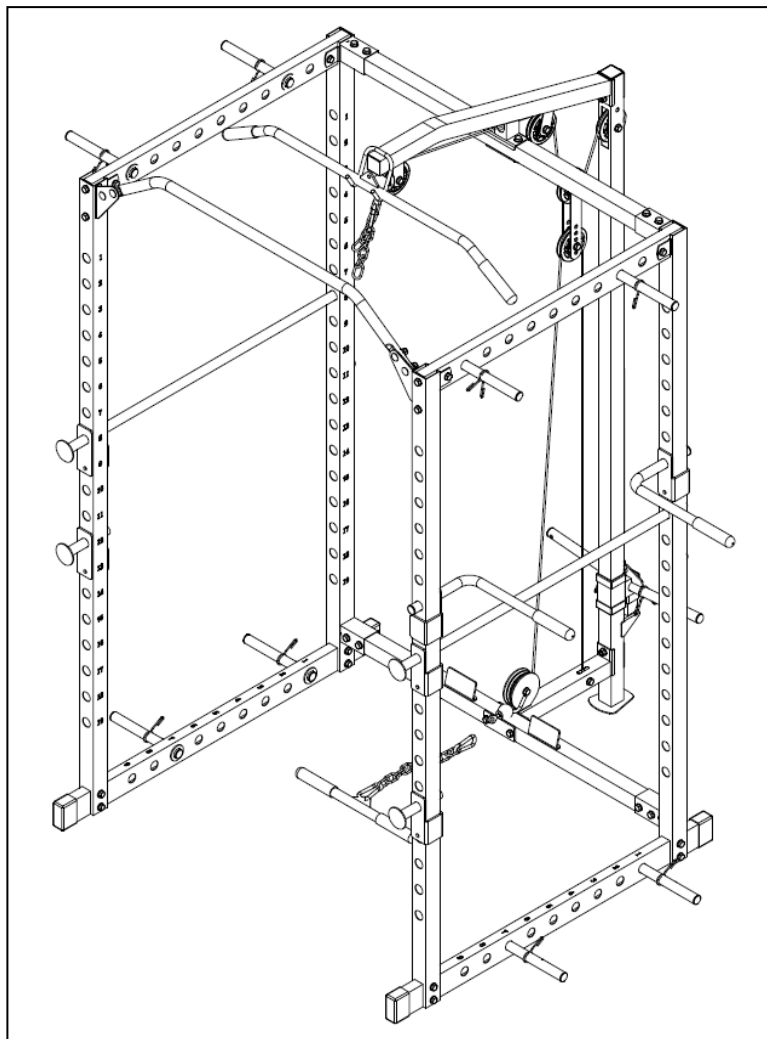


HG-2107 СИЛОВАЯ РАМА



ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СИЛОВУЮ РАМУ HG-2107. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

ЭТА СИЛОВАЯ РАМА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ.

Содержание Инструкции по безопасности

Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции HOUSEFIT. В последнее десятилетие силовой тренинг стал неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

Преимущества регулярных тренировок

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

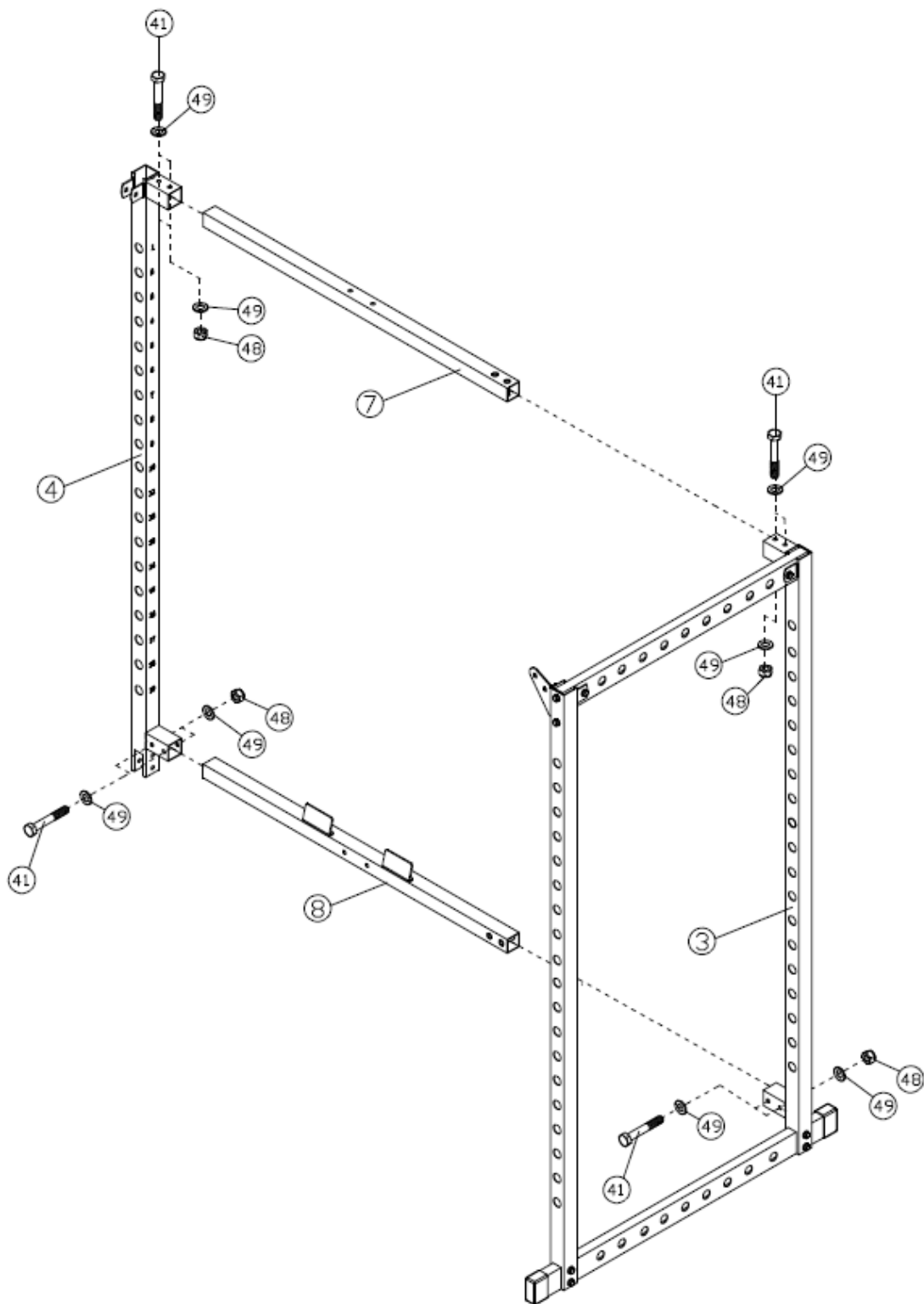
1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

