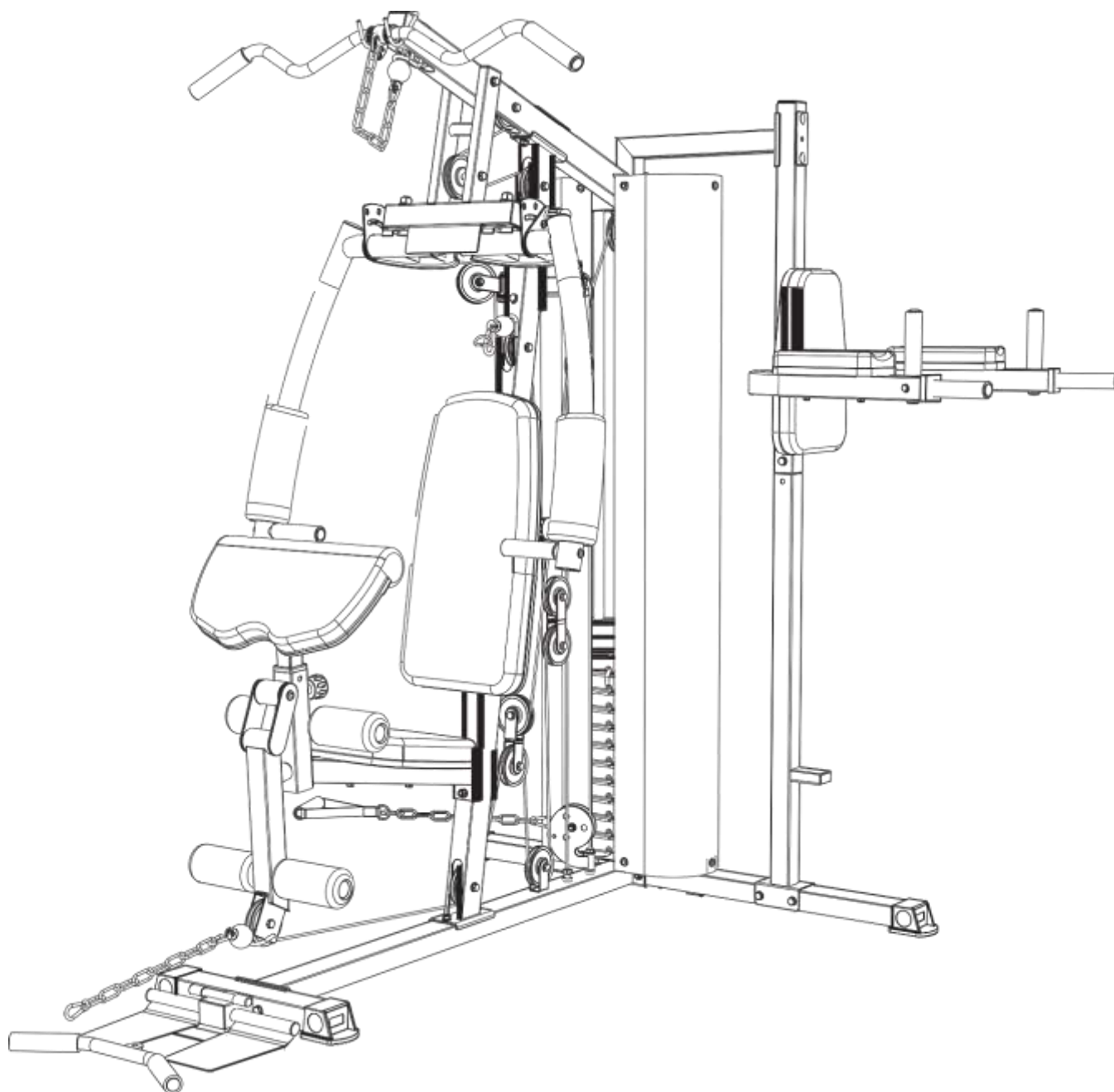


**Инструкция по эксплуатации.**

**Силовая станция HYGGE**

**MS630S**



## Содержание

Меры предосторожности .....	1
Схема тренажера в разобранном виде .....	2-4
Список комплектующих .....	5-7
Инструкции к сборке .....	8-30
Инструкции к тренировкам .....	31-32
Инструкция к тренировкам в рисунках .....	33-34

# Меры предосторожности

**Сохраните это руководство по эксплуатации.**

## **Меры предосторожности**

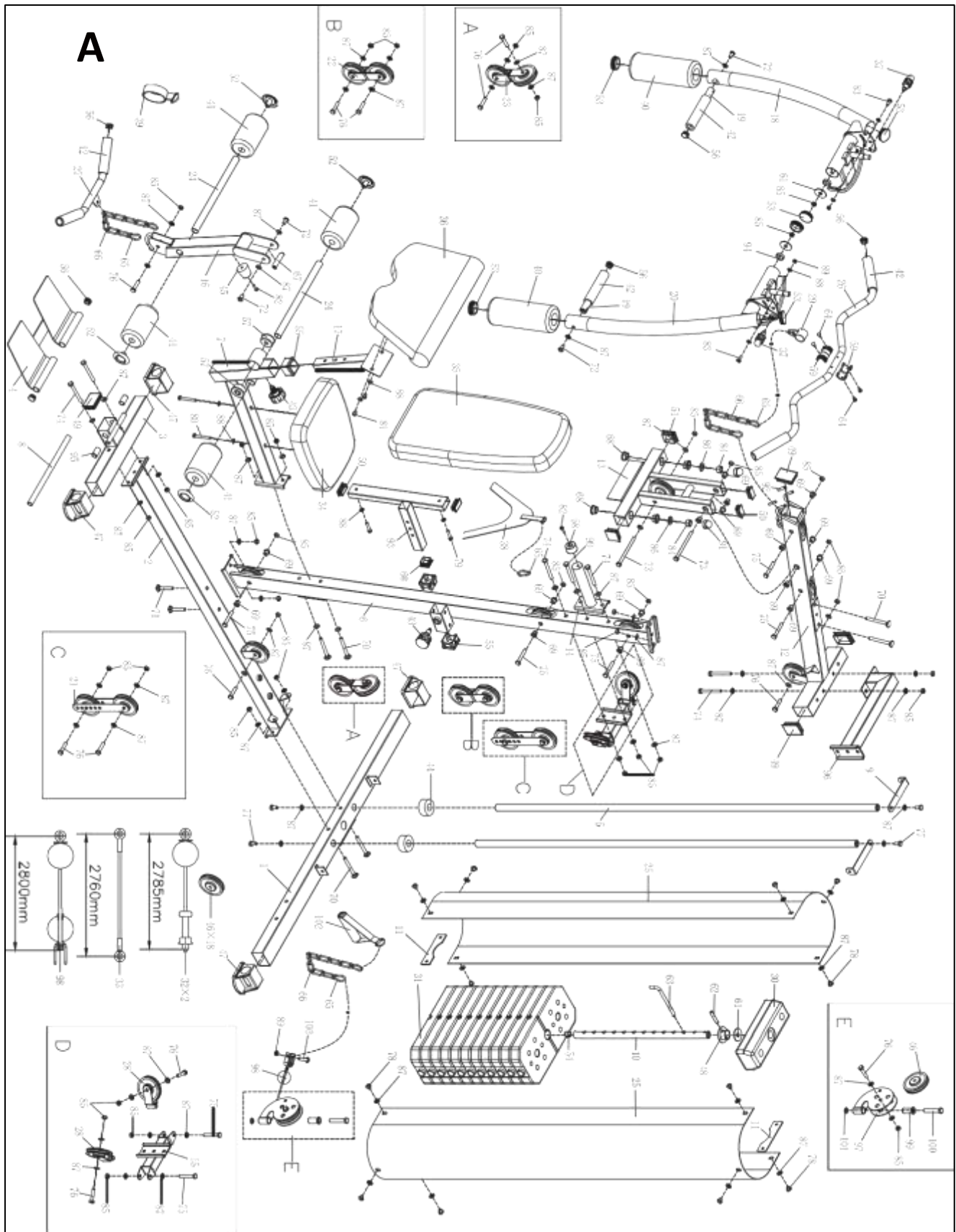
Несмотря на то, что во время процесса проектирования и производства на данном оборудовании были учтены все меры безопасности, все еще существуют некоторые меры безопасности, которые необходимо соблюдать пользователям во время эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации 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. Максимальная грузоподъемность составляет 120 кг.
14. Максимальный вес пользователя составляет 72 кг (противовес).
15. Оборудование соответствует стандартам: GB17498.1-2008/GB17498.2-2008.

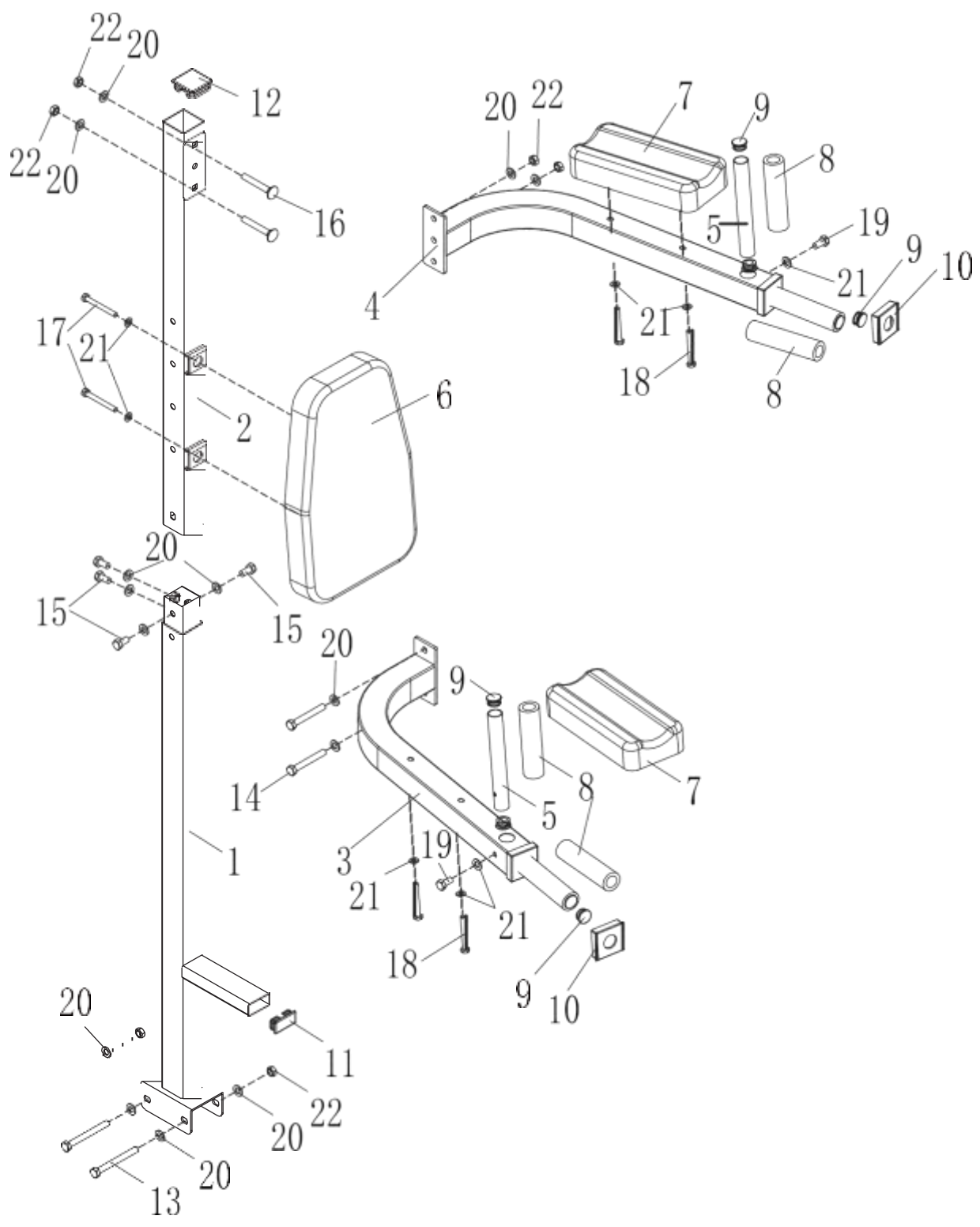
## **16Внимание:**

Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, что особенно важно для пользователей старше 35 лет. Перед использованием любого фитнес-оборудования внимательно прочтите все инструкции. Наша компания не несет ответственности за травмы, причиненные по вине пользователя.

