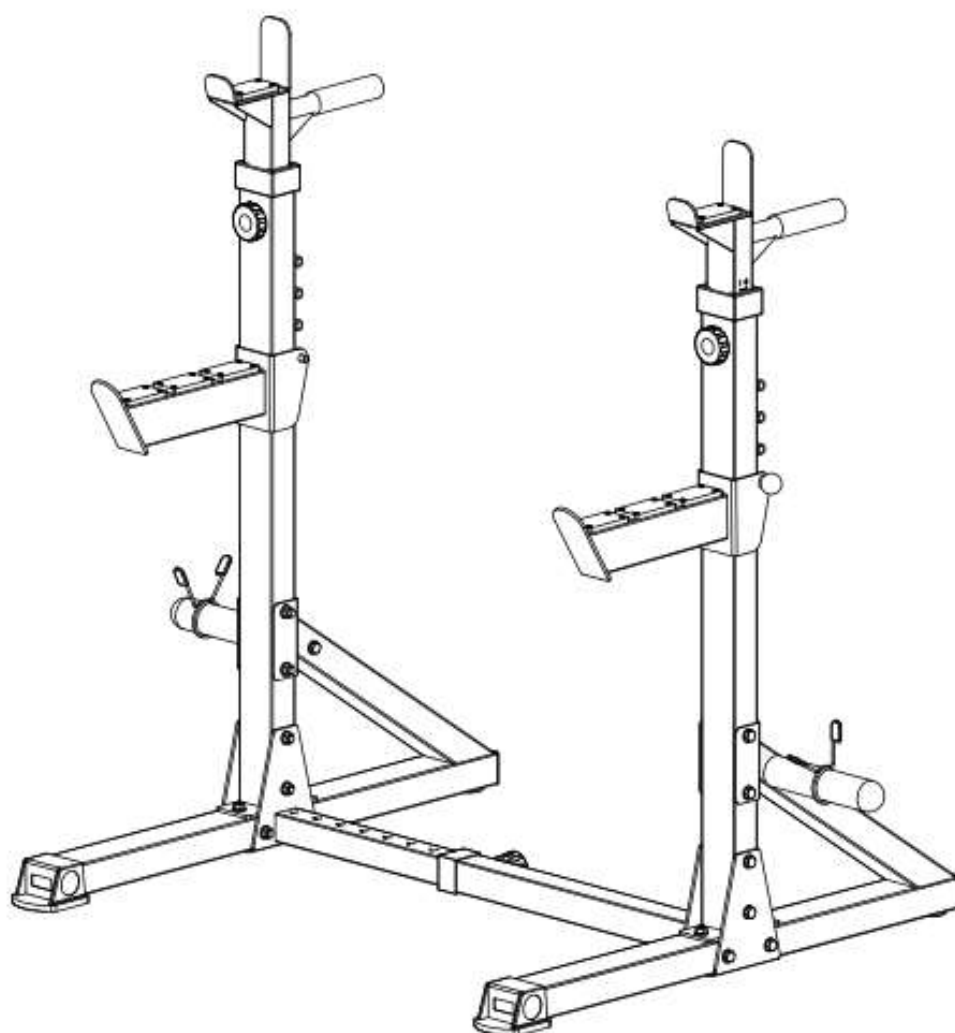


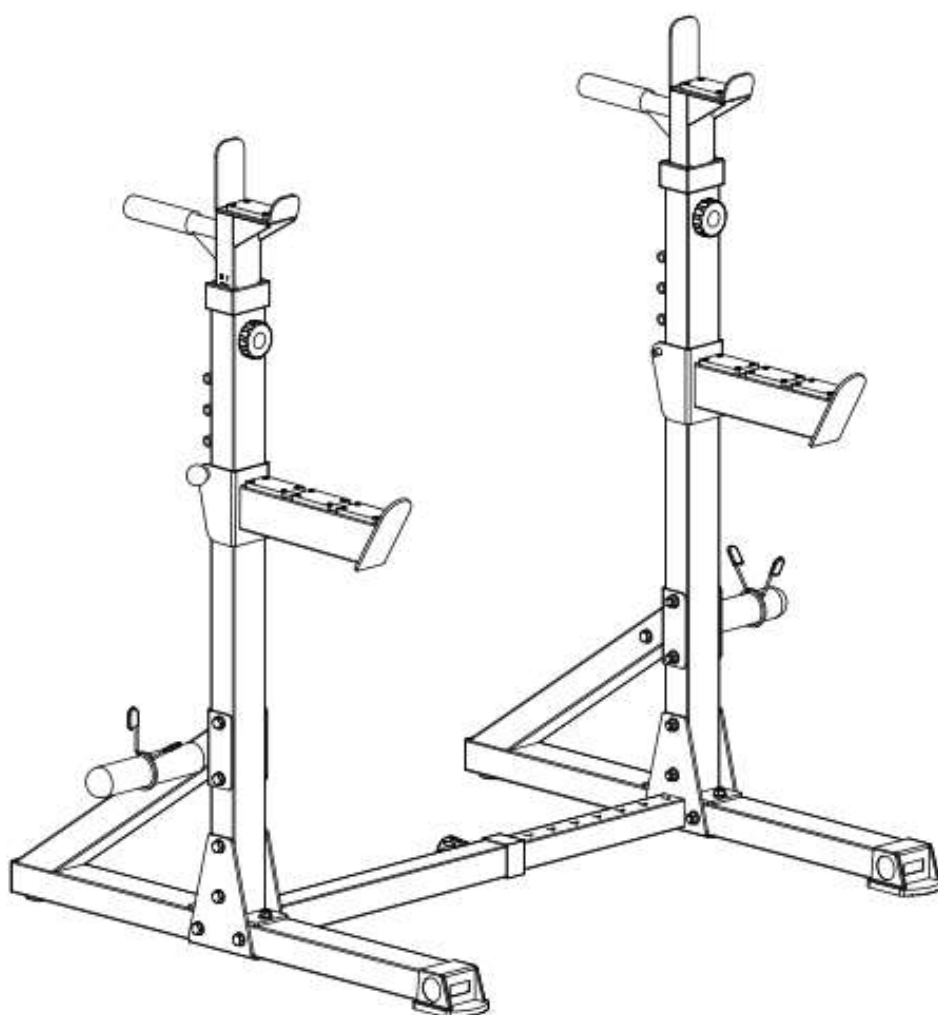
Инструкция по эксплуатации
Стойка для приседаний HYGGE

MS430S



Содержание

| | |
|------------------------------------|------|
| Меры предосторожности..... | 1 |
| Схема тренажера..... | 2 |
