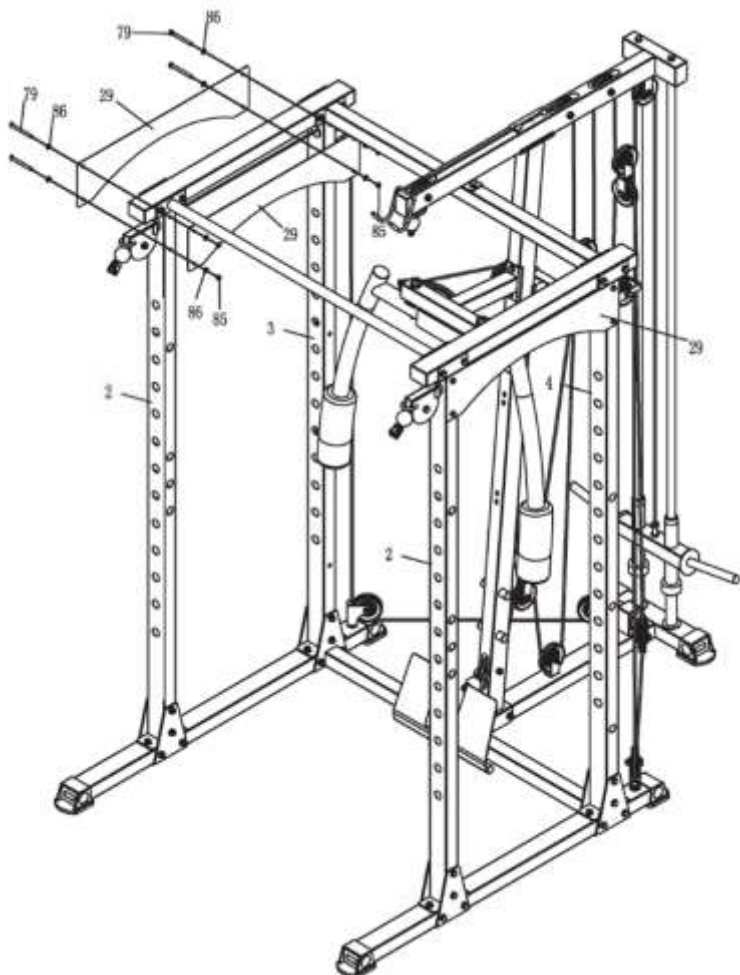
Комплект 8

Деталь # 85 (M18; 8 шт.)


Деталь # 79 (M8*85; 8 шт.)

Деталь #86 (∅8; 16 шт.)