NO.	ОПИСАНИЕ	СПЕЦИФИКАЦИЯ	КОЛ
1	ЛЕВАЯ ВЕРХНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА		1
2	ПРАВАЯ ВЕРХНЯЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА		1
3	ЗАДНЯЯ ЛЕВАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ РАМА		1
4	ЗАДНЯЯ ПРАВАЯ ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА		1
5	ОСНОВНАЯ ОПОРНАЯ РАМА		2
6	ВЕРХНЯЯ БОКОВАЯ РАМА		2
7	задняя верхняя балка		1
8	задняя опорная рама		1
9	опорная рама		1
10	направляющие стойки		1
11	задняя верхняя рама		1
12	левый подлокотник		1
13	правый подлокотник		1
14	левый улавливатель		1
15	правый улавливатель		1
16	левый страховочный крюк		1
17	правый страховочный крюк		1
18	силовая трубка		8
19	верхняя тяга		1
20	прямая рукоятка		1
21	подвижная рукоятка		1
22	дугообразная перекладина	φ 28×2	1
23	пластина	110×45×3	2
24	пластина	80×45×3	2
25	двойной плавающий кронштейн	218×38×3	2
26	ТРОС	L=2850	2
27	ДЛИННАЯ ЦЕПЬ	φ 5×15环	1
28	КОРОТКАЯ ЦЕПЬ	φ 5×10环	1
29	КРЮЧОК	φ 8	4
30	зажим	φ 24.5	10
31	ВОРОТ	φ 96	6
32	заглушка	φ 25	24
33	квадратная заглушка	□ 45	2
34	квадратная заглушка	□ 38	1
35	муфта	□50×□45	2
36	квадратная заглушка	□ 50	1
37	заглушки опорной рамы	70×30×45×4	4
38	неопреновые валики	φ 24×150	6
39	втулка ворота	φ 25×φ 10.2×13	2
40	ШАЙБА	φ 38×φ 13×3	1
41	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10×65	22
42	БОЛТ С КВАДРАТНЫМ ПОДГОЛОВКОМ	M10×40	4
43	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10×60	4
44	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10×45	5
45	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10×55	4
46	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10×20	8
47	БОЛТ С ШЕСТИГРАННОЙ ГОЛОВКОЙ	M10×25	1
48	ВОЗДУШНАЯ ГАЙКА	M10	38
49	ШАЙБА	10	80

СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА № 2

ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТОГО ШАГА СБОРКИ НЕОБХОДИМО ДВА ЧЕЛОВЕКА.