| Список комплектующих..... | 3 |
| Инструкция по сборке..... | 4-8 |
| Рекомендации к тренировкам..... | 9-10 |
| Записи результатов тренировок..... | 11 |



Меры предосторожности

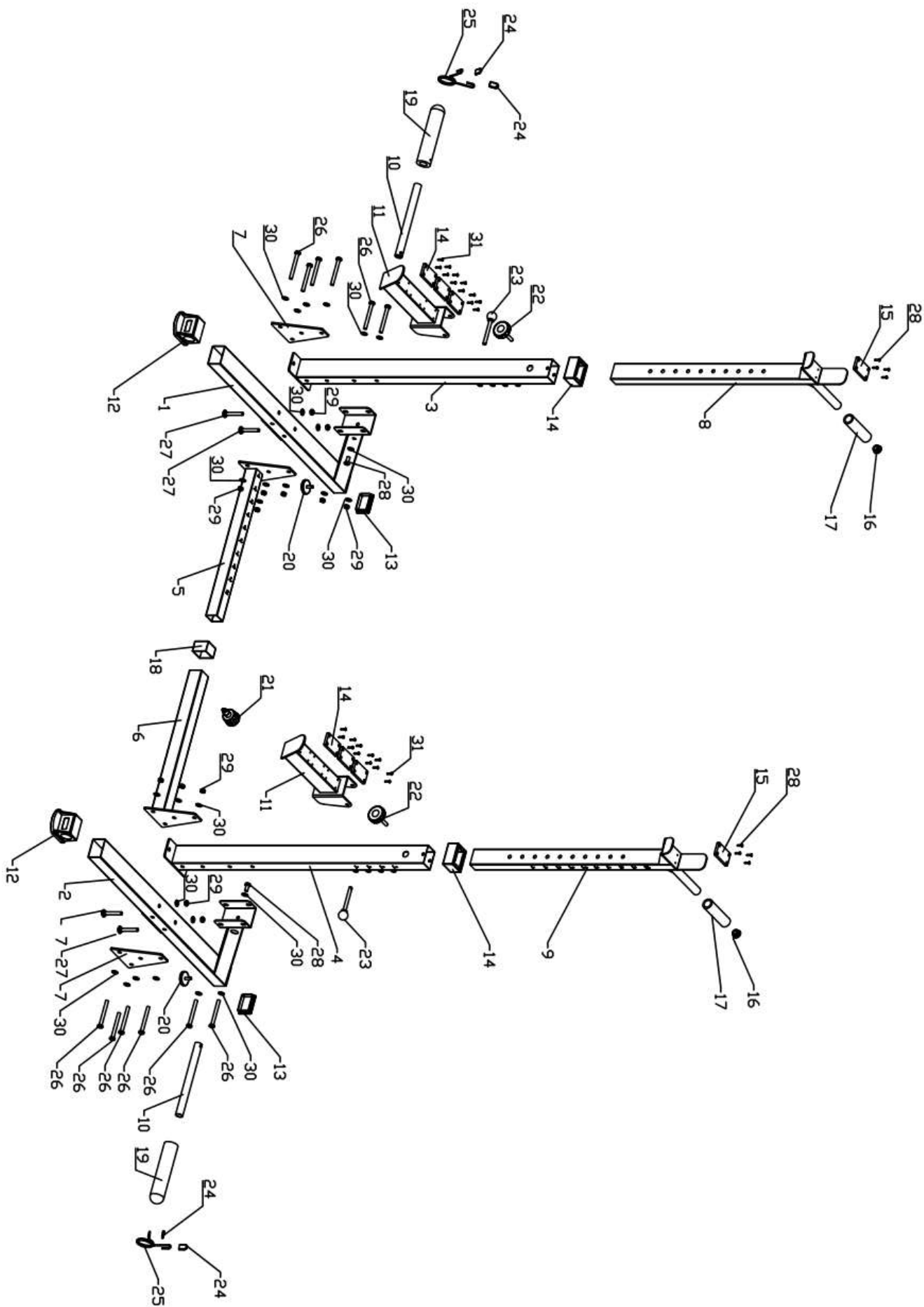
Пожалуйста сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