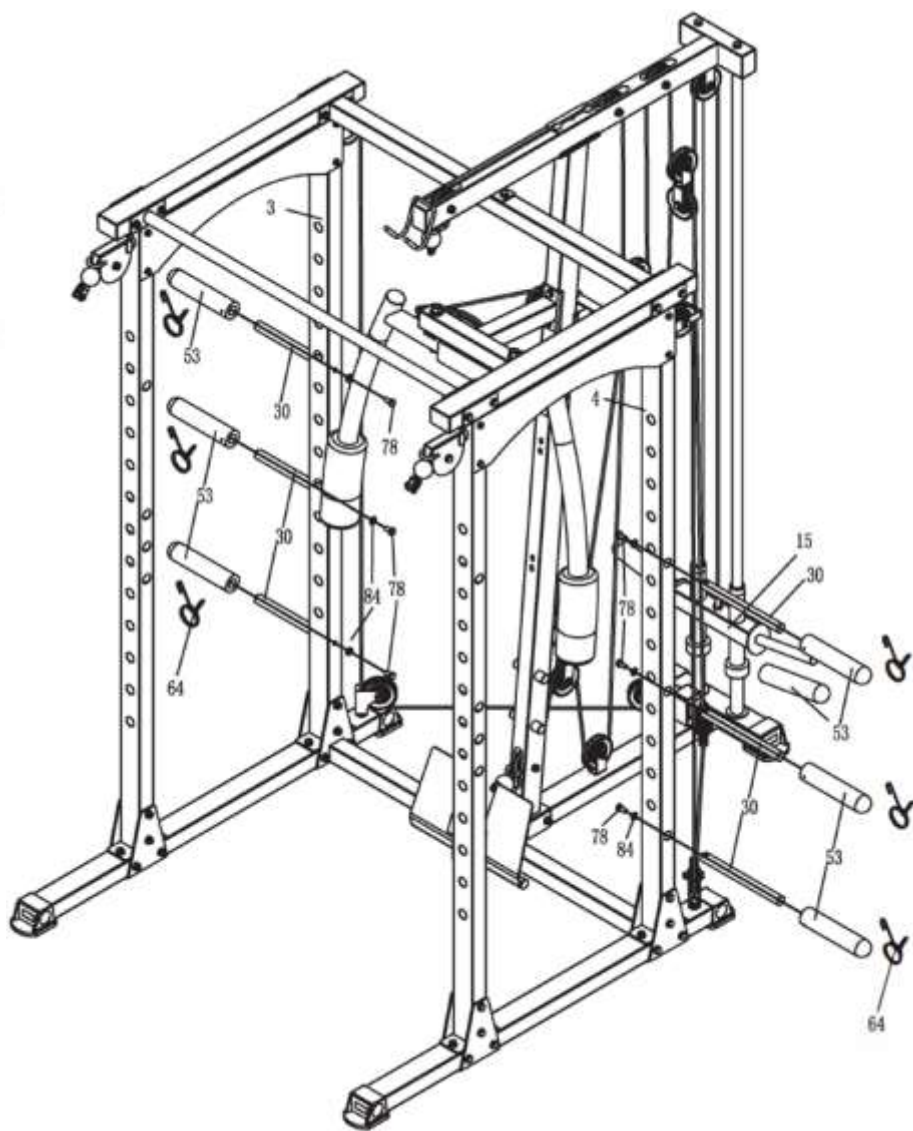
1. Установите декоративную пластину (29) на переднюю стойку (2), левую заднюю стойку (3), правую заднюю стойку (4), как показано на рисунке, и закрепите ее болтом, показанным на рисунке.



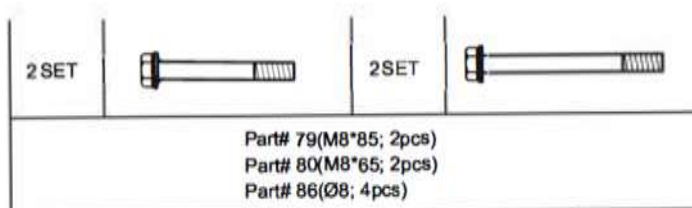
Шаг 13.

| | |
|---|---|
| 6 SET |  |
| Part# 78(M10*20; 6pcs) Part# 84(Ø10; 6pcs) | |

Комплект 6
 Деталь # 78 (M10*20; 6 шт.)
 Деталь #84 (Ø10; 6 шт.)