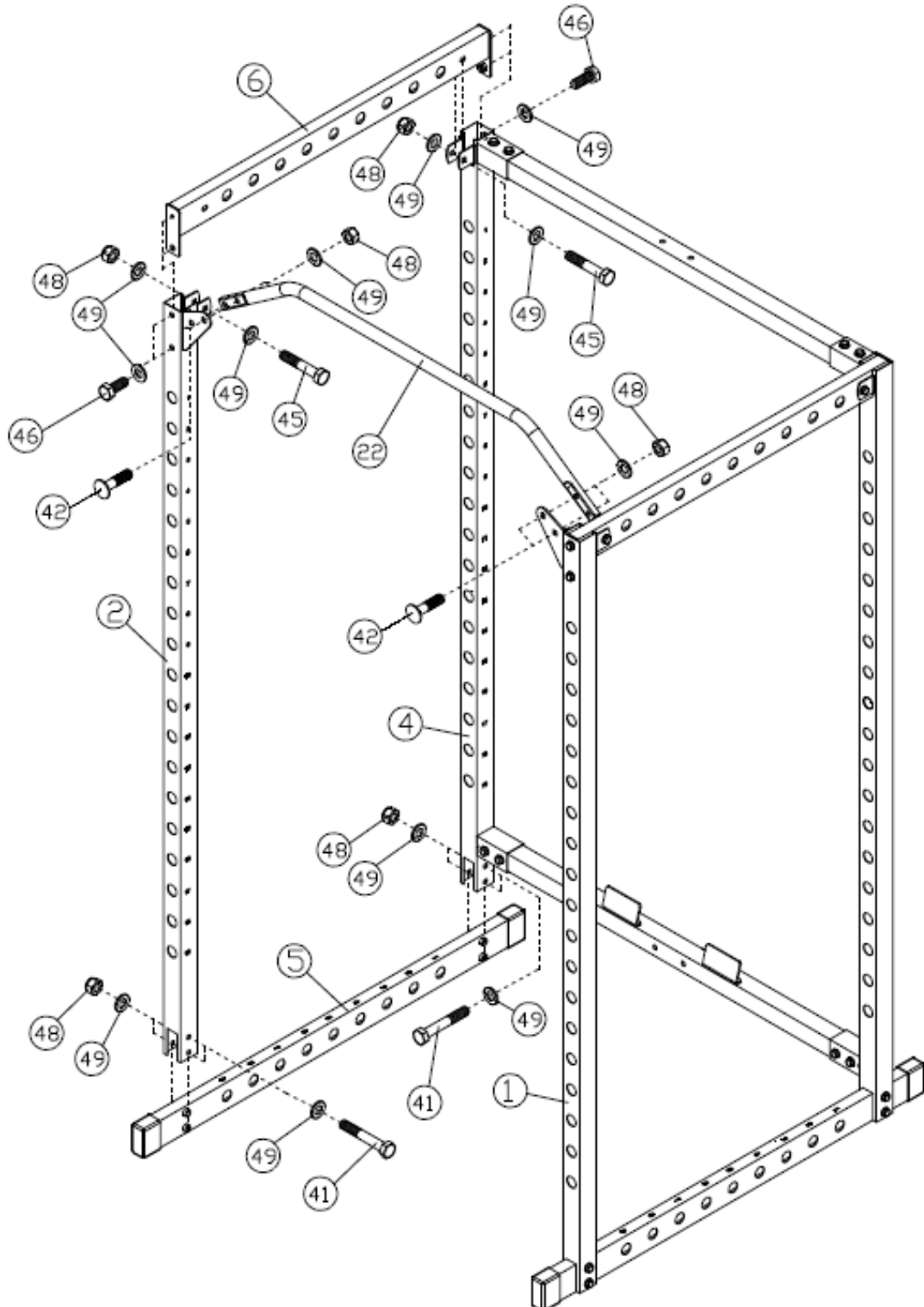
1. Установить заднюю опорную раму (8) на нижнем гнезде задней левой вертикальной стойки (3), закрепить болтом М10Х65 (41), 2 шайбами 10 (49) и 1 гайкой М10 (48).
2. установить заднюю верхнюю балку (7) на верхнем гнезде задней левой вертикальной стойки (3), закрепить болтом М10Х65 (41), 2 шайбами 10 (49) и гайкой М10 (48).
3. Установить заднюю опорную раму (8) на нижнем гнезде задней правой вертикальной стойки (4), закрепить болтом М10Х65 (41), 2 шайбами 10 (49) и гайкой М10 (48).
4. Установить заднюю верхнюю балку (7) на верхнем гнезде задней правой вертикальной стойки (4), закрепить болтом М10Х65 (41), 2 шайбами 10 (49) и гайкой М10 (48).



СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА № 3

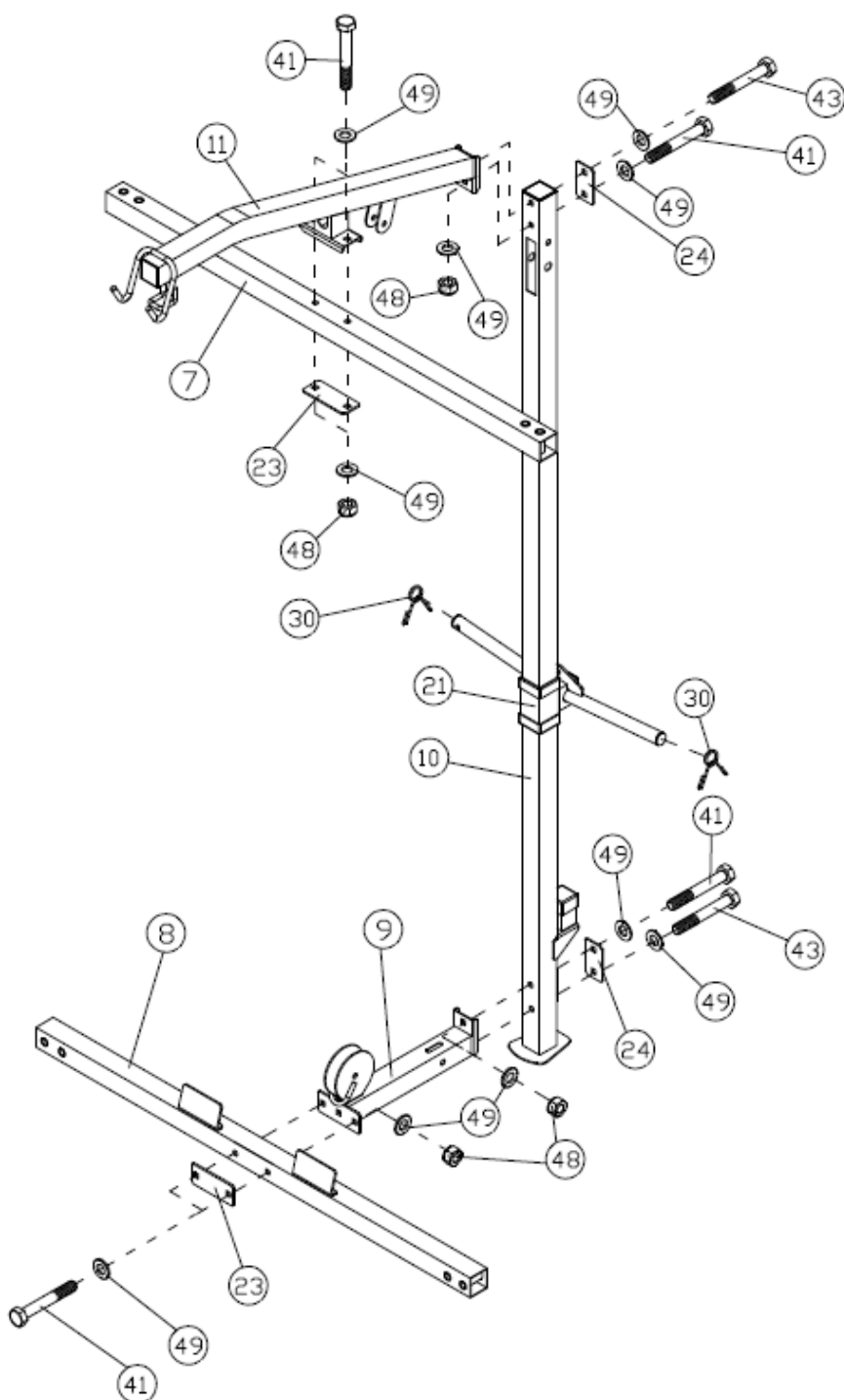
ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭТОГО ШАГА СБОРКИ НЕОБХОДИМО ДВА ЧЕЛОВЕКА.

1. установить на основной опорной раме (5) заднюю правую вертикальную стойку (4), закрепить болтом M10X65 (41), 2 шайбами 10 (49) и гайкой M10 (48).
2. Установить правую вертикальную стойку (2) на основной опорной раме (5), закрепить болтом M10X65 (41), 2 шайбами 10 (49) и гайкой M10 (48).
3. Расположить верхнюю боковую перекладину (6) на верхушке вертикальных стоек. Закрепить через кронштейн 2 болтами M10X55 (45), 4 шайбами 10 (49) и 2 гайками M10 (48) с каждой стороны.
Закрепить через внешнее гнездо под болт на верхушке вертикальных стоек при помощи болта M10X20 (46), шайбы R10 (49) с каждой стороны.
4. Установить дугообразную перекладину (22) как показано на рис., закрепить ее болтом M10X40 (42), шайбой 10 (49), и гайкой M10 (48) с каждой стороны.