# Схема тренажера



B



## Список комплектующих

Список комплектующих А					
№.	Название	Кол-во	№.	Название	Кол-во
1	Задняя нижняя труба	1	53	Круглая заглушка 50	6
2	Заземляющая труба	1	54	Сферическая трубная заглушка	1
3	Передняя нижняя труба	1	55	Подкладка трубки	3
4	Педаль	1	56	Круглая заглушка 25	8
5	Направляющая противовеса	2	57	Пластиковая втулка	2
6	Передняя наклонная труба в сборе	1	58	Подушка переднего сиденья	1
7	Передняя опорная труба подрамника в сборе	1	59	Круглая заглушка	4
8	Ограничительная труба	1	60	Квадратная заглушка 38	1
9	Пластина для соединения консоли 1	2	61	Плоская прокладка регулировочного стержня	3
10	Стержень регулировки веса груза	1	62	Цилиндрический штифт	1
11	Пластина для соединения консоли 2	2	63	L-образный болт	1
12	Верхняя балки в сборе	1	64	Закладная заклепка	4
13	Консоль в сборе	1	65	Хомут	7
14	Ограничительная труба в сборе	1	66	Цепочка из восьми колец	3
15	Соединительная опора для U-образного сиденья	1	67	Вал	1
16	Отталкивающая опора в сборе	1	68	Прижимная втулка шкива (большая)	4
17	Опора для панели для рук в сборе	1	69	Прижимная втулка шкива (маленькая)	16
18	Правый поворотный рычаг в сборе	1	70	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*90)	6
19	Передняя рукоятка в сборе	2	71	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*65)	2
20	Левый поворотный рычаг в сборе	1	72	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ	4
21	Соединительная пластина шкива	2	73	Шестигранный болт (M10*135)	2
22	U-образная двойная деталь в	1	74	Шестигранный болт	4

	сборе			(M10*90)	
23	Вращающаяся U-образная деталь	1	75	Шестигранный болт (M10*65)	8
24	Труба из губчатого стержня	2	76	Шестигранный болт (M10*45)	11
25	Железное защитное покрытие	2	77	Шестигранный болт (M10*20)	4
26	Сборка трубы высокой рукоятки	1	78	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ (M10*12)	12
27	Сборка трубы нижней рукоятки	1	79	Шестигранный болт (M10*40)	2
28	Узел U-образного поворотного рычага	2	80	Шестигранный болт (M8*65)	2
29	Крепление высокой рукоятки	1	81	Шестигранный болт (M8*15)	2
30	Крышка стержня регулировки веса груза	1	82	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (M6*20)	2
31	Груз-платформа	11	83	Шестигранный болт M8*25	2
32	Сборка стального троса высокого напряжения	2	84	Контргайка (M16)	2
33	Трос бабочка в сборе	1	85	Контргайка (M10)	38
34	Сиденье	1	86	Большая плоская прокладка (D16)	2
35	Спинка сиденья	1	87	Плоская прокладка (D10)	72
36	Панель для рук	1	88	Плоская прокладка (D8)	10

37	Маленькая рукоятка с эластичным стрежнем	2	89	Контргайка М8	3
38	Тренировочный трос в сборе	1	90	Шестигранный болт (М10*95)	1
39	Круглая лента	1	91	Колпачковая гайка (М16)	2
40	Губчатая опора	2	92	Высокопрочная муфта из ПВХ	2
41	Губчатая опора	4	93	Регулировочная опора подушки сиденья	1
42	Губчатая рукоятка	6	94	Распорная втулка	2
43	Рукоятка с эластичным штифтом	2	95	Муфта из ПВХ	2
44	Прокладка	2	96	Сварное соединение верхней трубы	1
45	Подушка отталкивающей опоры	1	97	Шкив	1
46	Шкив	18	98	Трос в сборе с ручкой (2800 мм)	1
47	Покрытие подножки	4	99	Распорная трубка	1
48	Втулка головки противовеса	1	100	Шестигранный болт (М12*90)	1
49	Прямоугольная заглушка 50* 50	4	101	Плоская прокладка (D12)	1
50	Прямоугольная заглушка 25* 50	4	102	Рукоятка	1
51	Квадратная заглушка 50	2	103	Болт с шестигранной головкой под торцевой ключ (М8*35)	1
52	Круглая заглушка 25	4	104		

#### Инструменты

	Гаечный ключ 13, 14 и 17	2		Шестигранный ключ 6#	2
	Спец.гаечный ключ	1		Шестигранный ключ 5#	1

#### Список комплектующих В

№.	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	Нижняя опорная рама	1	14	Шестигранный болт (М10*70)	2
2	Верхняя опорная рама	1	15	Шестигранный болт (М10*20)	4
3	Параллельные левые опоры рук	1	16	Болт с квадратным	2



				подголовком (M10*70)	
4	Опоры для правой руки	1	17	Шестигранный болт (M8*70)	2
5	Напорная труба с опорой на руку	2	18	Шестигранный болт (M8*65)	4
6	Сборка спинки сиденья	1	19	Шестигранный болт (M8*25)	2
7	Панель для рук	2	20	Плоская прокладка (D10)	14
8	Рукоятка (D25)	4	21	Плоская прокладка (D8)	8
9	Круглая заглушка (D25)	6	22	Контргайка (M10)	6
10	Полая пробка	2	23		
11	Прямоугольная заглушка 25* 50	1	24		
12	Квадратная заглушка 50	1	25		
13	Шестигранный болт (M10*95)	2	26		

## Этапы сборки

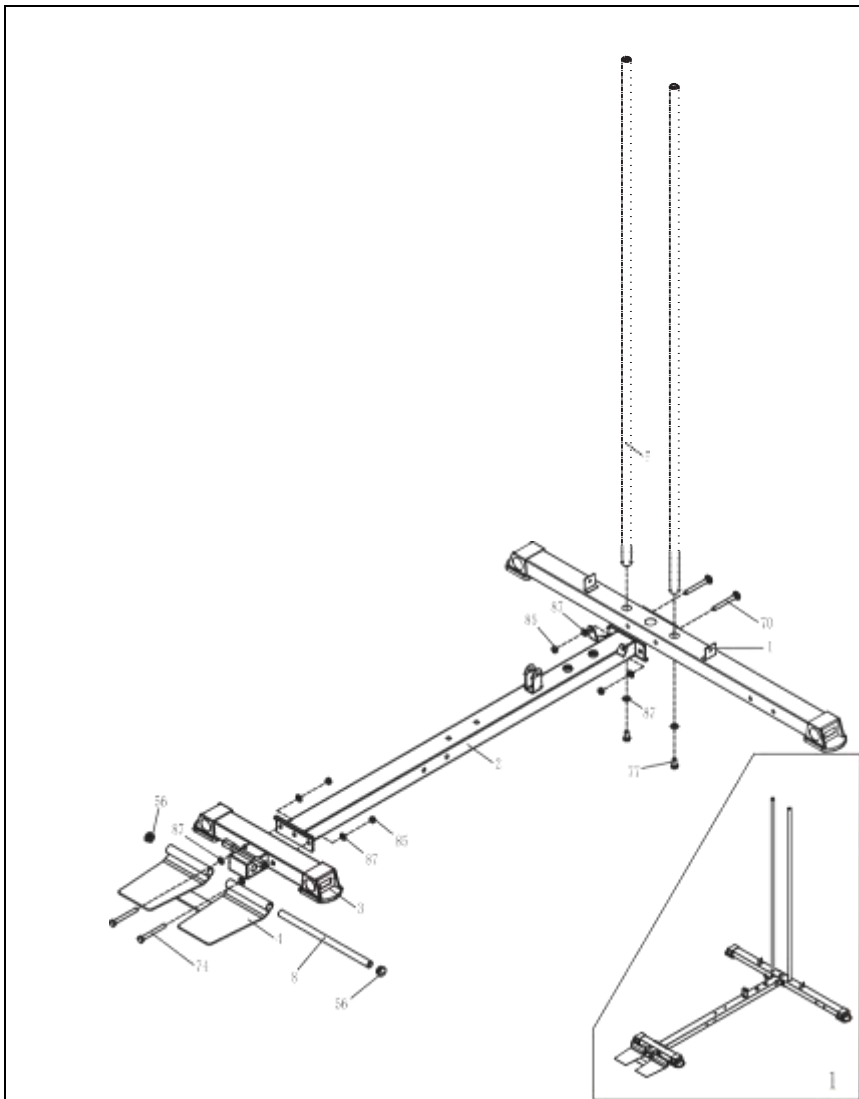
### Инструкции по установке (А)

Важно: после распаковки убедитесь, что все детали укомплектованы.

Примечание: во избежание травм лучше, чтобы два или более человека участвовали в сборке тренажера.

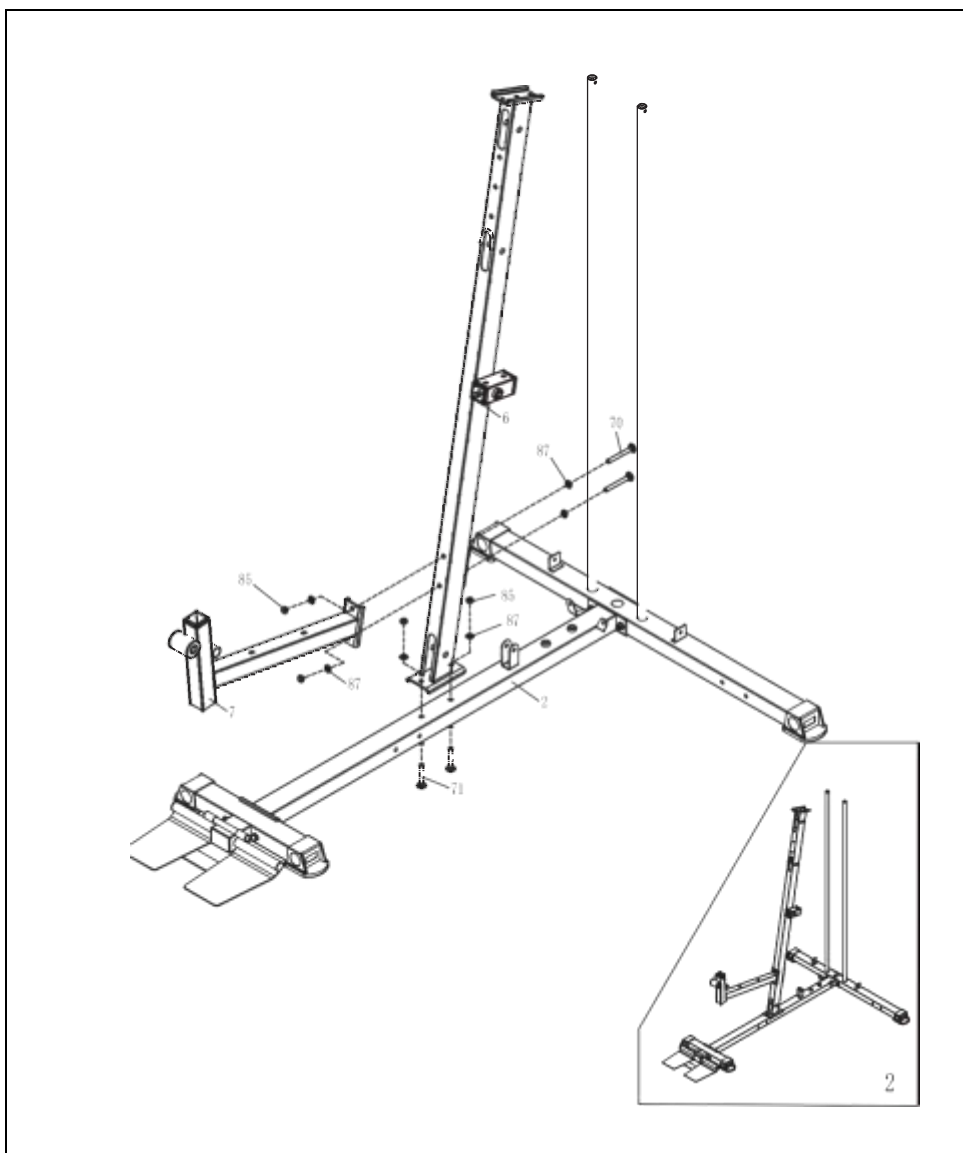
#### Шаг 1

1. Установите узел задней нижней трубы (1) и заземляющей трубы (2), как показано на рисунке, и закрепите их болтом M10 \* 90 с квадратной головкой (70), плоской прокладкой D10 (87) и контргайкой M10 (85).
2. Вставьте конструкцию направляющей противовеса (5) в отверстие, соответствующее узлу задней нижней трубы (1), и зафиксируйте ее снизу с помощью болта с шестигранной головкой M10 \* 20 (77) и плоской прокладкой D10 (87) после установки.
3. Установите узел заземляющей трубы (2) и узел передней трубы (3), как показано на рисунке, и закрепите их болтом с шестигранной головкой M10 \* 90 (74), плоской прокладкой D10 (87) и контргайкой M10 (85).
4. Закрепите ограничительную трубку (8) через педаль (4), как показано на узле передней трубы (3), а затем закройте оба конца ограничительной трубки (8) круглой трубной заглушкой D25 (56).