Шаг 14



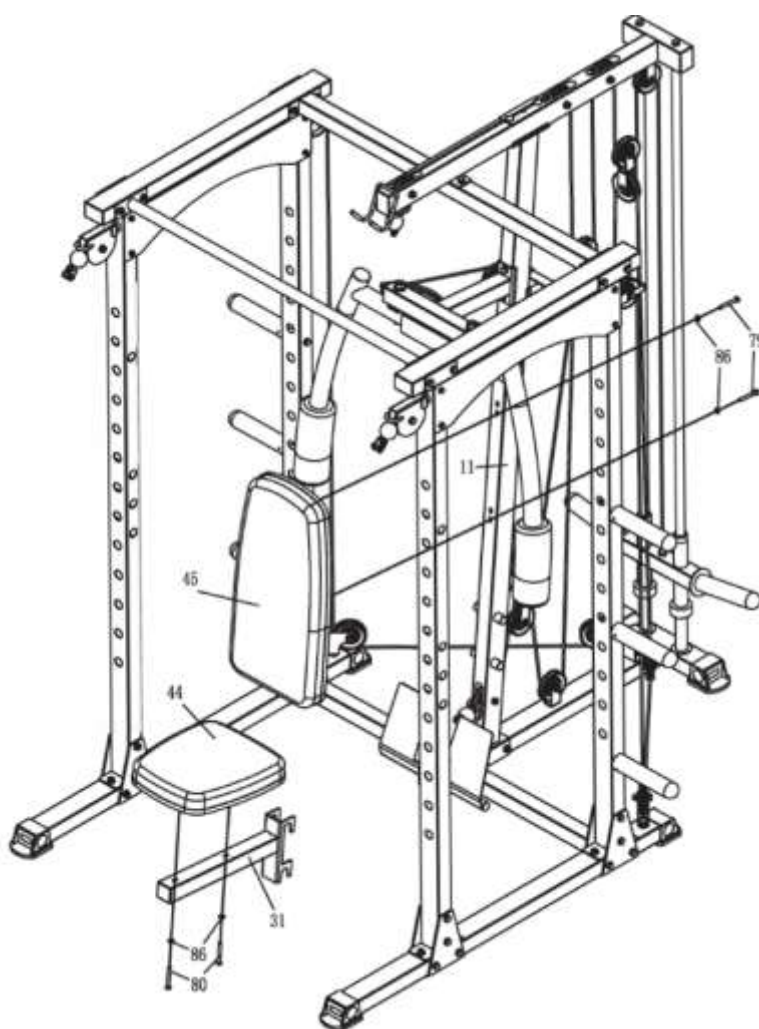
Комплект 2

Деталь # 79 (M8*85; 2 шт.)

Деталь # 80 (M8*65; 2 шт.)

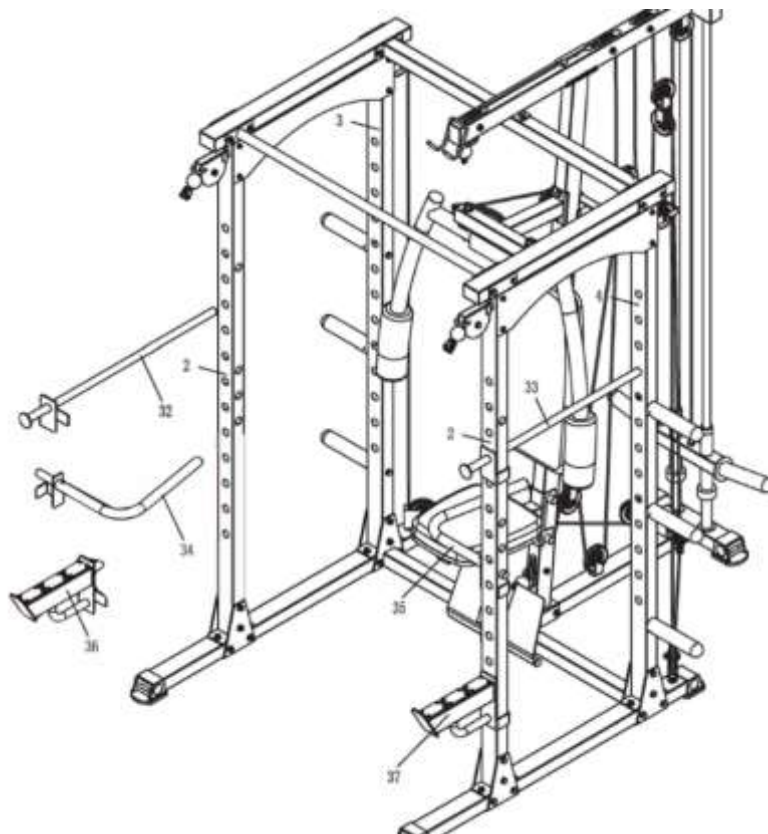
Деталь #86 (Ø8; 4 шт.)