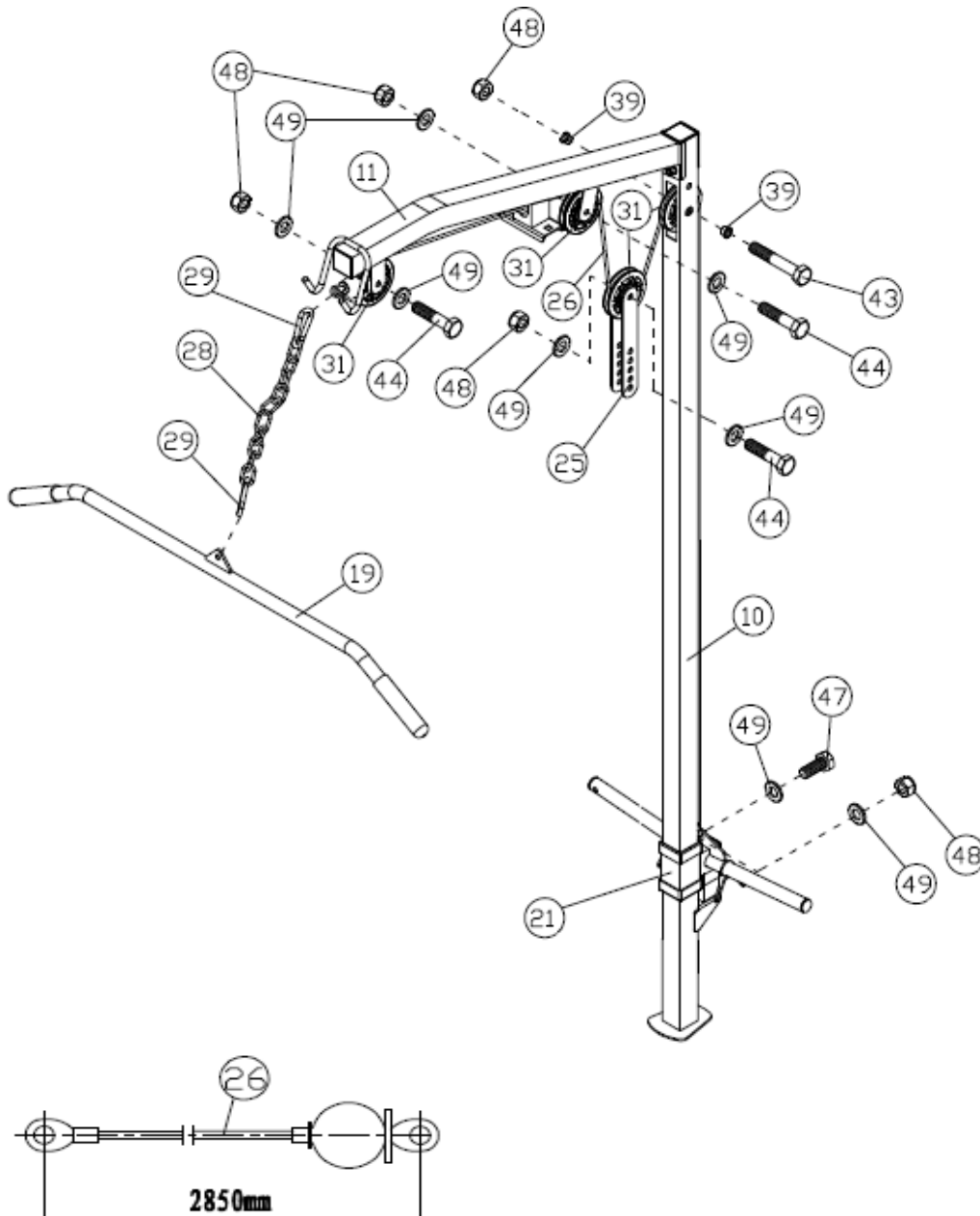
СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА № 4

1. Присоединить опорную раму (9) к задней опорной раме (8), закрепить кронштейном 110X45X3 (23), 2 болтами M10X65 (41), 4 шайбами 10 (49) и 2 гайками M10 (48).
2. Установить направляющую стойку (10) позади опорной рамы (9), закрепить в таком положении кронштейном 80X45X3 (24). В верхнее отверстие вкрутить болт M10X65 (41), 2 шайбы 10 (49) и гайку M10 (48). В нижнее отверстие вкрутить болт M10X60 (43), шайбы 10 (49).
3. Одеть рукава (35) с каждой стороны движущейся рукоятки (21) (Пропустите, если они уже установлены)
4. Одеть движущуюся рукоятку (21) на направляющую стойку (10), рукоятки должны быть направлены назад.
5. Вставить заглушки (32) с каждой стороны рукоятки (21) и зажимы (30).
6. уровняйте положение задней верхней рамы (11) и верхушки направляющей стойки (10), наложите на две детали пластину 80X45X3 (24). В верхнее отверстие вкрутить болт M10X60 (43) с шайбой (49). В нижнее отверстие вкрутить болт M10X65 (41), через 2 шайбы 10 (49) и гайку M10 (48).
7. Соединить заднюю верхнюю раму (11) и заднюю верхнюю балку (7), наложить пластину 110X45X3 (23), закрепить 2 болтами M10X65(41), через 4 шайбы 10 (49) и две гайки M10 (48).