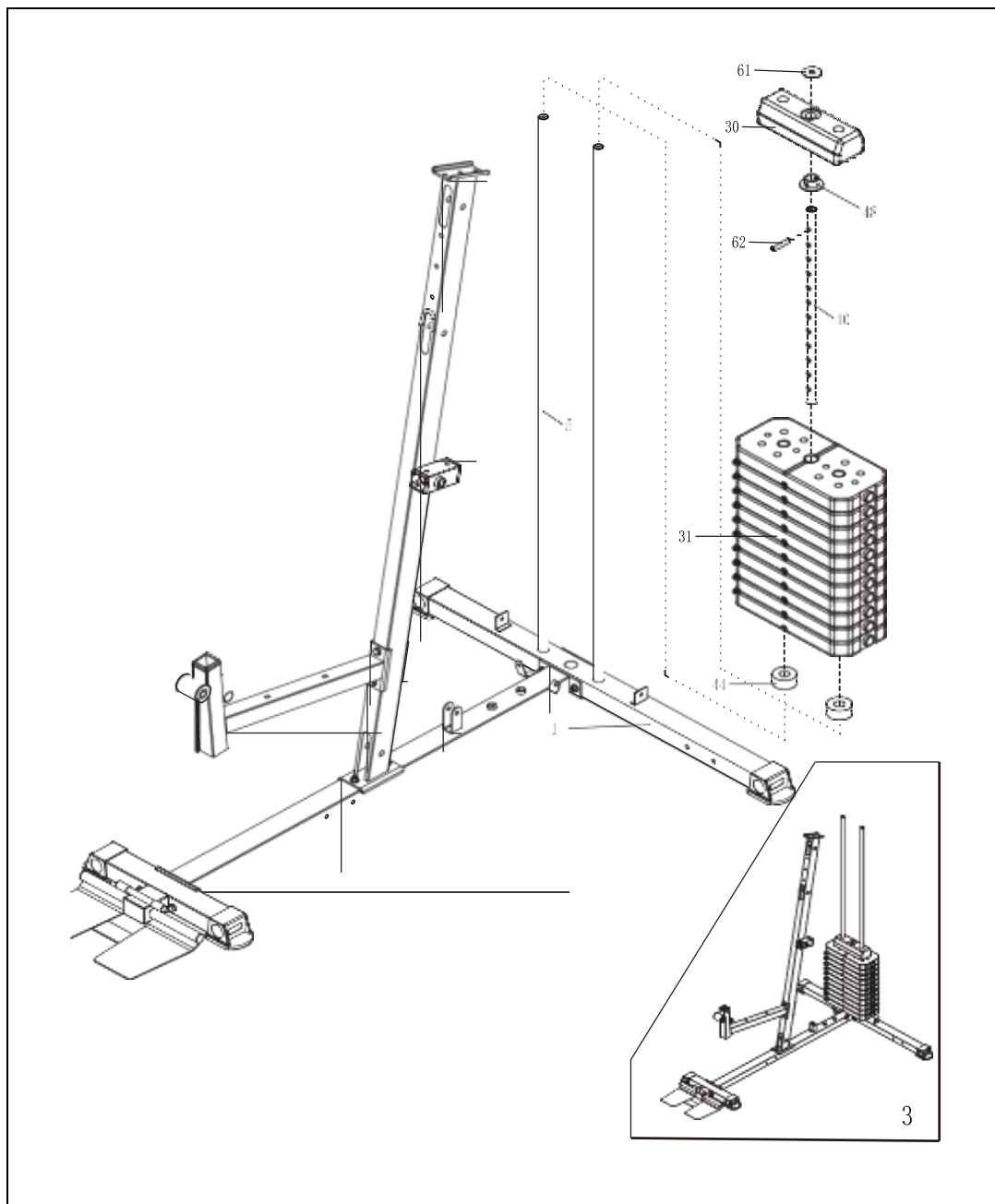
## Шаг 2

1. Поместите переднюю наклонную трубку в сборе (6) на заземляющую трубу (2), как показано на рисунке, и закрепите ее болтом M10 \* 65 с квадратной головкой (71), плоской прокладкой D10 (87) и контргайкой M10. (85).
2. Установите передний нижний кронштейн опорной трубы в сборе (1) и передней наклонной трубки в сборе (6), как показано на рисунке, и закрепите их с M10 \* 90 болтом (70), D10 плоской прокладкой (87) и контргайкой M10 (85).



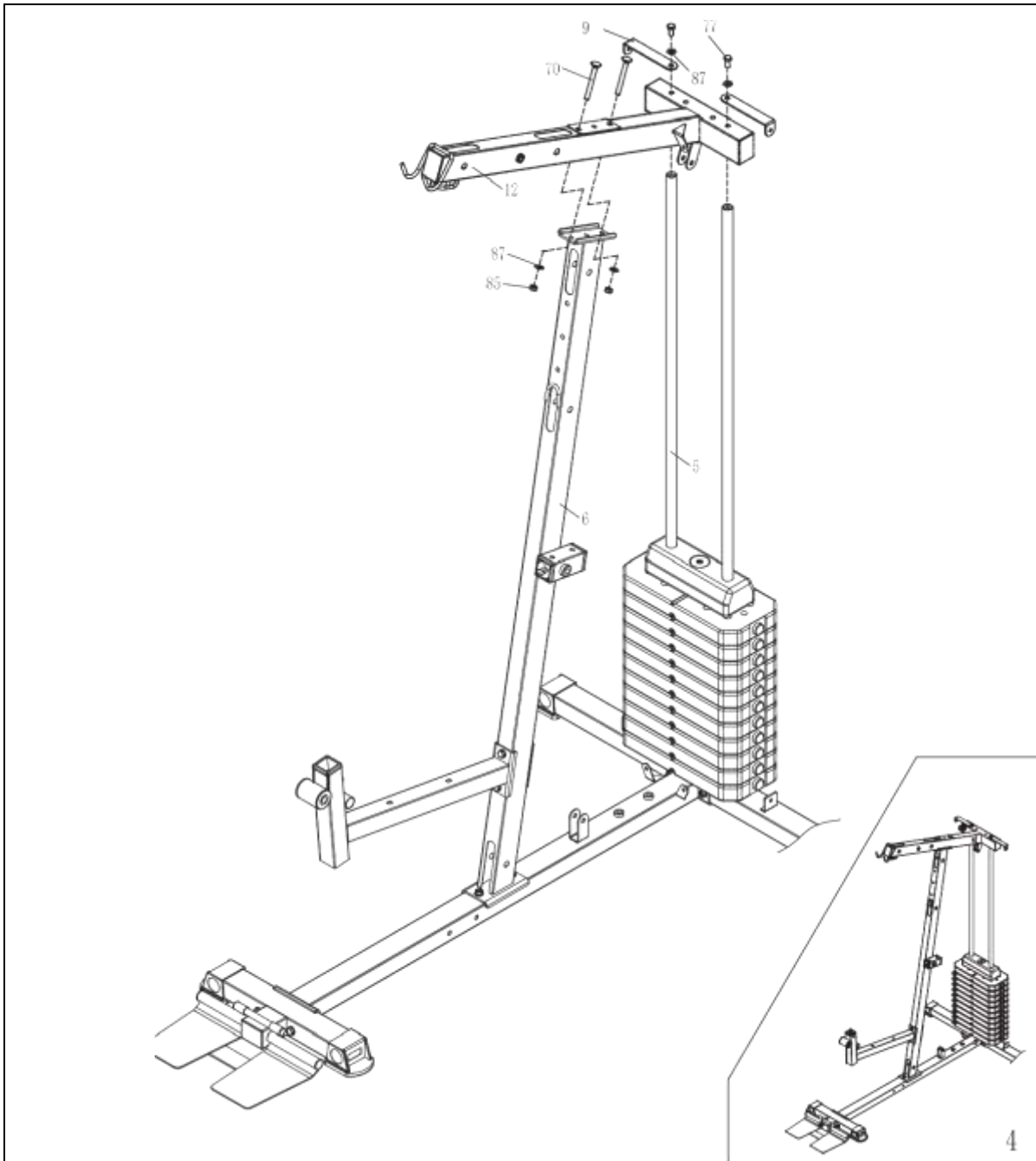
### Шаг 3

Сначала вставьте амортизатор (44) и груз (31) в конструкцию направляющего стержня противовеса (5), как показано на рисунке, затем вставьте его в указанном направлении. Проденьте цилиндрический штифт (62) через первое отверстие (сверху вниз) втулки головки противовеса (48) и узел (10), а затем установите узел противовеса (30). Наконец, установите плоскую прокладку регулировочного стержня (61) в положение, показанное на рисунке.



#### Шаг 4

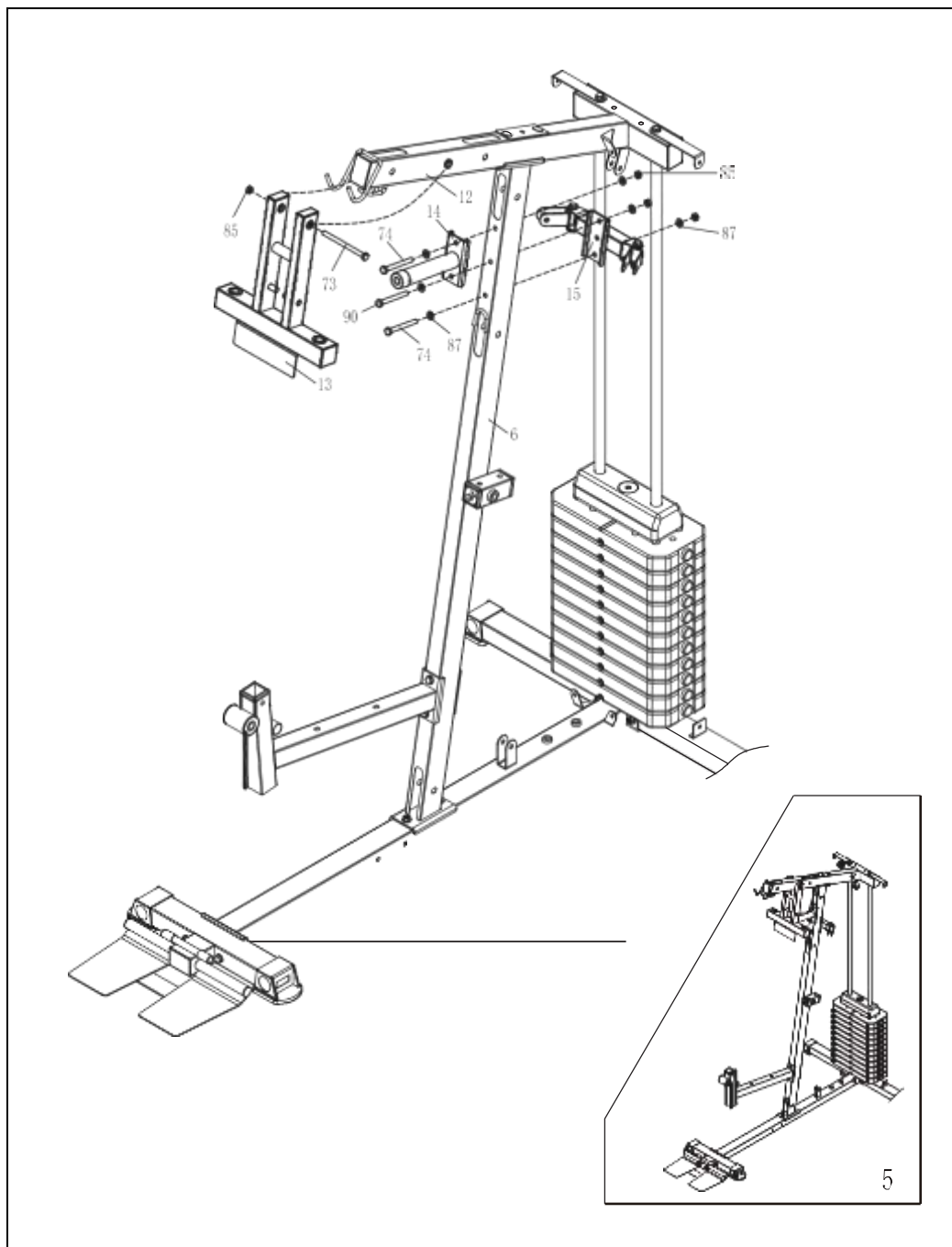
1. Совместите отверстия на поперечной трубе на узле верхней балки (12) с конструкцией направляющей противовеса (5), затем закрепите шестигранный болт M10 \* 20 (77), плоскую прокладку D10 (87) и соединительную пластину 1 (9) сверху и пока не закрепляйте. Совместите узел верхней балки (12) с отверстием узла передней наклонной трубы (6), как показано на рисунке, и закрепите его болтом M10 \* 90 с квадратной головкой (70), плоской прокладкой D10 (87) и контргайкой M10. (85).