1. Соберите сиденье (44) на раме подушки (31) и (45) на передней наклонной трубке в сборе (11) в соответствии с рисунком, и закрепите его болтом, показанным на рисунке.



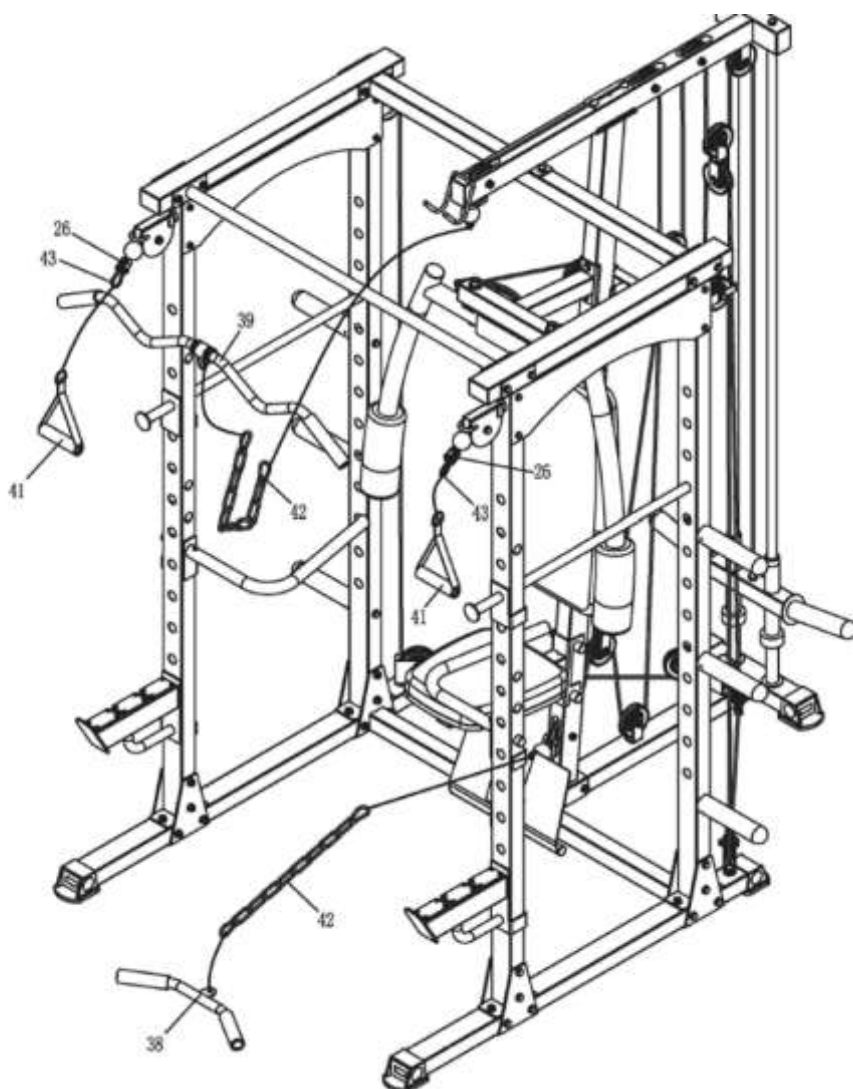
Шаг 15

1. Сборки стержня (32), правого стержня (33), левого двойного столба (34), правого двойного столба (35), ограничителя А (36) и ограничителя В (37) в соответствующие отверстия в передней стойке (2), как показано.