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 вы чувствуете 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 100 кг.

Общие требования к безопасности продукции - GB17498.1-2008/GB17498.2-2008.

Схема тренажера.

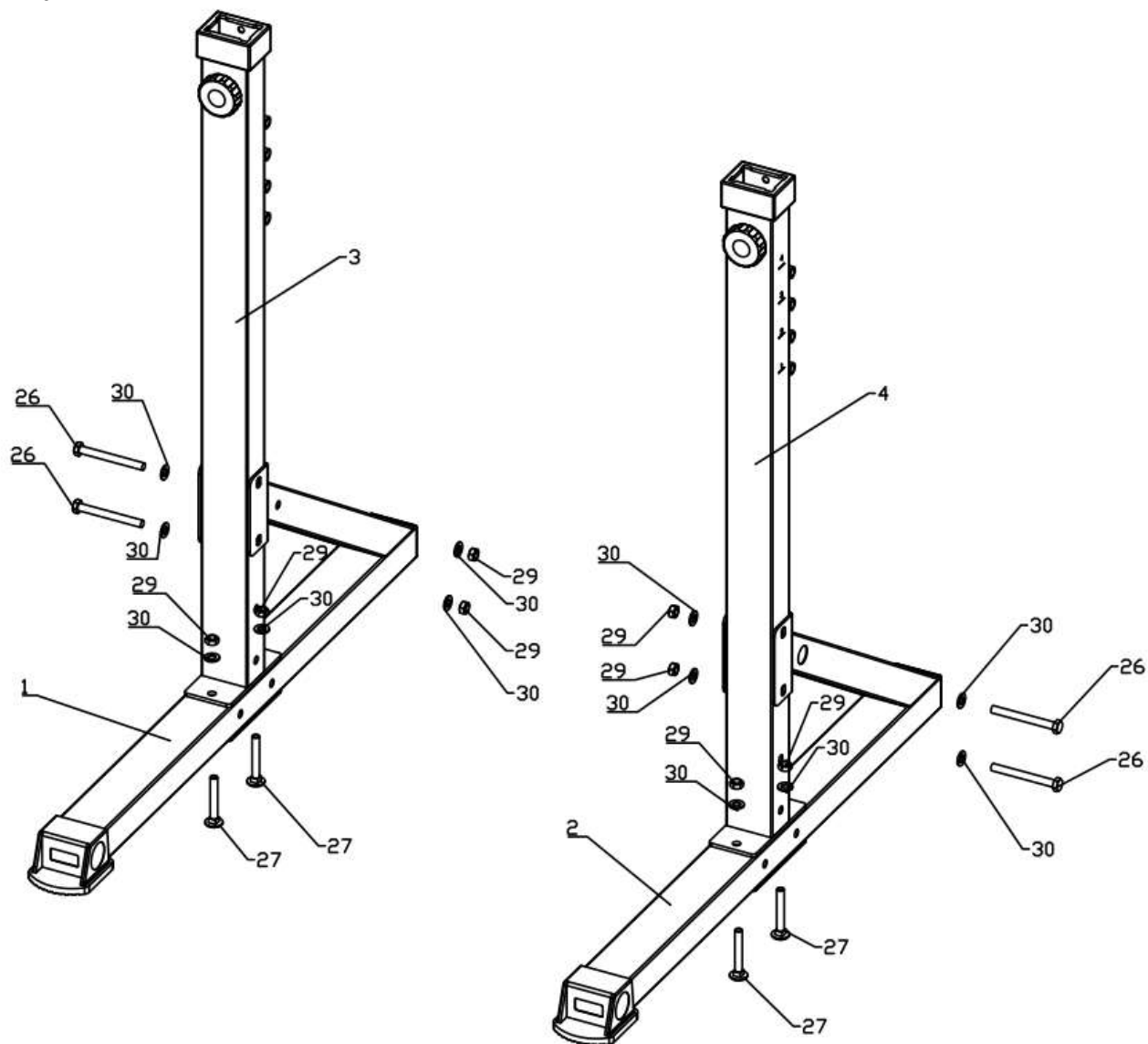


Список комплектующих.

| Номер | Название | Кол-во | Номер | Название | Кол-во |
|-------|--|--------|-------|----------|--------|
| 1 | Левая нижняя опора | 1 | | | |
| 2 | Правая нижняя опора | 1 | | | |
| 3 | Левая стойка в сборе | 1 | | | |
| 4 | Правая стойка в сборе | 1 | | | |
| 5 | Детали расширительной трубки в сборе | 1 | | | |
| 6 | Корпус стойки | 1 | | | |
| 7 | Укрепляющая пластина | 2 | | | |
| 8 | Левая выдвижная редуцирующаяся опора рама в сборе | 1 | | | |
| 9 | Правая выдвижная редуцирующаяся опора в сборе | 1 | | | |
| 10 | Труба в сборе для подвешивания штанги | 2 | | | |
| 11 | Защитная стойка в сборе | 2 | | | |
| 12 | Покрытия подножек (50*70) | 2 | | | |
| 13 | Квадратная пробка трубы (50*70*1.5) | 2 | | | |
| 14 | Полый вал | 2 | | | |
| 15 | Резиновое покрытие | 8 | | | |
| 16 | Заглушка внутренней трубки (28) | 2 | | | |
| 17 | Защитное покрытие | 2 | | | |
| 18 | Квадратная втулка (50*50*1.5 RPM 45*45) | 1 | | | |
| 19 | Соединительная муфта | 2 | | | |
| 20 | Регулируемая подкладка | 2 | | | |
| 21 | Стопорная гайка | 1 | | | |
| 22 | Круглая рукоятка | 2 | | | |
| 23 | Штифт с шаровой головкой | 2 | | | |
| 24 | Упругая прокладка | 4 | | | |
| 25 | Пружинный зажим | 2 | | | |
| 26 | Болт с шестигранной головкой (M10*95) | 12 | | | |
| 27 | Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*70) | 4 | | | |
| 28 | Болт с шестигранной головкой (M10*20) | 2 | | | |
| 29 | Контргайка | 16 | | | |
| 30 | Плоская прокладка (ф10) | 30 | | | |
| 31 | Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем | 32 | | | |