## Шаг 5

1. Установите узел ограничительной трубки (14), узел передней наклонной трубки (6), узел соединительной трубы (15), как показано на рисунке, и закрепите их болтом с шестигранной головкой M10 \* 95 (90), шестигранником M10 \* 90 болт (74), плоской прокладкой D10 (87) и контргайкой M10 (85).

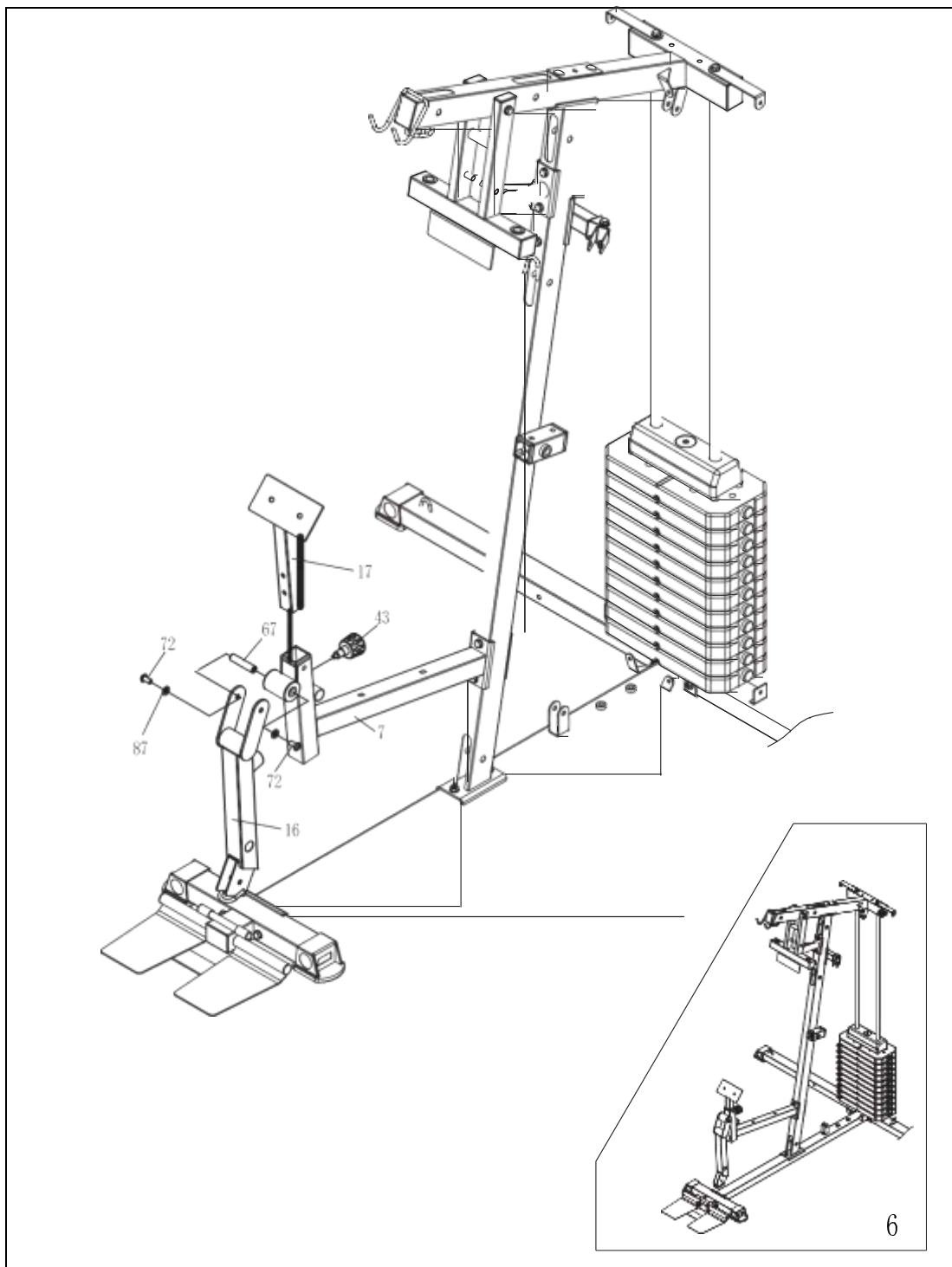
2. Соберите консоль в сборе (13) в отверстие, соответствующее верхней балке в сборе (12), как показано на рисунке, и зафиксируйте ее с помощью шестигранного болта M10 \* 135 (73) и контргайки M10 (85).



## Шаг 6

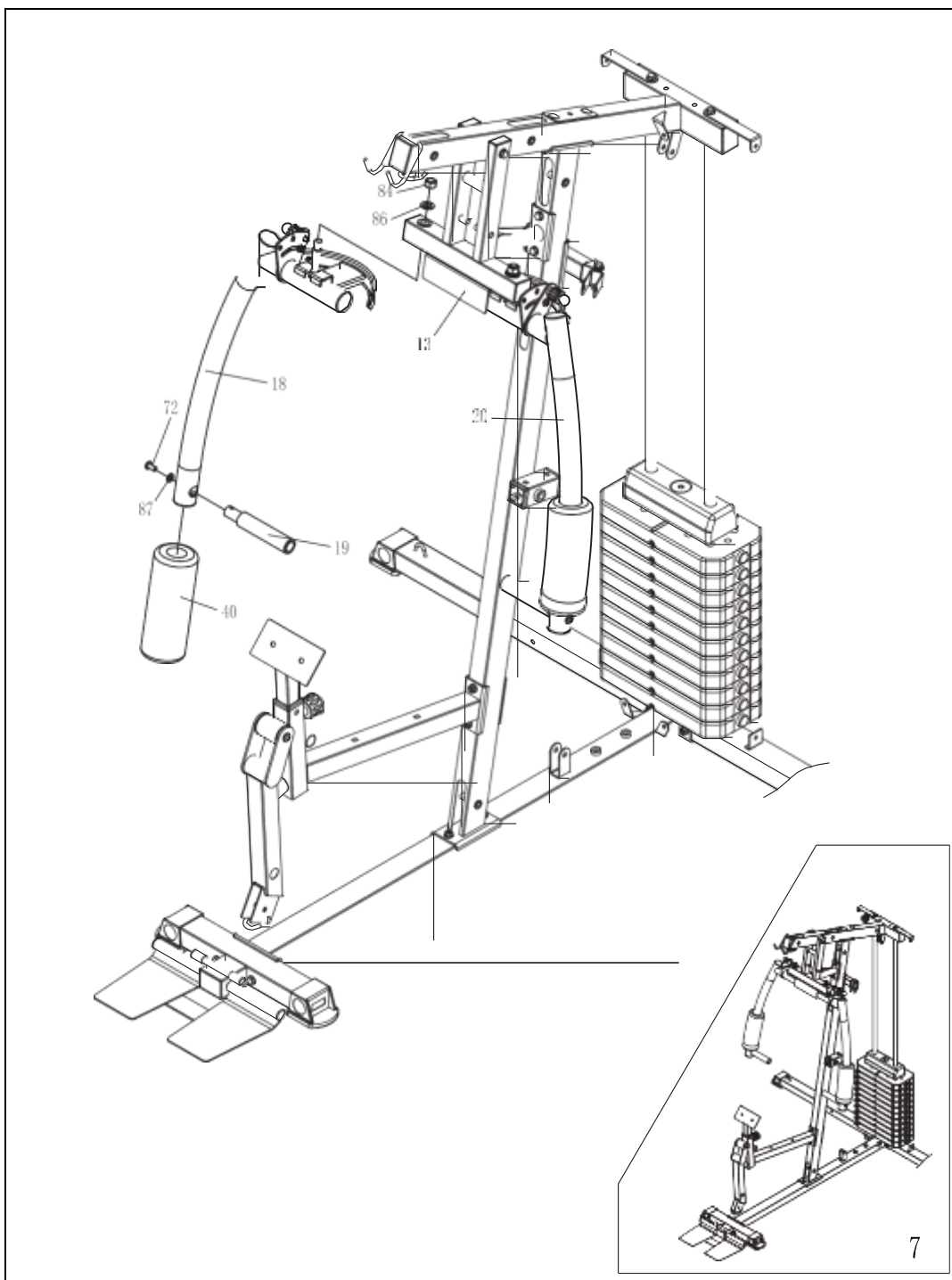
1. Вставьте вал (67) в передней нижней части опорной трубки кронштейна в сборе (7), как показано на рисунке, затем соедините отталкивающую опору (16) с передней опорной трубкой нижний кронштейн в сборе (7), как показано на рисунке, и зафиксируйте болтом M10 \* 20 с внутренним шестигранником (72) и плоской прокладкой D10 (87).

2. Вставьте опору для панели для рук в сборе (17) в переднюю опорную трубку (7), как показано на рисунке, и закрепите ее с помощью ручки с упругим штифтом (43).



### Шаг 7

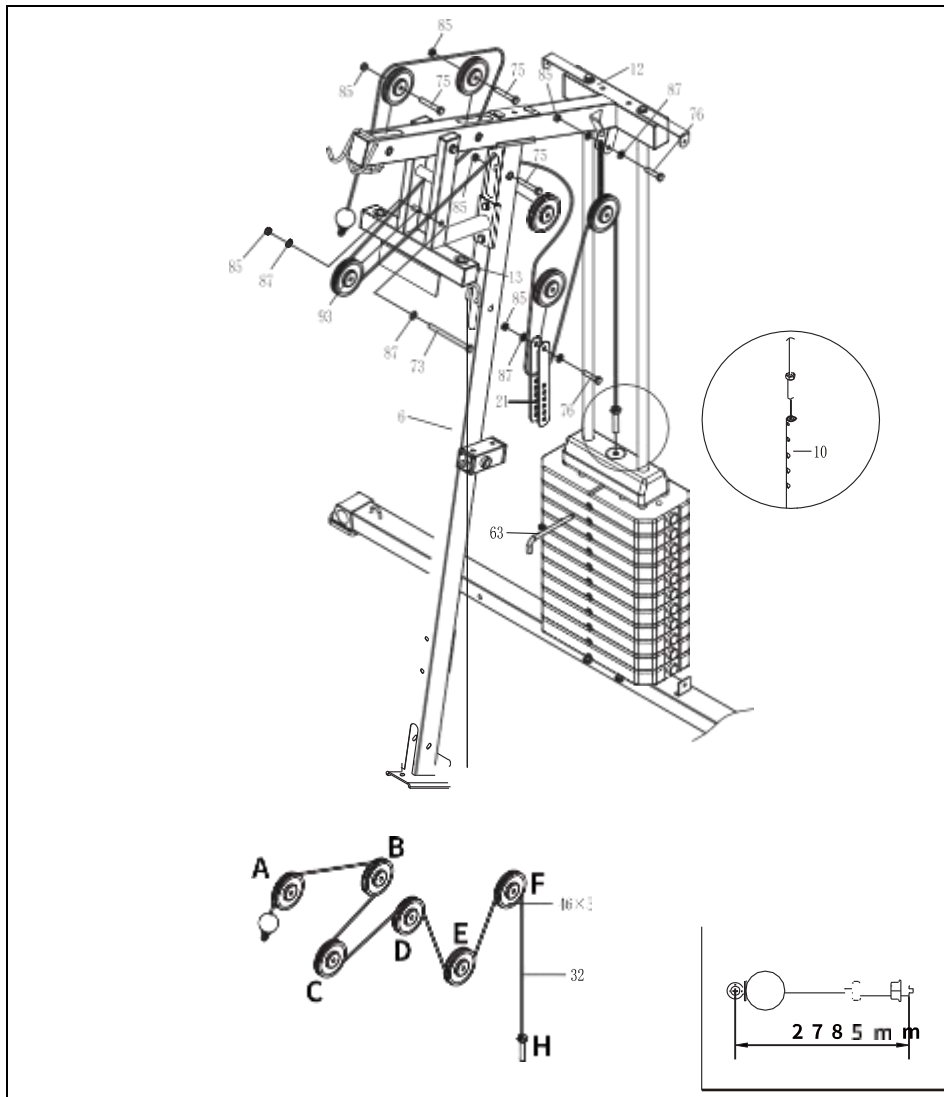
1. Соберите узел правого рычага (18) и узел левого рычага (20) в отверстиях, соответствующих консоли (13), как показано на рисунке, и зафиксируйте и закрепите их контргайкой M16 (84) и D16 и большой плоской прокладкой (86).
2. Соберите большой губчатый стержень (40) на узле поворота правого рычага (18) и узле поворота левого рычага (20), как показано на рисунке.
3. Пропустите узел ручки (19) вперед через отверстие, соответствующее узлу правого рычага (18) и узлу поворота левой руки (20), и закрепите его болтом с полукруглой головкой M10 \* 20 с внутренним шестигранником (72) и D10 большой плоской прокладкой (87).