Шаг 16

1. Удерживайте узел ручки (41), узел трубки низкого натяжения (38), трубку высокого натяжения (39) в положении, показанном на рисунке, используя узел петлевой цепи (42), узел замка (43).
2. После завершения сборки проверьте, заблокирован ли винт и зафиксирован ли он.

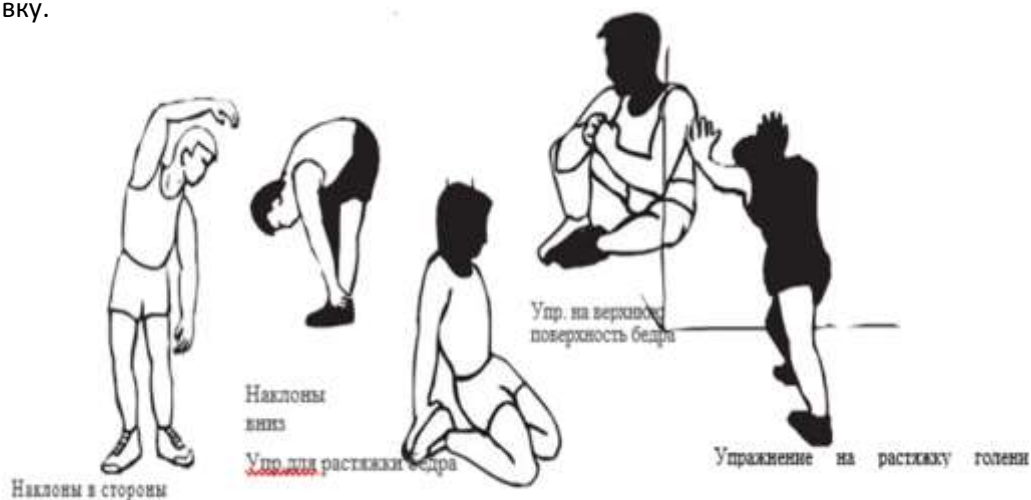


Рекомендации к тренировкам

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

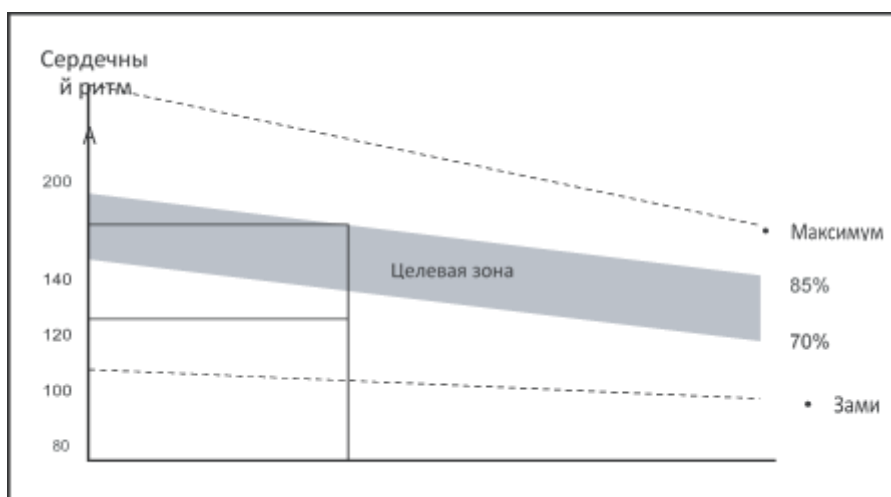
Разминка перед тренировкой

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.



Этап тренировок

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.