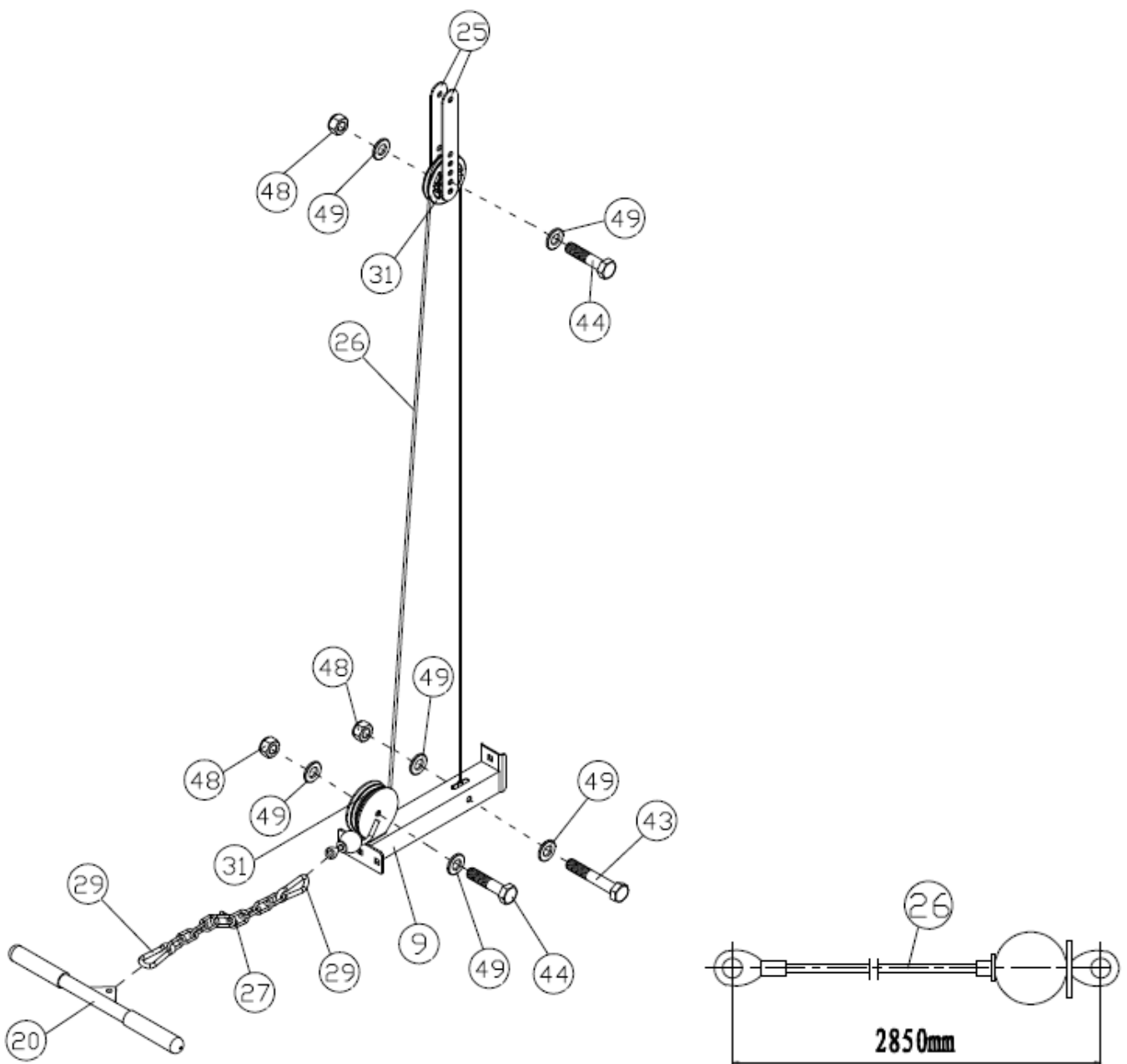
СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА № 5

1. расположите ограниченный конец троса (26) спереди задней верхней рамы (11) и протяните его вверх через кронштейн.
2. Выровняйте положение ворота (31) в кронштейне таким образом, что бы трос проходил поверх него. Закрепить ворот болтом M10X45 (44), через шайбы 10 (49) и гайку M10 (48).
3. Протяните трос (26) через гнездо над задней верхней балкой (7) и дальше через кронштейн позади .
4. выровняйте положение ворота (31) в кронштейне таким образом, что бы трос проходил поверх него. Закрепите ворот болтом M10X45 (44), через 2 шайбы 10 (49) и гайку M10 (48).
5. расположить ворот (31) между двойных плавающих кронштейнов (25) через индивидуальные отверстия по концам. Закрепить болтом M10X45 (44), через 2 шайбы 10 (49) и гайку M10 (48).
6. Протянуть трос (26) вниз под плавающим воротом . пусть ворот пока болтается на тросе.
7. Протянуть трос через гнездо в верхней части направляющей стойки (10). Расположить ворот (31) в гнезде таким образом, чтобы трос проходил поверх него. Закрепить ворот болтом M10X60 (43) и двумя втулками (39).
8. Протянуть трос дальше назад за направляющую стойку (10) и прикрепить конец к отверстию на движущейся рукоятке (21) , закрепить болтом M10X25 (47), через две шайбы 10 (49) и гайку (48).
9. Одеть мягкие рукоятки (38) с каждой стороны верхней тяги (19) (*Пропустить шаг , если они уже надеты*)
10. Зацепить верхнюю тягу (19) на крючок (29). Зацепить крючок на короткой цепи (28). Зацепить еще один крюк с другого конца цепи , затем пристегнуть все к переднему концу троса (26).