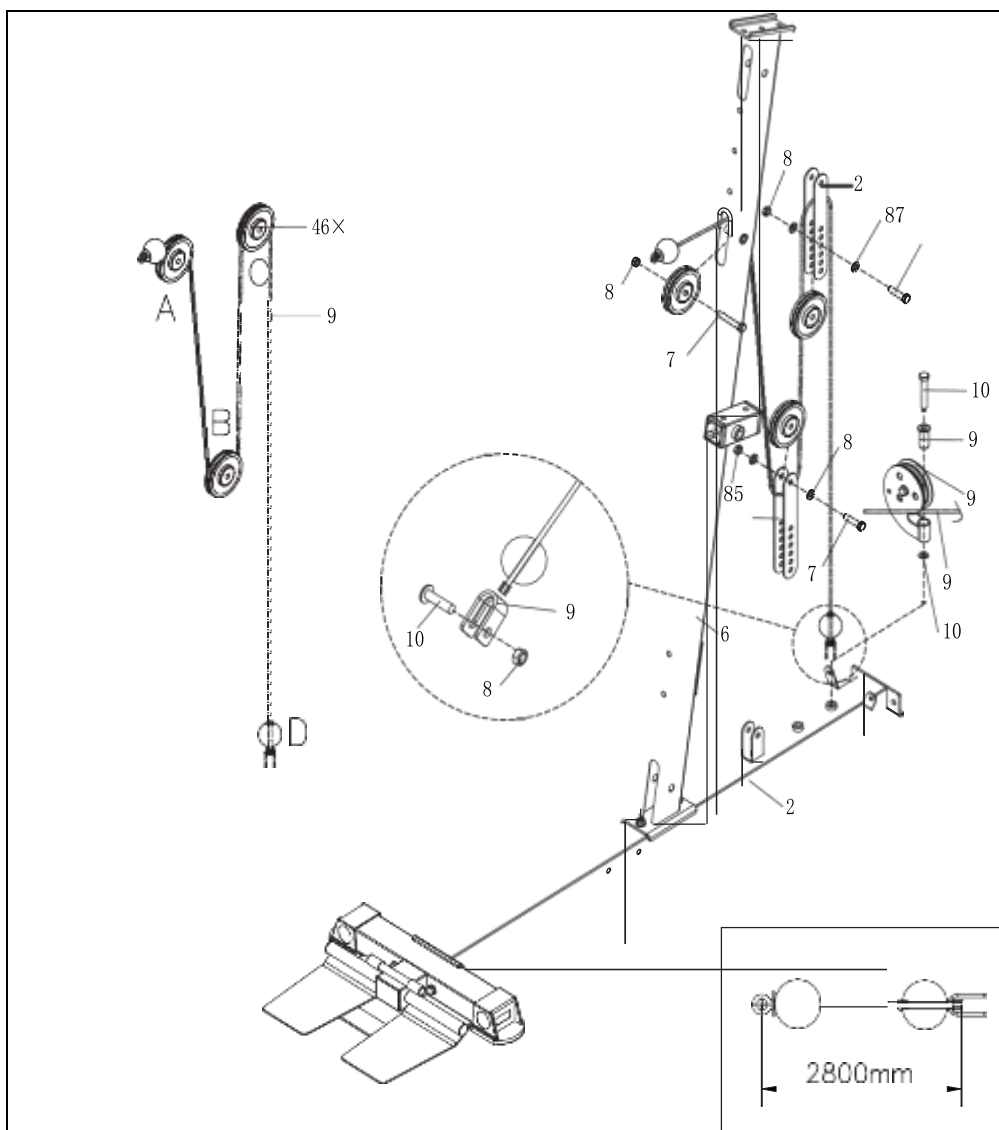
## Шаг 8

1. Выньте стальной трос высокого напряжения (32) и соберите его в соответствии с последовательность указанной ю на рисунке.
2. Соберите шкив A, B и D таким же образом, как показано на рисунке, причем последовательность состоит из болта с шестигранной головкой M10 \* 65 (75), шкива в сборе (46) и контргайки M10 (85).
3. Как показано на рисунке C, закрепите шестигранный болт M10 \* 135 (73), плоскую прокладку D10 (87), шкив (46) и контргайку M10 (85) на консольном узле (13);
4. Как показано на рисунке E, последовательность: болт с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоская прокладка D10 (87), соединительная пластина шкива (21), шкив (46), соединительная пластина шкива (21), плоская прокладка D10 (87) и контргайку M10 (85);
5. Как показано на рисунке F, закрепите шестигранный болт M10 \* 45 (76), плоскую прокладку D10 (87), шкив (46) и контргайку M10 (85) на верхней балке (12).
6. Как показано на рисунке H, зафиксируйте другой конец троса (32) на узле стержня регулировки веса (10) и вставьте L-образный болт (63) в блок противовеса.



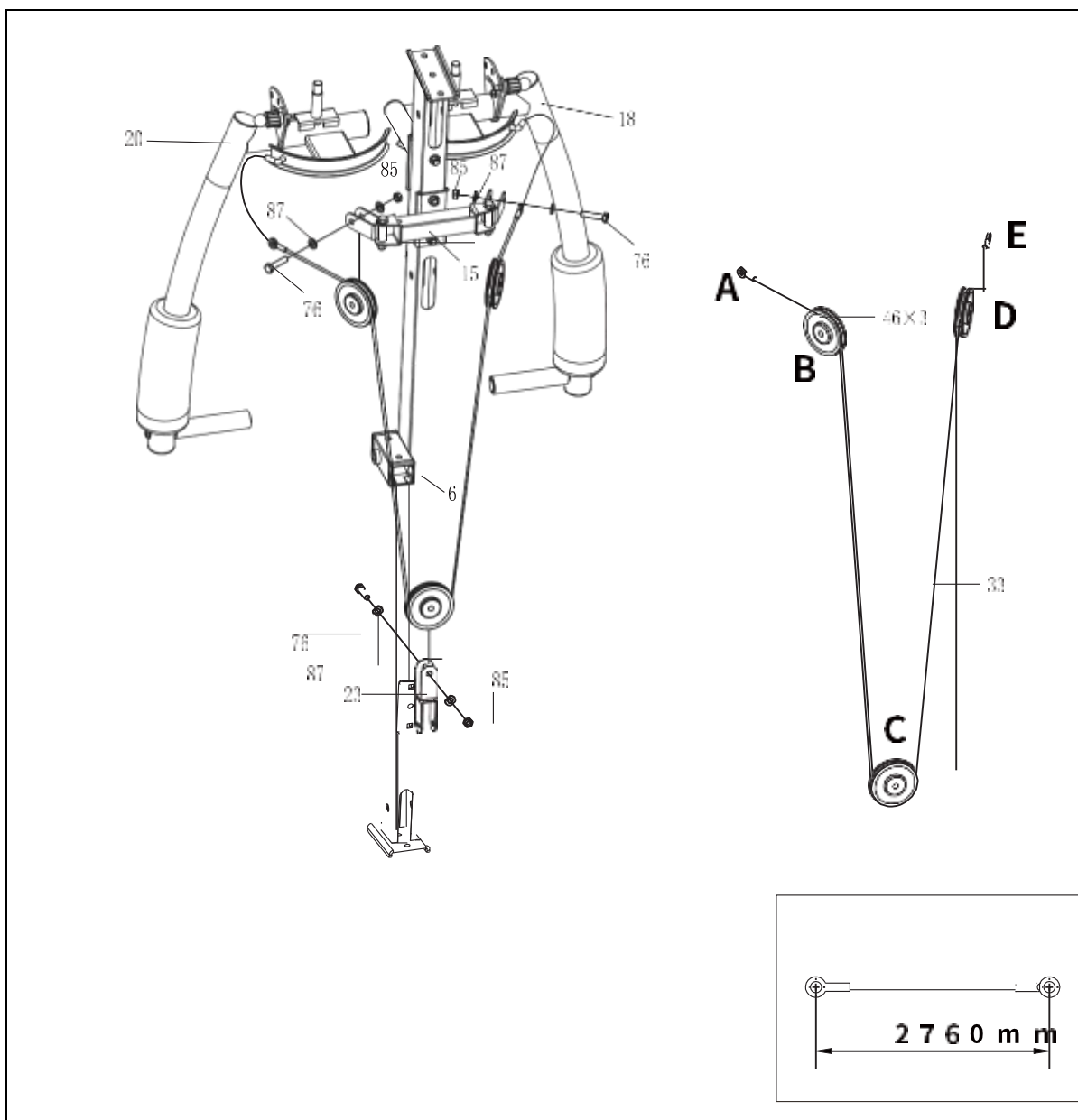
## Шаг 9

1. Выньте трос (98) и соберите его в последовательности, показанной на рисунке;
2. Как показано на Рисунке А, следуя последовательности болтов с шестигранной головкой M10 \* 65 (75), шкива (46) и контргайки M10 (85), закрепите их в передней опоре (6);
3. Как показано на Рисунке В, следуя последовательности болта с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоской прокладки D10 (87), шкива в сборе (46), контргайки M10 (85), закрепите их на конструкции двойной U-образной формы (22);
4. Как показано на рисунке С, в следующей последовательности: болт с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоская прокладка D10 (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), D10 плоская прокладка (87) и контргайка M10 (85);
5. Как показано на Рисунке D, установите сварную конструкцию шкива (97) на сборку заземляющей трубы (2) с помощью болта с шестигранной головкой M12 \* 90 (100) через распорную трубку (99) и плоскую прокладку D12 (101), затем протяните проволоку (98) через приспособление для шкива (97) и закрепите болтом с шестигранной головкой M8 \* 35 (103) и контргайкой M8 (89), как показано на рисунке.



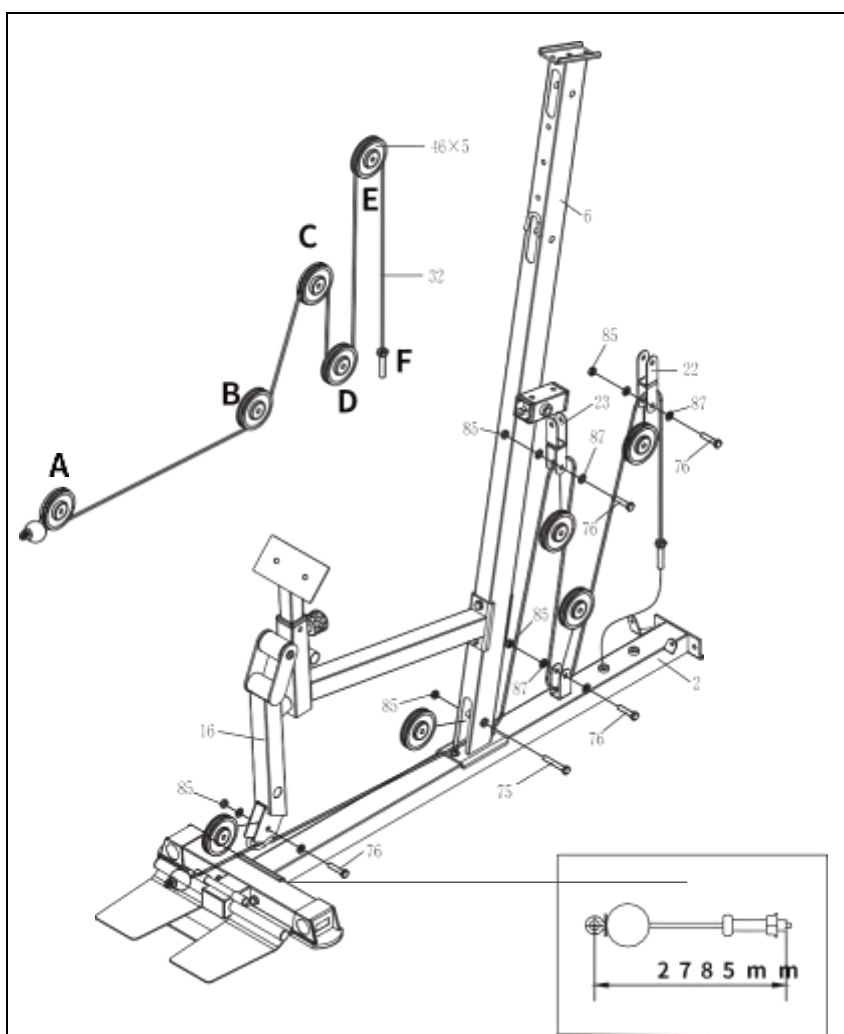
### Шаг 10

1. Извлеките трос (33) рычага «бабочка» и соберите после размещения в последовательности, показанной на рисунке;
2. Как показано на рисунках А и Е, подвесьте оба конца троса (33) в узле правого рычага (18) и узле поворота левого рычага (20);
3. Как показано на рисунке В и Рисунке D, следуйте последовательности: шестигранный болт M10 \* 45 (76), плоская прокладка D10 (87), шкив в сборе (46), контргайка M10 (85) и закрепите их на узле соединительной трубе (15);
4. Как показано на рисунке С, следуйте последовательности шестигранных болтов M10 \* 45 (76), плоской прокладки D10 (87), шкива (46) и контргайки M10 (85) и закрепите их на детали