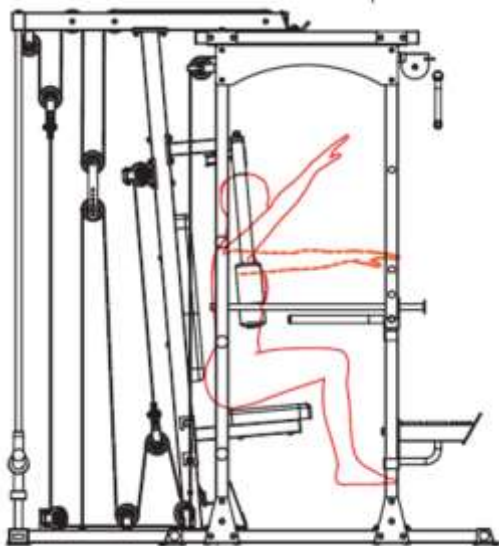
Фаза восстановления после тренировки

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.

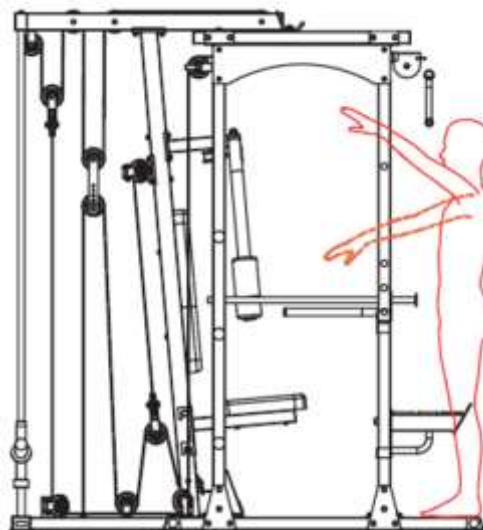
Описание тренировок

Упражнения с тягой

Тяга сидя



Тяга стоя

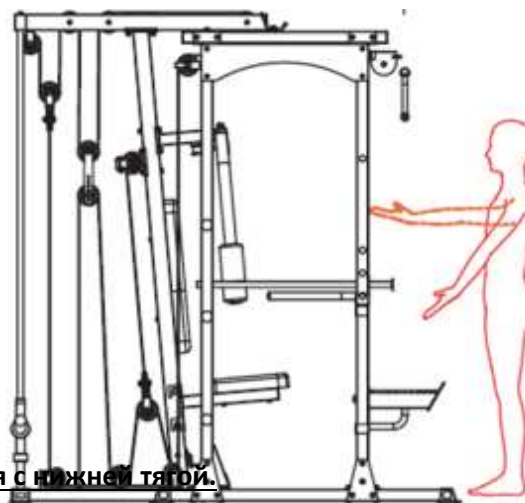
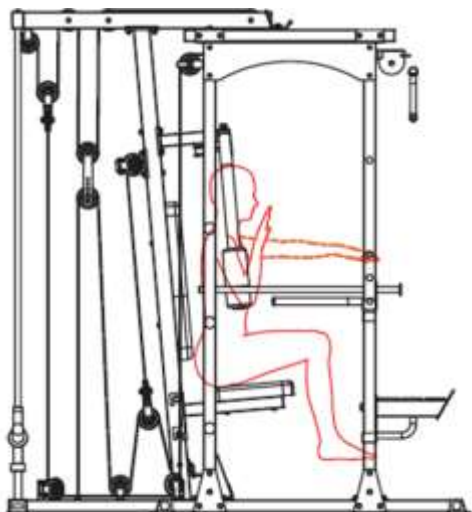


Упражнения с отталкиванием бруса.

Упражнения с нижней тягой.

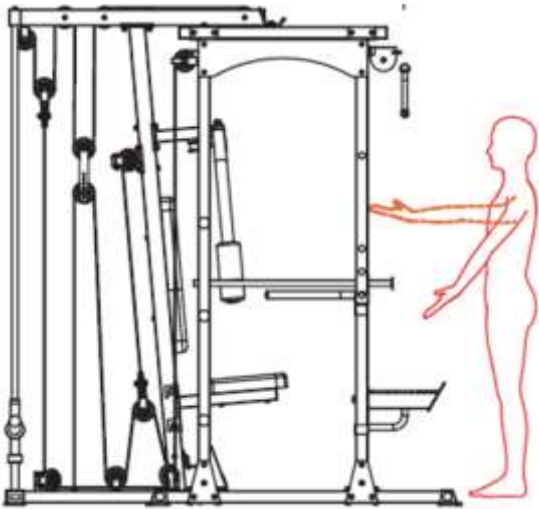
Жим от груди сидя.