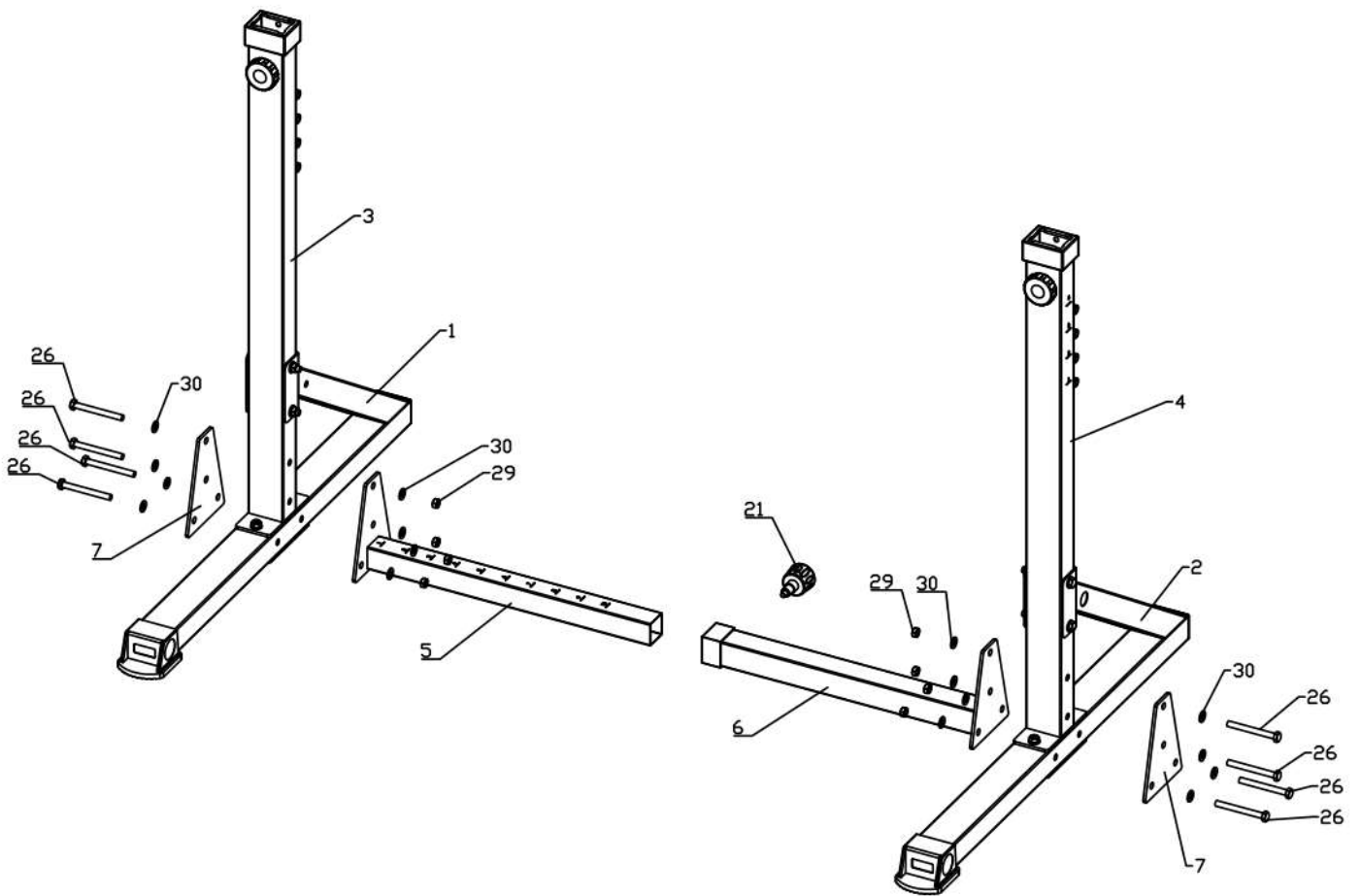
Инструкция по сборке

Шаг 1



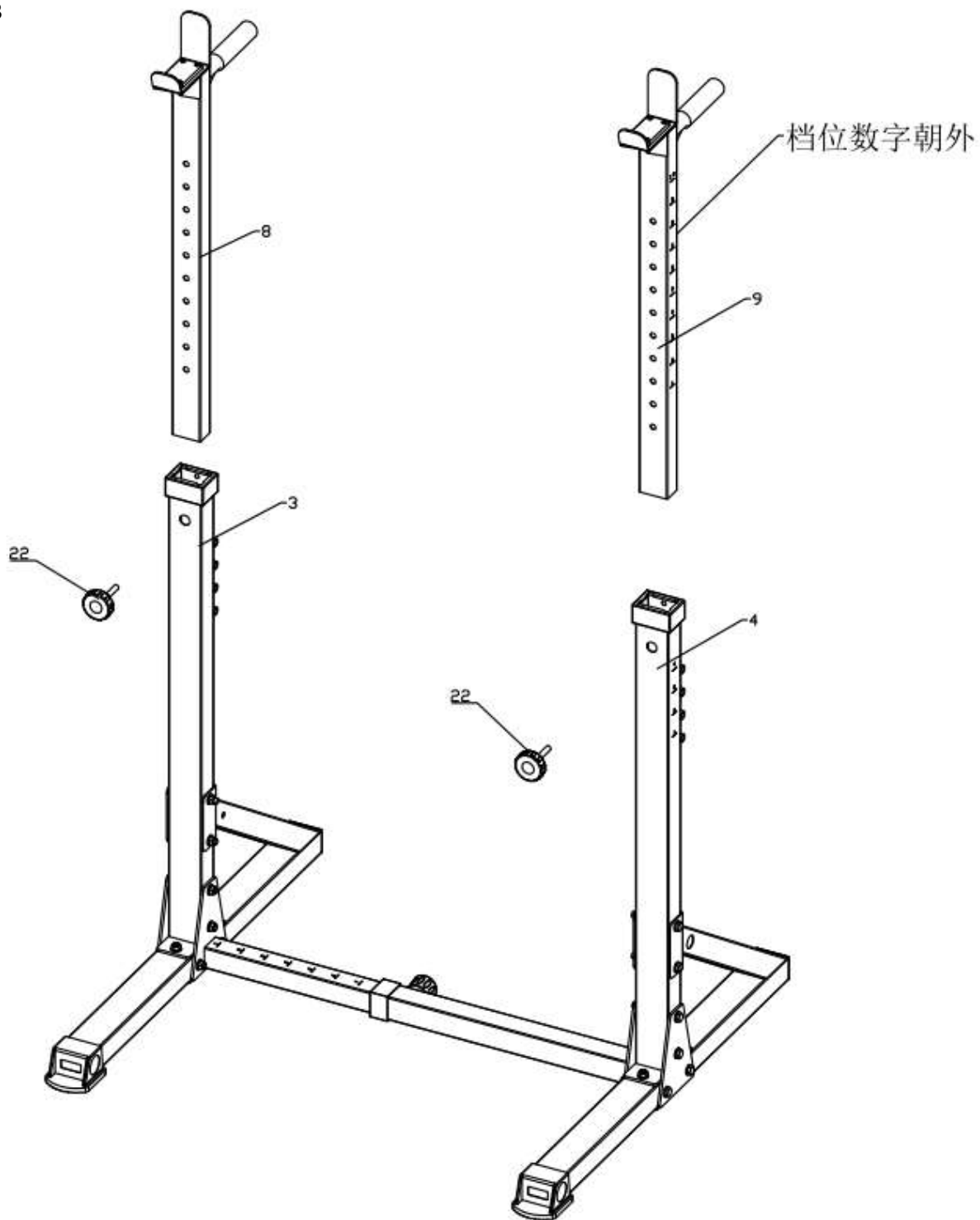
Как показано на картинке. Снимите левую нижнюю опору (1), правую нижнюю опору (2), левую стойку (3), правую стойку (4); Согласно рисунку, используйте для блокировки левой нижней опоры (1) и левого стойки (3), правой нижней опоры (2) и правого стойки (4) болта с квадратным вырезом M10 * 70 (27) 4 шт., болта с шестигранной головкой M10 * 95 (26) 4 шт., гайки M10 (29) 8 шт., прокладки ф10 (30) 8 шт.