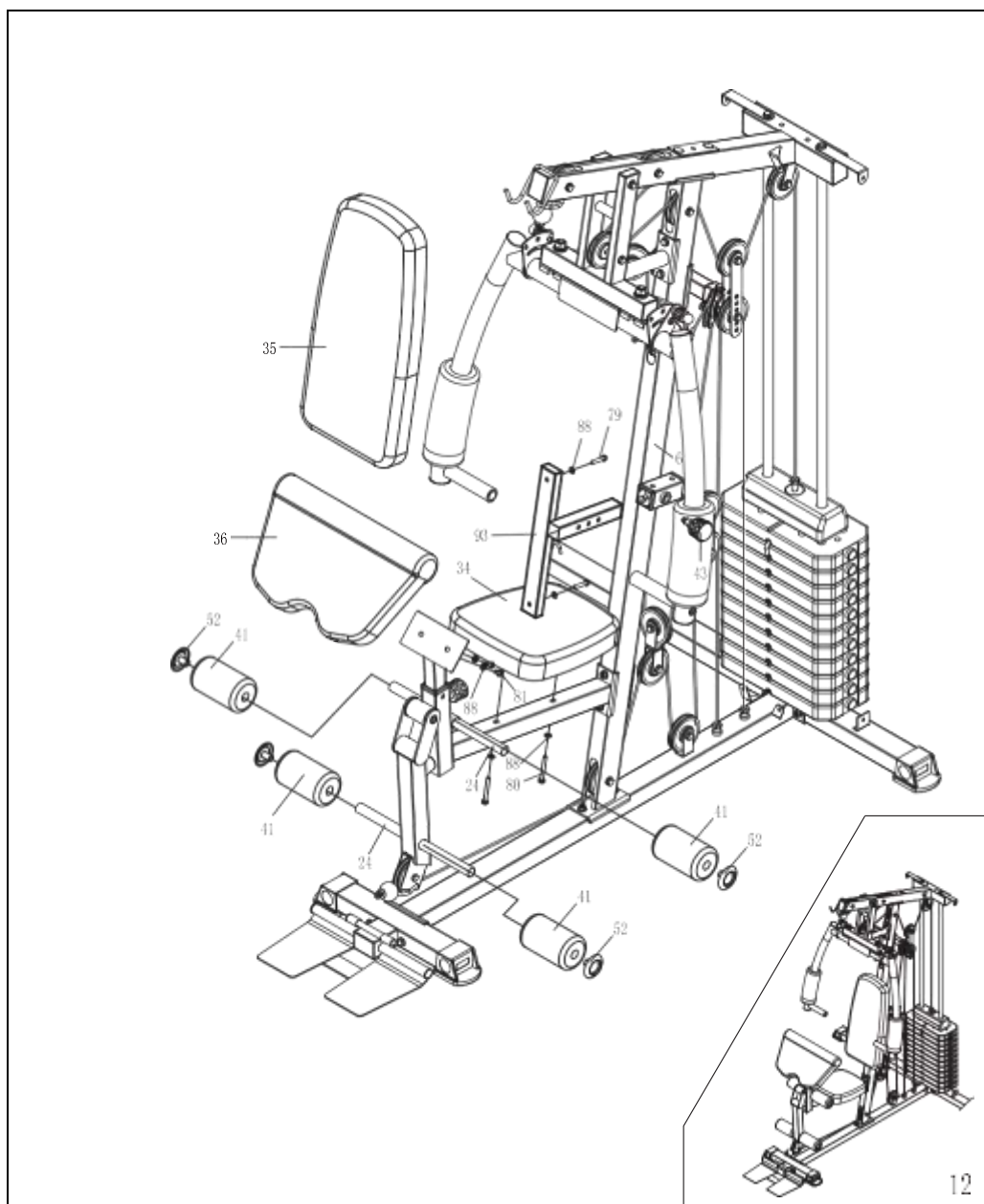
## Шаг 11

1. Выньте трос (32) и соберите его в соответствии с последовательностью на рисунке после размещения.
2. Как показано на рисунке А, следуйте последовательности болта с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоской прокладки D10 (87), компонента шкива (46), плоской прокладки D10 (87) и контргайки M10 (85) и закрепите их отталкиваемой опоре (16);
3. Как показано на рисунке В, следуйте последовательности болта с шестигранной головкой M10 \* 65 (75), блока шкива (46) и контргайки M10 (85) и закрепите их в узле передней наклонной трубы (6);
4. Как показано на рисунке С, следуйте последовательности болта с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоской прокладки D10 (87), компонента шкива (46), плоской прокладки D10 (87) и контргайки M10 (85) и закрепите их поворотную U-образную деталь (23);
5. Как показано на рисунке D, следуйте последовательности болта с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоской прокладки D10 (87), шкива в сборе (46), прокладки D10 (87) и контргайки M10 (85) и закрепите их заземляющей трубе (2);
6. Как показано на рисунке E, следуйте последовательности болта с шестигранной головкой M10 \* 45 (76), плоской прокладки D10 (87), соединительной пластины шкива (21), шкива в сборе (46), соединительной пластины шкива (21), плоской прокладку D10 (87) и контргайку M10 (85) для фиксации.
7. Прикрепите другой конец троса (32) к заземляющей трубе (2), как показано на рисунке F.



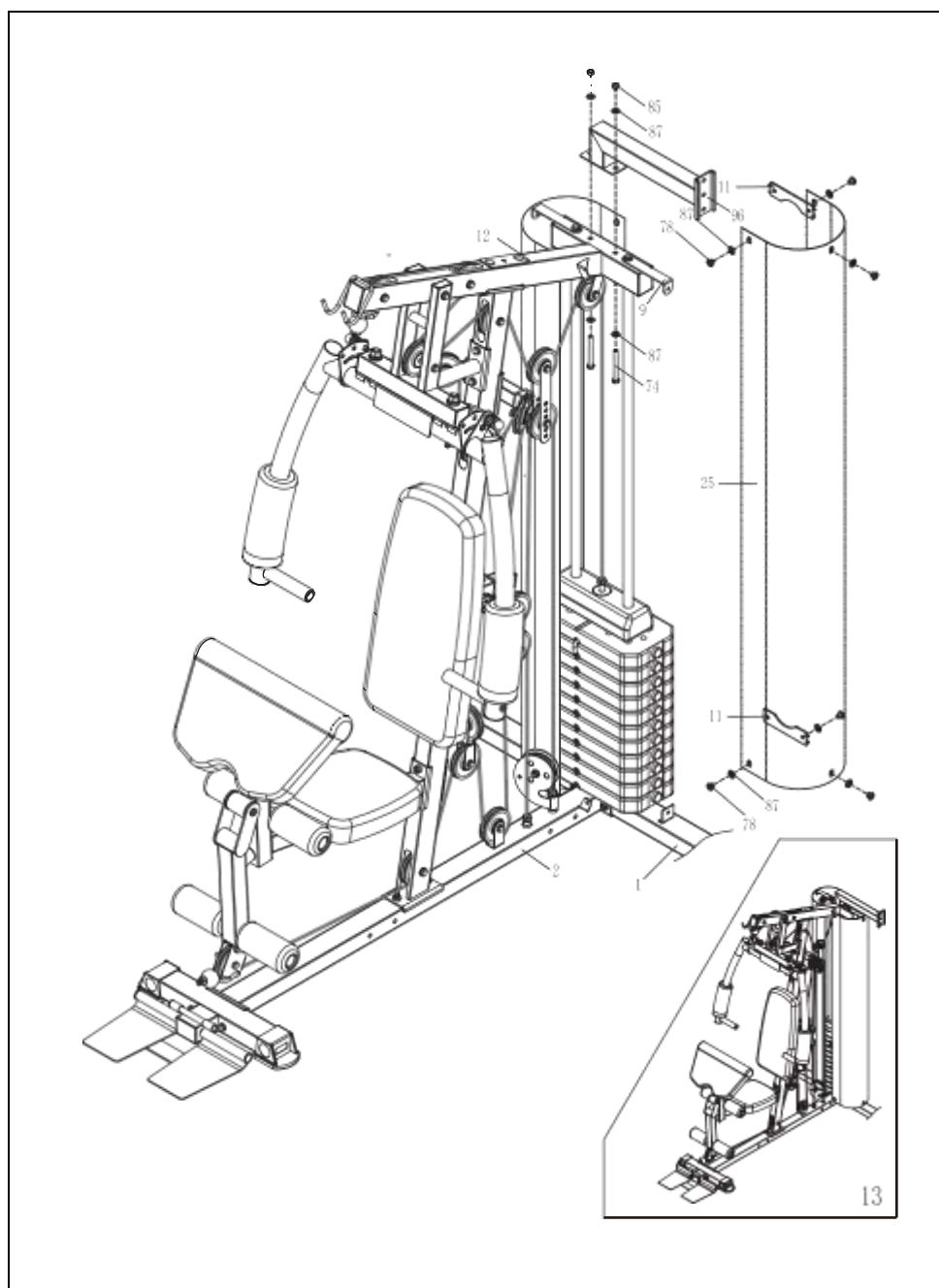
## Шаг 12

1. Выньте спинку сиденья (35) и закрепите шестигранным болтом M8 \* 40 (79) и плоской прокладкой D8 (88) на регулируемой опоре (93), вставьте регулирующую опору сиденья (93) в переднюю часть наклонной трубки (6), зафиксируйте и зафиксируйте ручкой с упругим штифтом (43);
2. Извлеките сиденье (34), закрепите и зафиксируйте ее с помощью болта с шестигранной головкой M8 \* 65 (80) и плоской прокладки D8 (88) в соответствии с рисунком;
3. Выньте панель для рук (36), закрепите и зафиксируйте ее с помощью болта с шестигранной головкой M8 \* 15 (81) и плоской прокладки D8 (88), как показано на рисунке;
4. После установки 2 трубок губчатого стержня (24), как показано на рисунке, установите круглую трубную пробку D 25 (95) и губчатый стержень (41) на трубки губчатого стержня (24).