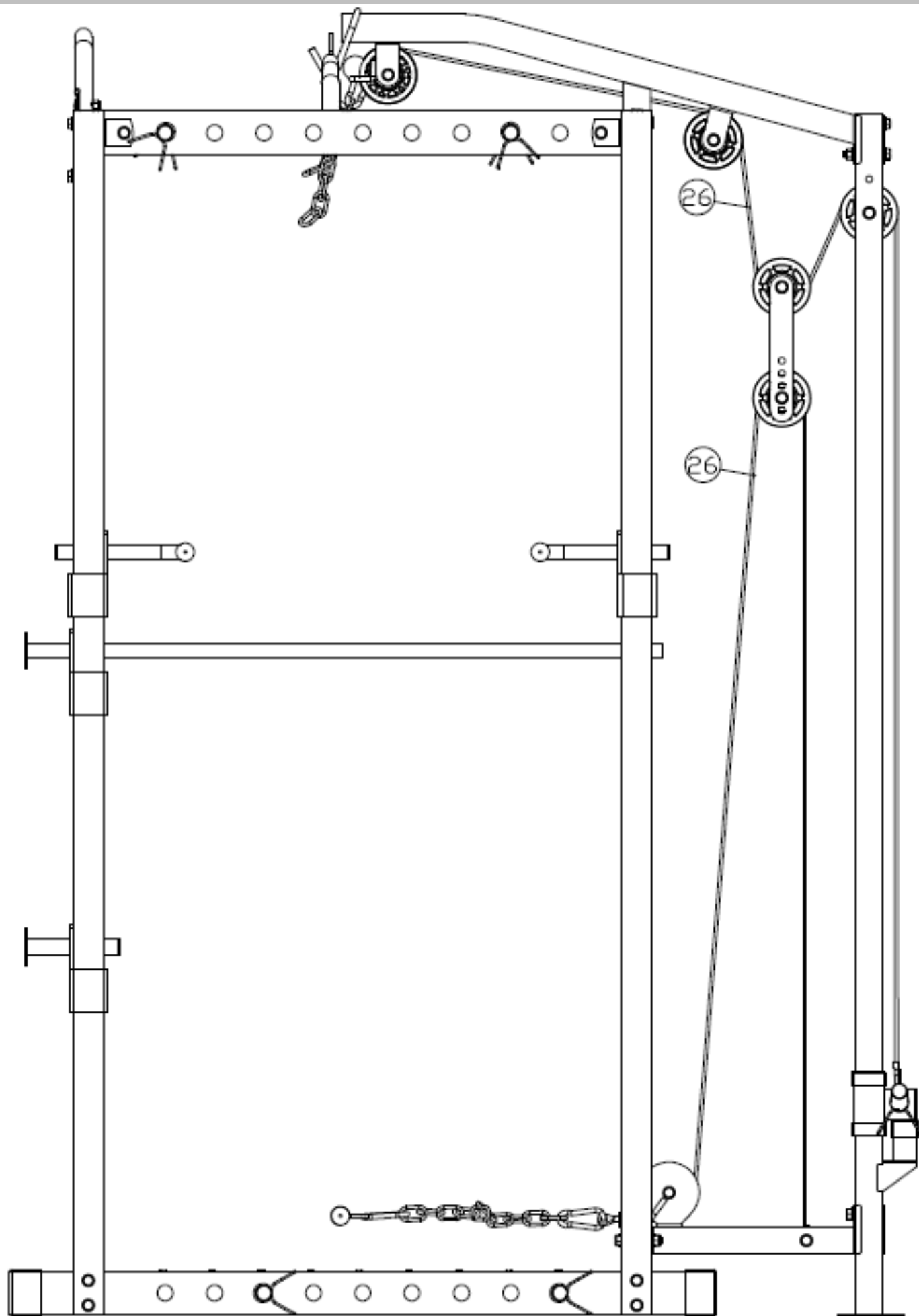


СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА № 6

1. установите ограниченный конец троса (26) спереди опорной рамы (9) и протяните трос через круговой кронштейн.
2. Расположите ворот (31) в круговом кронштейне таким образом, чтобы трос лежал под воротом. Закрепить его болтом M10X45 (44), 2 шайбами (49) и гайкой M10 (48).
3. Протяните трос (26) вверх через плавающий кронштейн (25), расположите ворот (31) между ушками кронштейна таким образом, чтобы трос проходил сверху ворота . Закрепить ворот в таком положении болтом M10X45 (44), 2 шайбами 10 (49) и гайкой M10 (48).
4. Протяните трос (26) вниз в щель на опорной раме (9). Закрепите конец троса внутри опорной рамы болтом M10X60 (43), 2 шайбами 10 (49) и гайкой M10 (48).
5. натянуть мягкие грифы (38) с каждой стороны прямой рукоятки (20) (Пропустите этот шаг , если они установлены)
6. Прикрепить прямую рукоятку (20) на крючок (29). Присоединить крючок к длинной цепи (27). Прикрепить еще один крючок (29) к другой стороне цепи и прицепить к переднему концу троса (26)