Шаг 2



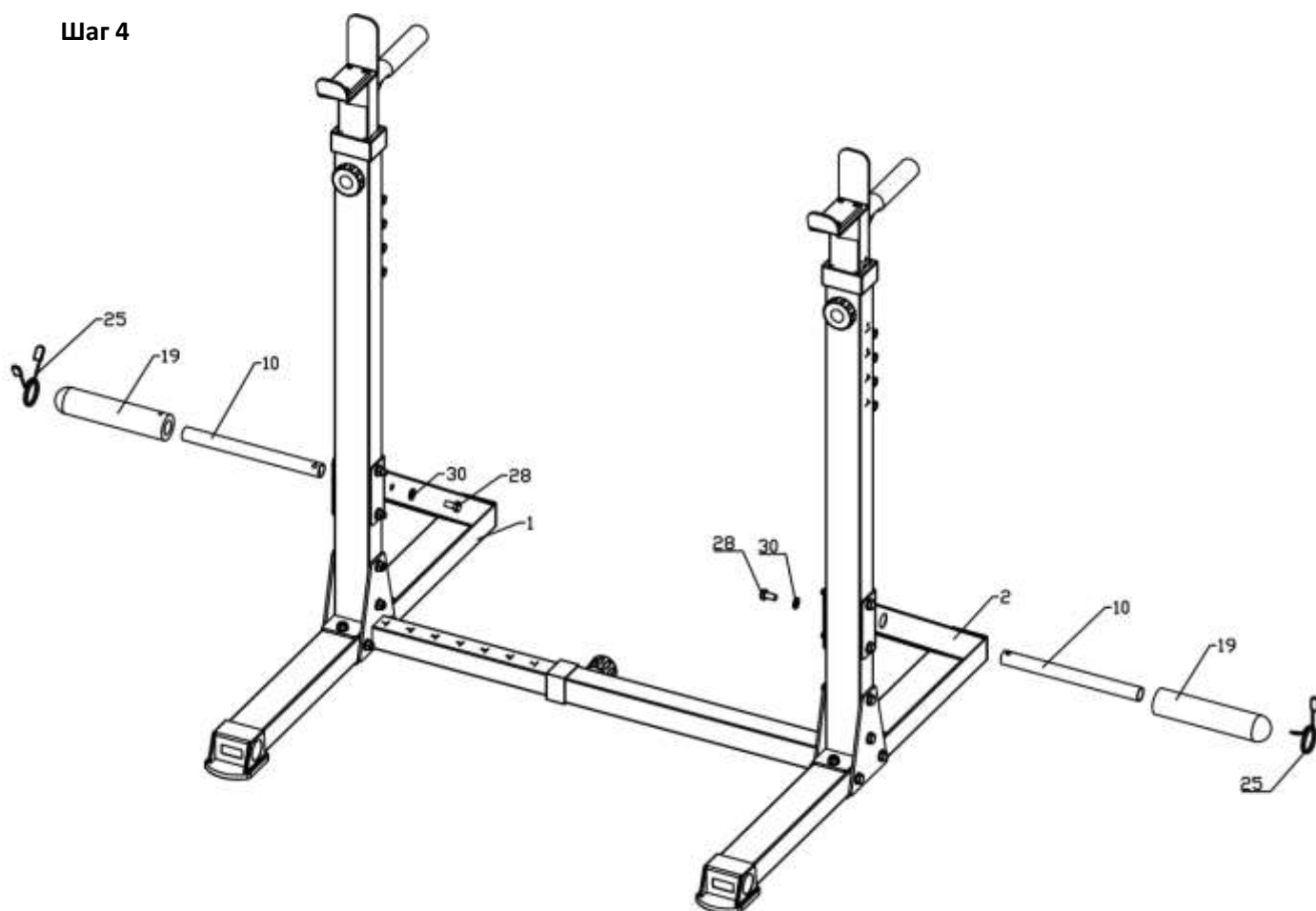
Выньте и соедините трубу (5), корпус (6) и усиливающую пластину (7), как показано на рисунке. Используйте болт с шестигранной головкой M10 * 95 (26), 8 шт. и гайку M10 (29), 8 шт., 10 плоских пластин (30) для фиксации соединительной трубы (5), усиливающей пластины (7) и левой стойки (3), левой нижней трубы (1); Зафиксируйте соединительную раму кожуха (6), пластину (7) и правую нижнюю трубу (2), правую трубу стойки (4); Затем используйте эластичную ручку (21) для соединения трубы (5) и держателя кожуха (6).