Тяга стоя.

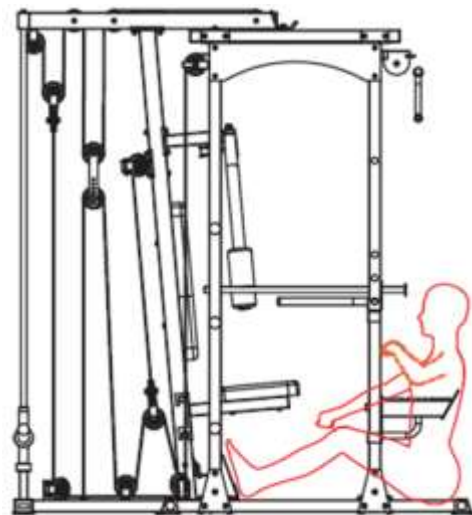


Упражнения с нижней тягой.

Тяга стоя.

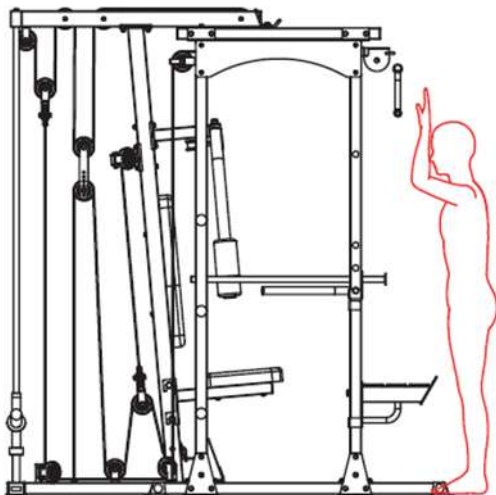


Гребля сидя.

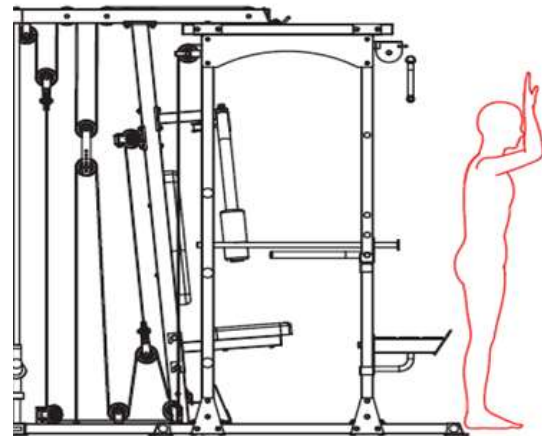


Тренировки с рукояткой

Тяга вниз стоя.

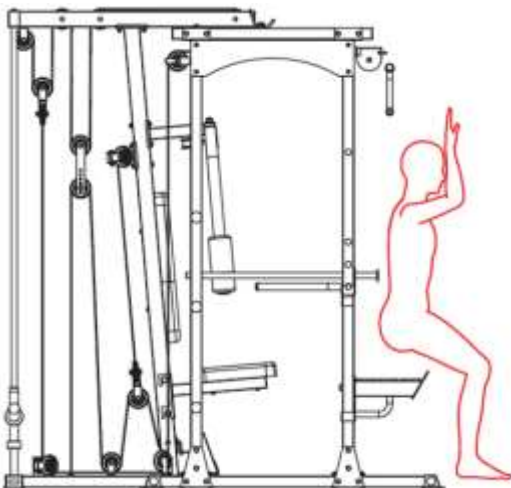


Тяга со спины



Другие упражнения

Приседания с весом



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.