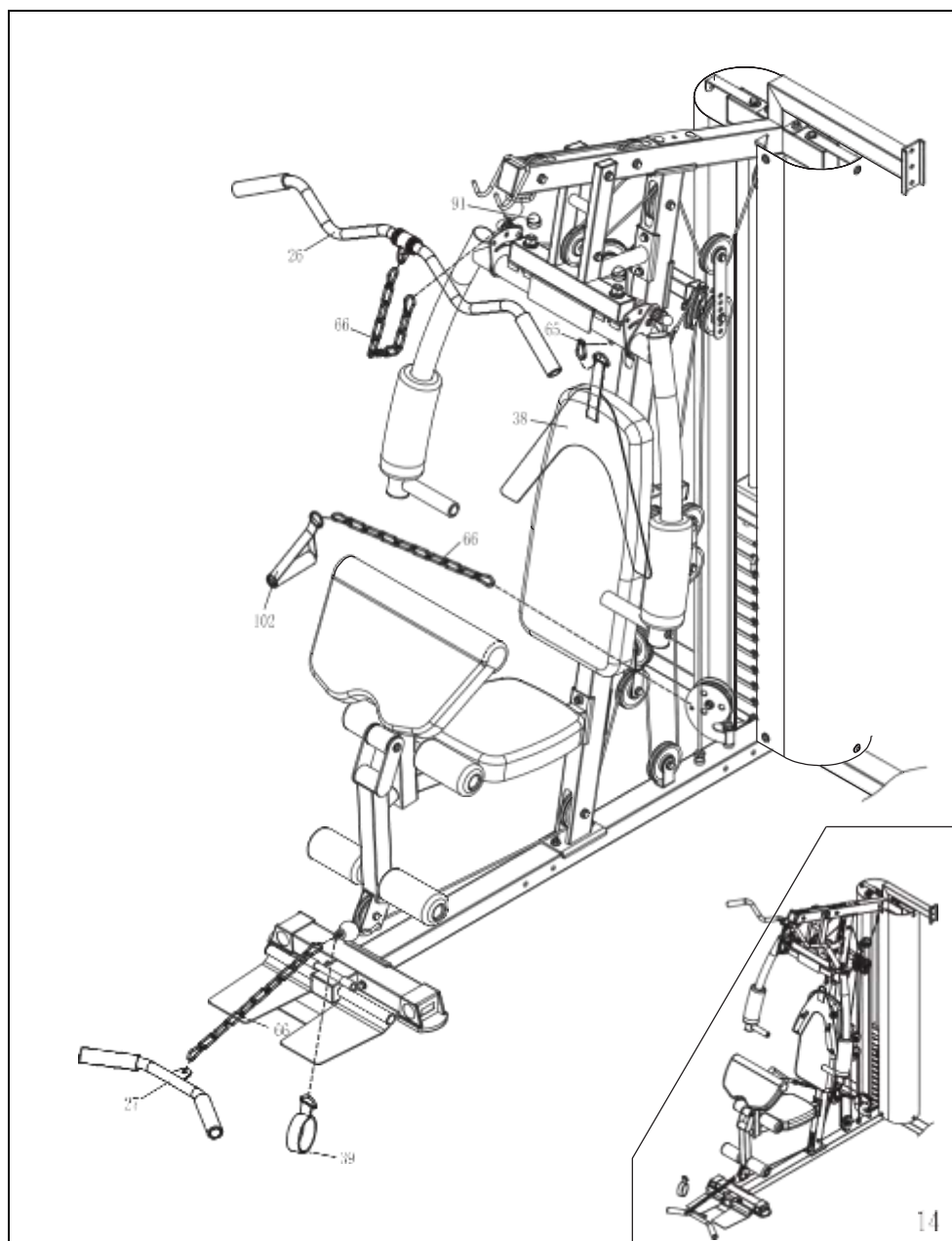
### Шаг 13

1. Поместите деталь для соединения верхней трубы (96) и узел верхней балки (12), как показано на рисунке, и зафиксируйте и закрепите ее с помощью шестигранного болта M10 \* 90 (74), плоской прокладки D10 (87) и контргайки M10 (85) ;
2. Установите защитную крышку из металлической сетки (25) и соединительную пластину 2 (11) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и закрепите ее на установленном корпусе с помощью болта с внутренним шестигранником M10 \* 10 (78) и D10 плоской прокладки (87).



#### Шаг 14

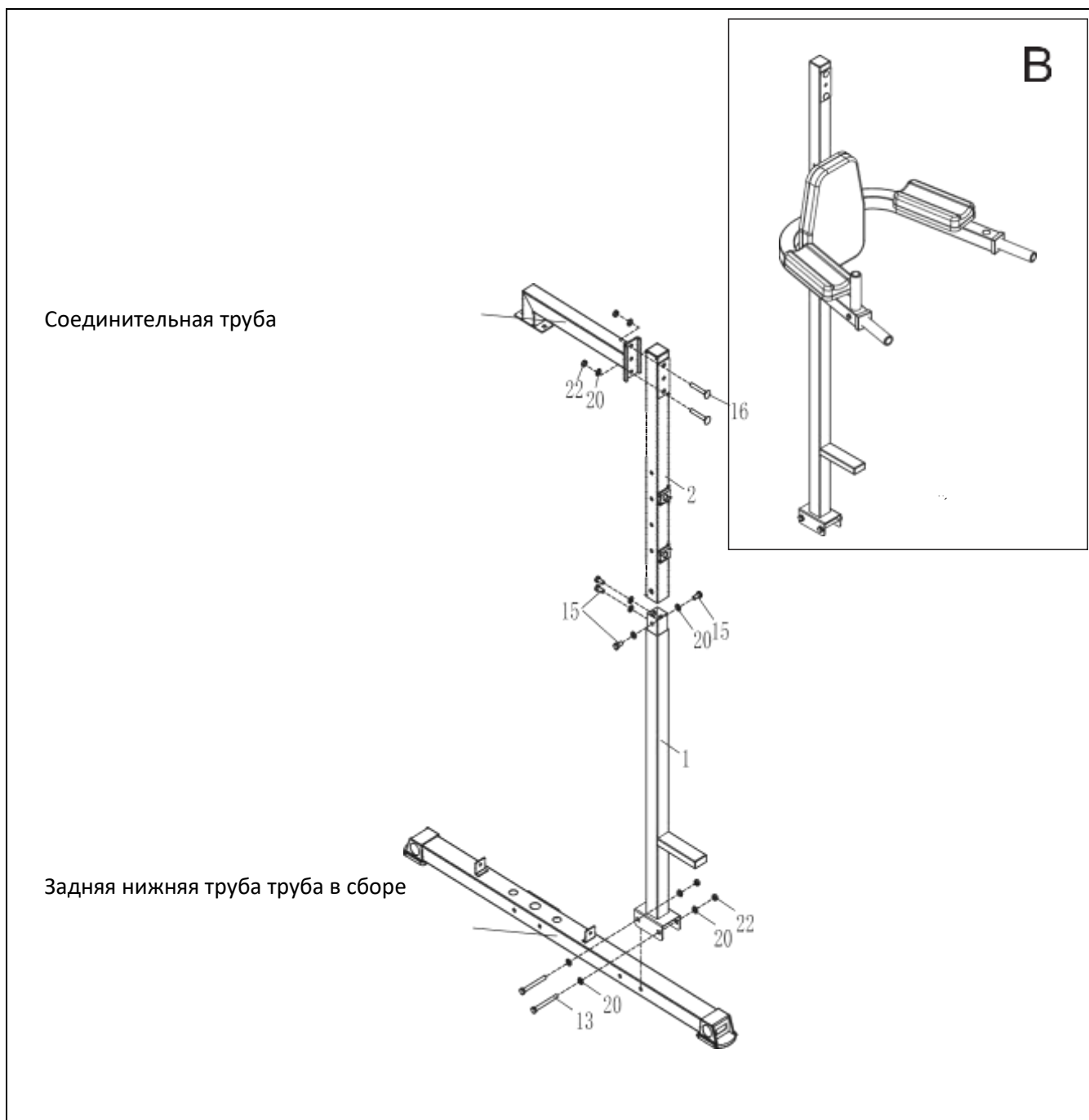
1. Соберите рукоятку высокого натяжения (26), цепь с восемью кольцами (66), скобу (65), узел рукоятку низкого натяжения (27), узел веревки (38) и крышку гайки (91), как показано на рисунке; затем хорошо поместите круглый ленточный компонент (39).
2. После сборки проверьте, заблокированы ли винты.



## Инструкции по установке (B)

### Шаг 1

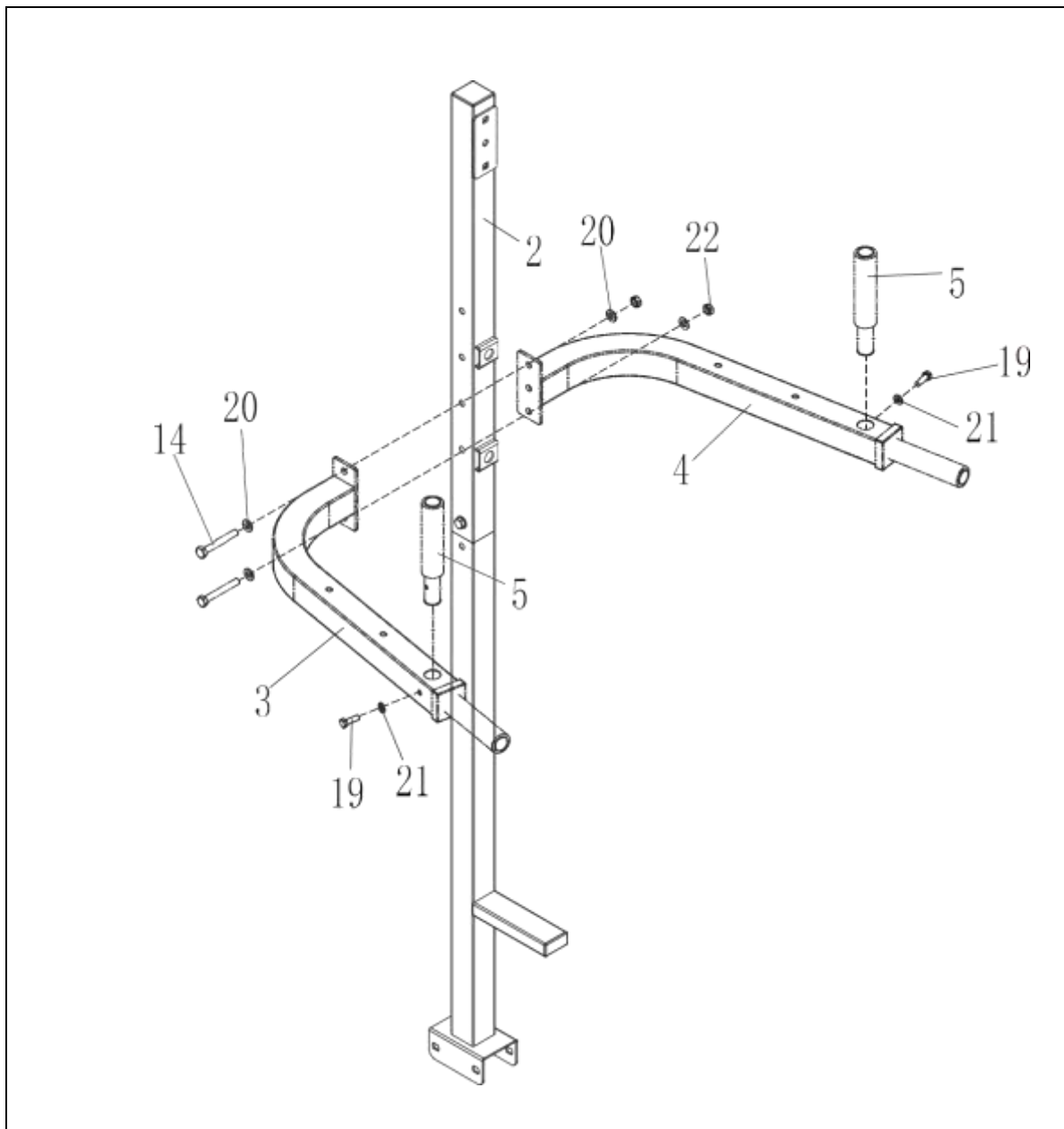
1. Установите нижний кронштейн (1), как показано на рисунке, и закрепите его с помощью шестигранного болта M10 \* 95 (13), плоской прокладки D10 (20) и контргайки M10 (22).
2. Установите нижний кронштейн (1) и верхний кронштейн для приседаний (2) в соответствии с рисунком и закрепите их болтом с шестигранной головкой M10 \* 20 (15) и плоской прокладкой D10 (20).
3. Поместите верхнюю опорную раму (2) и деталь для соединения верхней трубы, как показано на рисунке, и закрепите их болтом с квадратной головкой M10 \* 90 с полукруглой головкой (16), плоской прокладкой D10 (20) и контргайку M10 (22).