Шаг 3



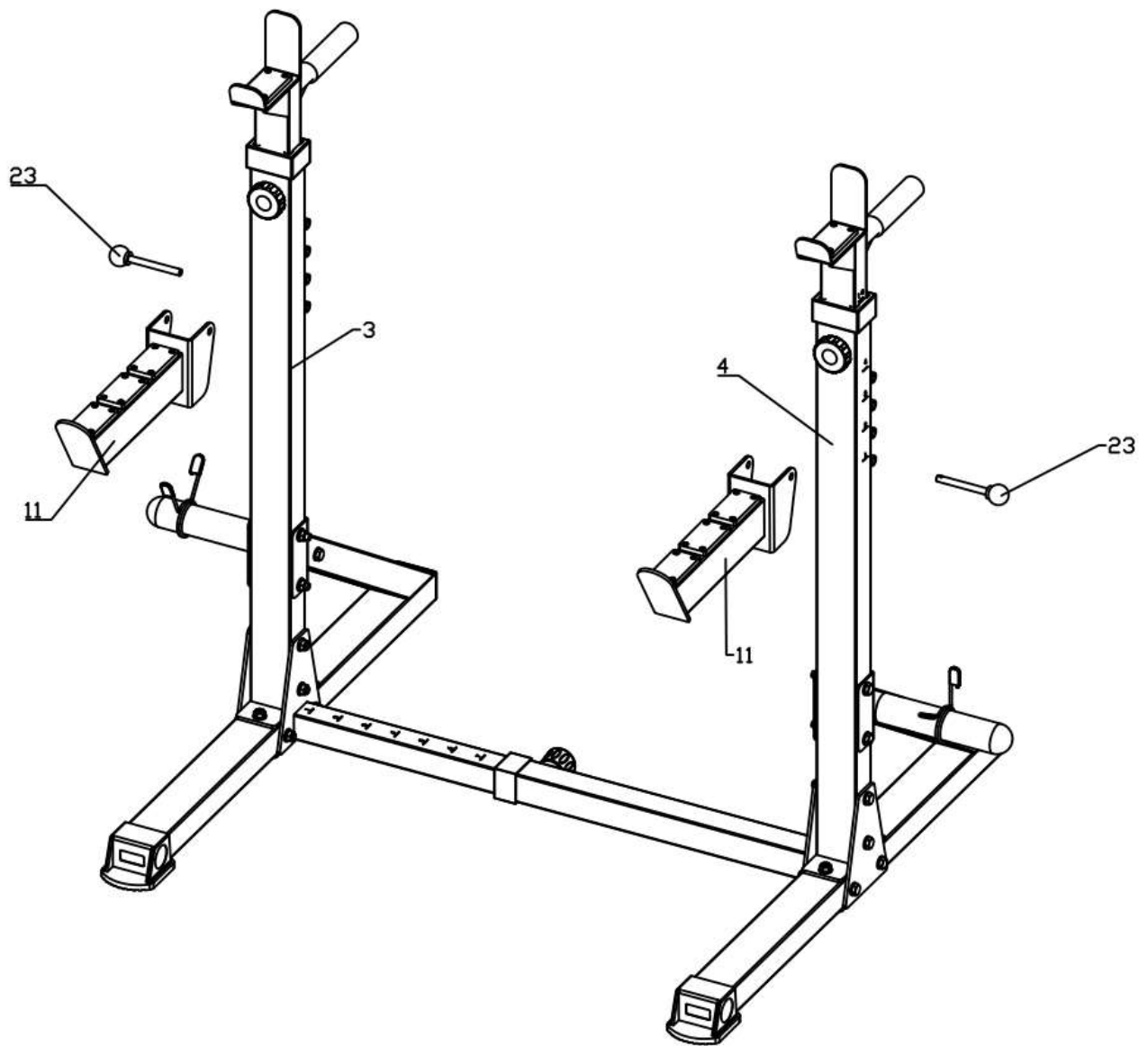
Как показано на картинке. Выньте левую регулируемую стойку (8) и правую регулируемую стойку (9). Зафиксируйте левую регулируемую стойку (8) на левой стойке (3) и правую регулируемую стойку (9) на правой стойке (4) с помощью круглой рукоятки M10 * 55(22).

Шаг 4



Как показано на картинке. Снимите трубку подвески штанги (10) и втулку штанги (19); возьмите 2 болта с шестигранной головкой M10 * 20 (28), чтобы зафиксировать подвесную трубу (9) на левой нижней опоре (1) и правой нижней опоре (2); Зафиксируйте втулку штанги (19) на трубе для подвешивания штанги (10), затем закрепите пружину на втулке штанги.

Шаг 5



Как показано на рисунке. Извлеките защитную стойку (11), как показано на рисунке, используйте штифты с шаровой головкой $\phi 10 * 95$ (23) 2 шт., отделите фиксатор защитной стойки (11) на левом подъемнике (3) и правой стойке (4).

Рекомендации к тренировкам.

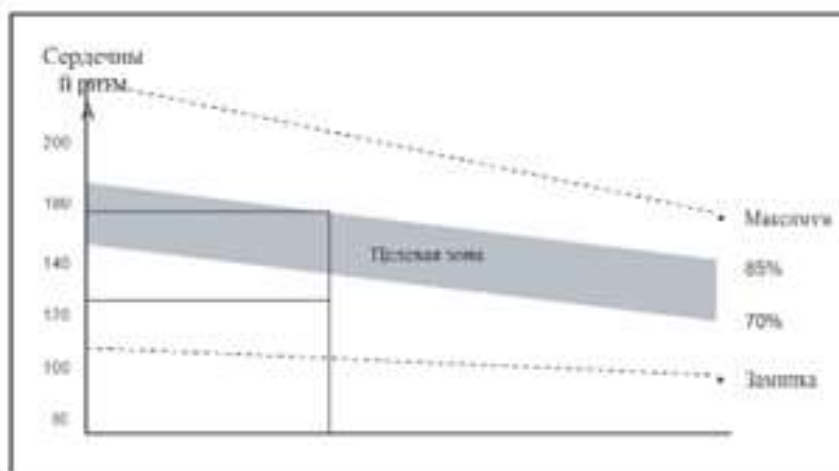
В дополнение к функциям улучшения физической формы и наращивания мышечной массы, этот тренажер также играет роль в похудении в комплексе с разумной диеты.

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.



Ведение записей о тренировках

Запишите результаты своих тренировок на этой пустой странице

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.