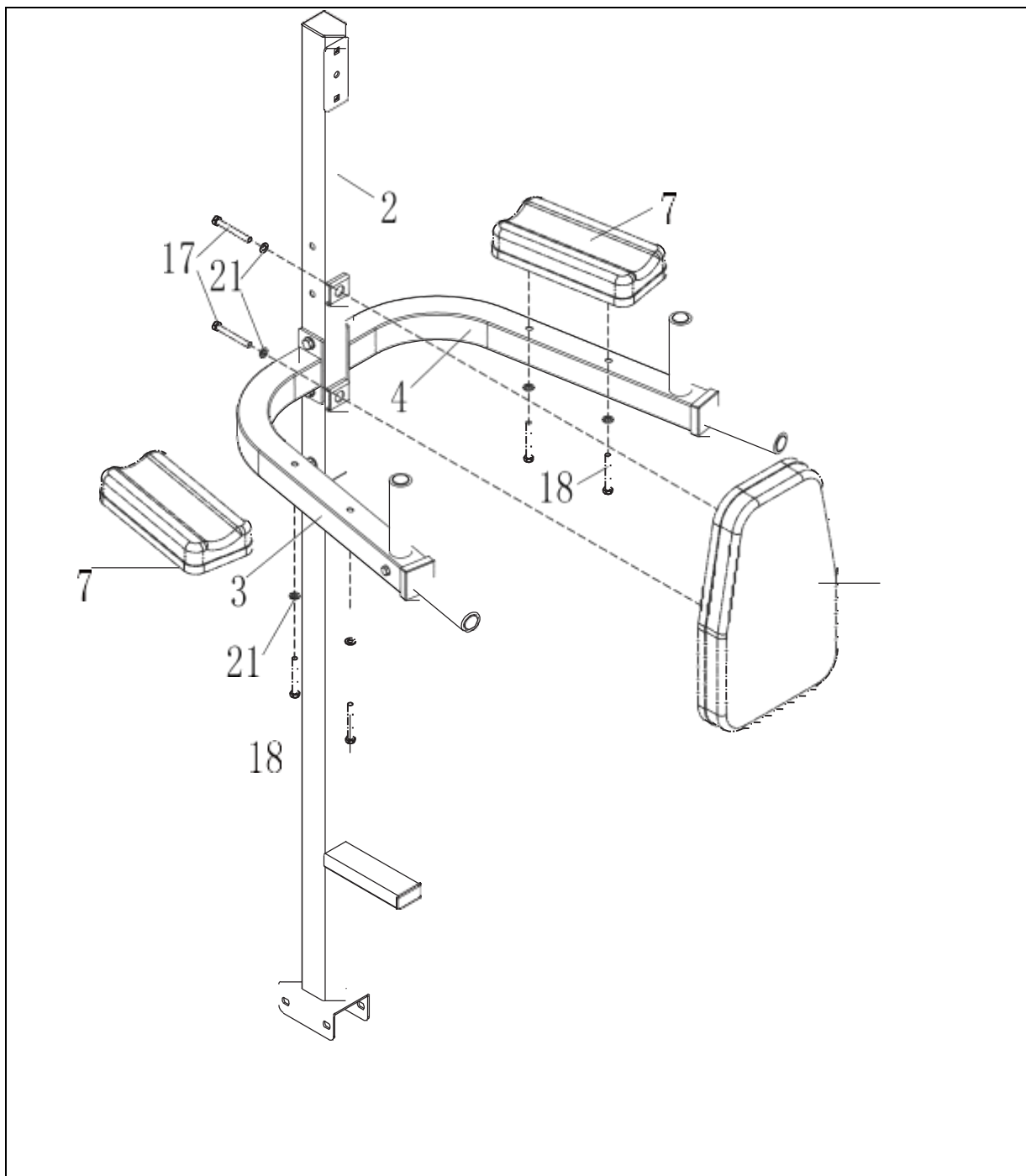
## Шаг 2

1. Установите левую опорную трубу (3), правую опорную трубу (4) и верхнюю опорную раму (2), как показано на рисунке, и закрепите их с помощью M10 \* 195, шестигранный болта (14), плоской прокладки D10 (20) и контргайки M10 (22).
2. Зафиксируйте и закрепите деталь (7), левую трубу (3) и правую трубу (4) и закрепите их болтом M10 \* 20 с полукруглой головкой (19) и плоской прокладкой D10 (21), как показано на рисунке.



### Шаг 3

1. Вставьте верхнюю опорную раму (2) в отверстие в сборе спинки сиденья (9), а затем закрепите ее болтом с шестигранной головкой M8 \* 70 (17) и плоской прокладкой D8 (21).
2. Совместите левую трубу (3) и правую трубу (4) с отверстиями в подлокотнике (7), как показано на рисунке, а затем зафиксируйте и закрепите их с шестигранным болтом M8 \* 65 (19) и плоской прокладкой D8 (21).

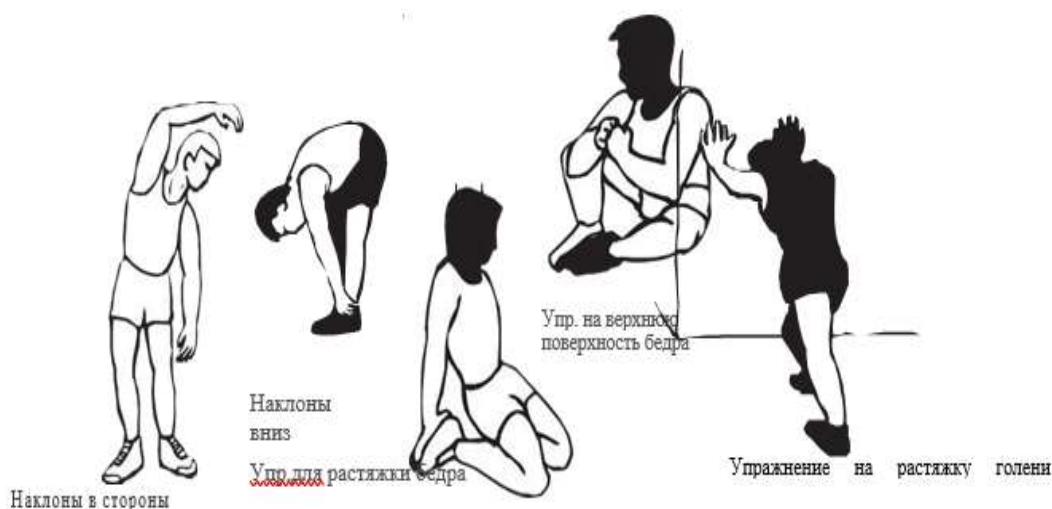


### Рекомендации к тренировкам

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

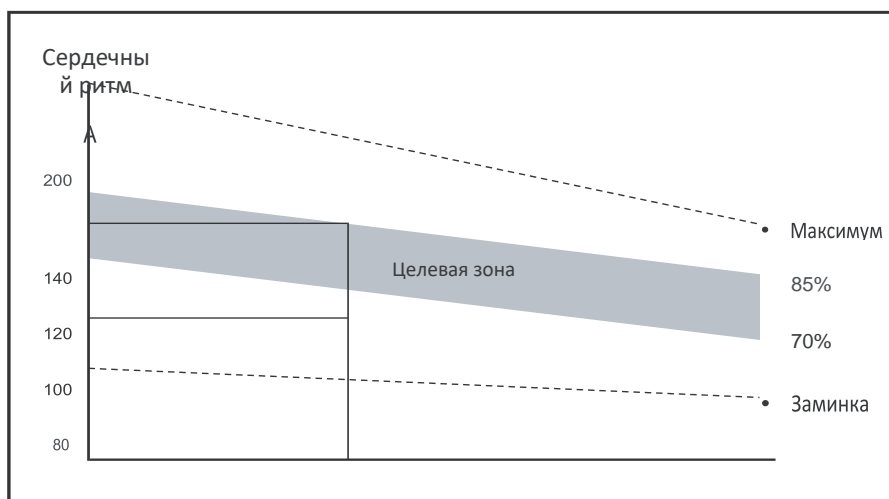
#### Разминка перед тренировкой

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.

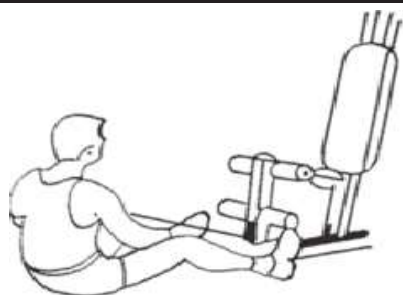


**Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки. Большинство людей в начале тренировки продолжают тренировку в течение 15-20 минут.**

#### **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.

## Рекомендации к тренировкам



(трапециевидная мышца) Установите узел Т-образной ручки на нижний шкив, сядьте на пол и упритесь в стойку обеими ногами, слегка согните ноги, выпрямите ноги, пока корпус движется вверх, согните и выпрямите талию при завершении разгибания локтей.



(прямая мышца живота) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, лягте ровно на землю, с почти прямыми ногами и носки вверх, поместите узел Т-образной ручки между ступнями и поднимите колени так, чтобы Т-образная ручка в сборе находилась как можно ближе к груди.



(мышцы двуглавой мышцы-предплечья) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, возьмитесь за узел Т-образной ручки обеими руками, встаньте прямо, держите обе руки прямо, локти держите близко к телу, и поднимите рукоятку вверх с предплечьем как можно выше.



(мышцы бицепса и предплечья) Установите узел Т-образной рукоятки с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглую подушку из губки до максимума, сядьте на подушку сиденья, опершись локтями на круглую подушку из пеноматериала и удерживая Т-образную ручку своими руками для движения по дуге с упором на локти.



(бицепс - укрепление группы мышц предплечья) Выполните ту же подготовку и упражнение, что и в предыдущем шаге. Разница в том, что обе руки должны удерживать нижнюю рукоятку в обратном направлении.



(мышцы предплечья) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглый губчатый стержень, возьмитесь за нижнюю рукоятку обеими руками и положите предплечье на круглый губчатый стержень, чтобы согнуть запястье с максимально широким диапазоном движений.



(сухожилие) При этом выполнять упражнения разрешается только одной ногой. Установите круглый губчатый стержень на самый высокий уровень, подвесьте стальной трос на ножке с помощью крючков, прижмите колено к круглому губчатому стержню, а затем согните ногу как можно сильнее.



(четырёхглавая мышца бедра) Установите круглую планку из губчатой опоры на самый нижний уровень, зацепите ногами за круглую опору из губки, возьмитесь за нижнюю часть подушки сиденья обеими руками и медленно выпрямите ноги.



(прямые мышцы живота, широкие мышцы спины) Установите узел Т-образной ручки с высоким натяжением на верхний шкив, отрегулируйте круглую губку в крайнем нижнем положении, зацепите круглую планку из губки обеими ногами, возьмитесь за узел ручки с высоким усилием обеими руками и согните талию вперед и вниз, насколько это возможно.



(большая грудная мышца, дельтовидная мышца)

Подсоедините узел рукоятки Т-образной формы к шкиву, сядьте на подушку сиденья, возьмитесь за узел рукоятки рукой, выпрямите обе руки и выполните круговое движение вверх и вниз по дуге с плечом в центре. Диапазон движений можно увеличить, опираясь на подушку спины



(трицепс)

Установите узел ручки с высокой вытяжкой на верхний шкив, отрегулируйте круглую губчатую планку в самое верхнее положение, плотно возьмитесь за узел ручки и поместите бедро под круглую планку из губки в качестве опоры, сидя на подушке сиденья, и потяните за ручку, при этом наклоняясь назад, чтобы завершить движение.



(большая грудная мышца)

Отрегулируйте пластину, сделав ее параллельным земле, прижмите предплечье к исходной губке и толкайте вперед локтем, а не рукой.



- 1) Отрегулируйте высоту подушки сиденья так, чтобы ручка на левой / правой руке находилась посередине груди.
- 2) Используйте любой комплект ручки в сборе, подтолкните левую / правую руку к максимальному диапазону растяжения и измените угол ручки в сборе с горизонтального на вертикальное направление, чтобы мышцы могли выполнять упражнения под разными углами.
- 3) Повторите упражнения, описанные выше.



(мышцы бедра)

Эта тренировка позволяет выполнять упражнения только на одной ноге одновременно. Установите круглый губчатый стержень в самое верхнее положение, подсоедините стальной трос на нижнем шкиве к лодыжке, добавьте подходящую защитную втулку на лодыжку, прислонитесь к круглому губчатому стержню рукой в качестве опоры и медленно нажмите.



(мышцы ног)

В этом упражнении одновременно может тренироваться только одна нога. Выполнив ту же подготовительную работу, что и упражнение после удара ногой, сначала скрестите ноги во время упражнения, а затем как можно сильнее пинайте губкой в противоположном направлении.

### Меры предосторожности

Перед тренировкой необходимо проделать пред тренировочную подготовку, а также проконсультироваться в рекомендованных авторитетных медицинских учреждениях.

Пользователи, которые не могут позволить себе длительные тренировки из-за своего телосложения, ожирения, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, должны проконсультироваться в авторитетных медицинских учреждениях перед тем, как проходить какие-либо тренировки. Перед сборкой внимательно прочтите все инструкции.

Перед тренировкой убедитесь, что все части надежно зафиксированы. Неправильная установка нанесёт вред вашему здоровью.

## 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.