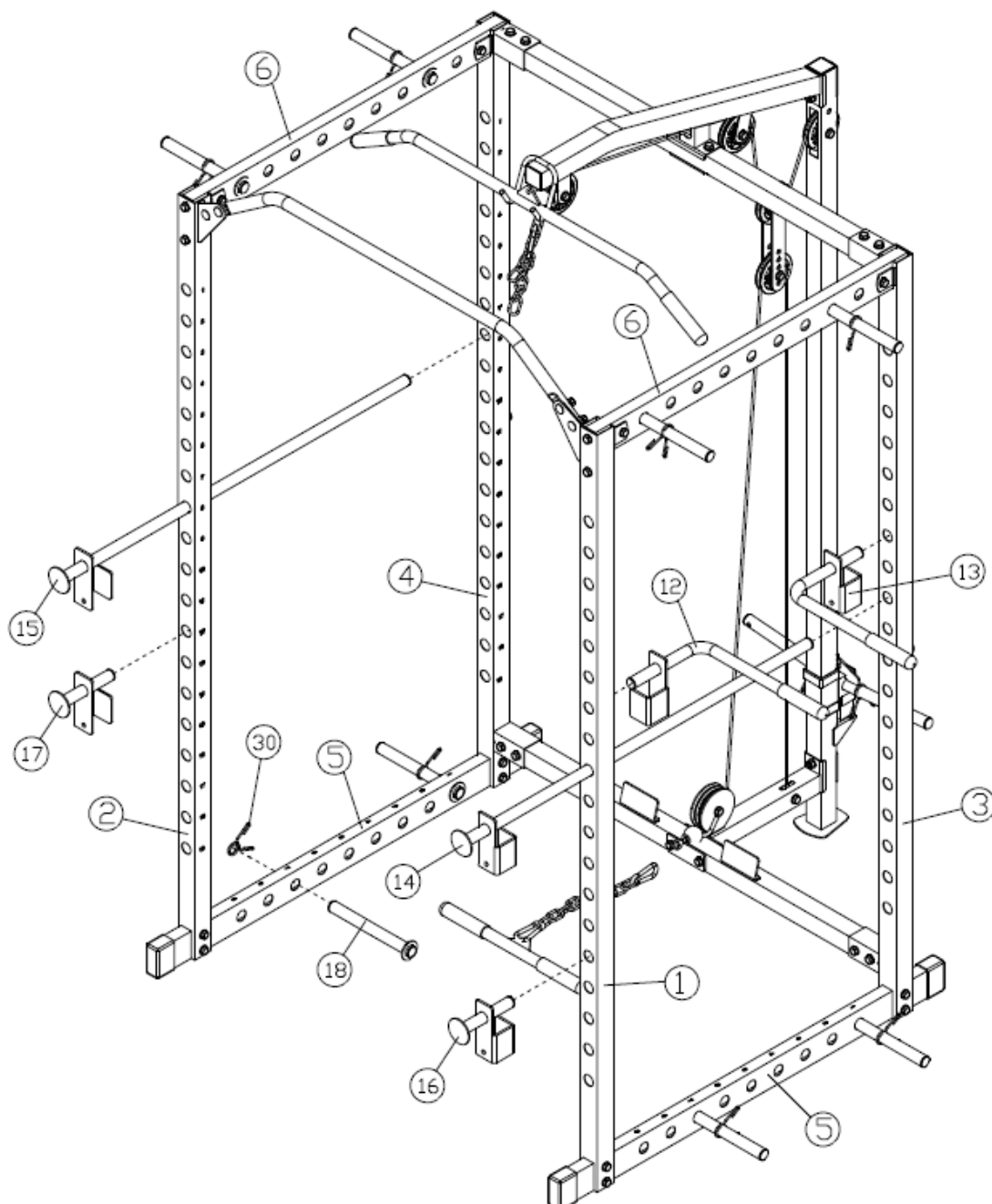


ВИД СБОКУ



СБОРОЧНАЯ ДИАГРАММА № 7

1. Вставить заглушки (32) в открытые концы левого улавливателя (14) и правого улавливателя (15).
2. Вставить левый (14) и правый (15) улавливатели в отверстия , примерно в середине, спереди на обеих вертикальных стойках (1+2) и протянуть их дальше в отверстия на задних вертикальных стойках (4+5).
3. Вставить заглушки (32) в открытые концы левого страховочного крюка (16) и правого страховочного крюка (17).
4. Вставить левый страховочный (16) и правый страховочный (17) крюки в отверстия спереди вертикальных стоек (1+2), ниже уровня улавливателей (14+15).
5. Вставить заглушки (32) в оба конца на всех силовых трубках (18)
6. Вставить 2 силовые трубки (18) в отверстия на каждой из основной опорной рамы (5) и на каждой из верхней боковой рамы (6). Расположите их одинаково. Установите зажим (30) с каждой стороны трубки.
7. Собрать подлокотники (12+13) : вставить заглушки (32) в короткие концы , натянуть мягкие валики (38) на длинные концы. *(Пропустите шаг, если все установлено)*
8. Вставить подлокотники (12+13) во внутренние отверстия левой вертикальной стойки (1) и правой вертикальной стойки (3), над уровнем левого улавливателя (14).



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СБОРКА

1. Прикрепите квадратный наконечник 45 (33) к передней части задней верхней рамки (11) и верхней части направляющих стоек (10)
2. Прикрепите квадратный наконечник-колпачок 38 (34) с использованием шайбы (40) к верхней части ограничителя направляющих стоек (10)
3. Прикрепите квадратный наконечник 50 (36) с задней стороны направляющих стоек (21)

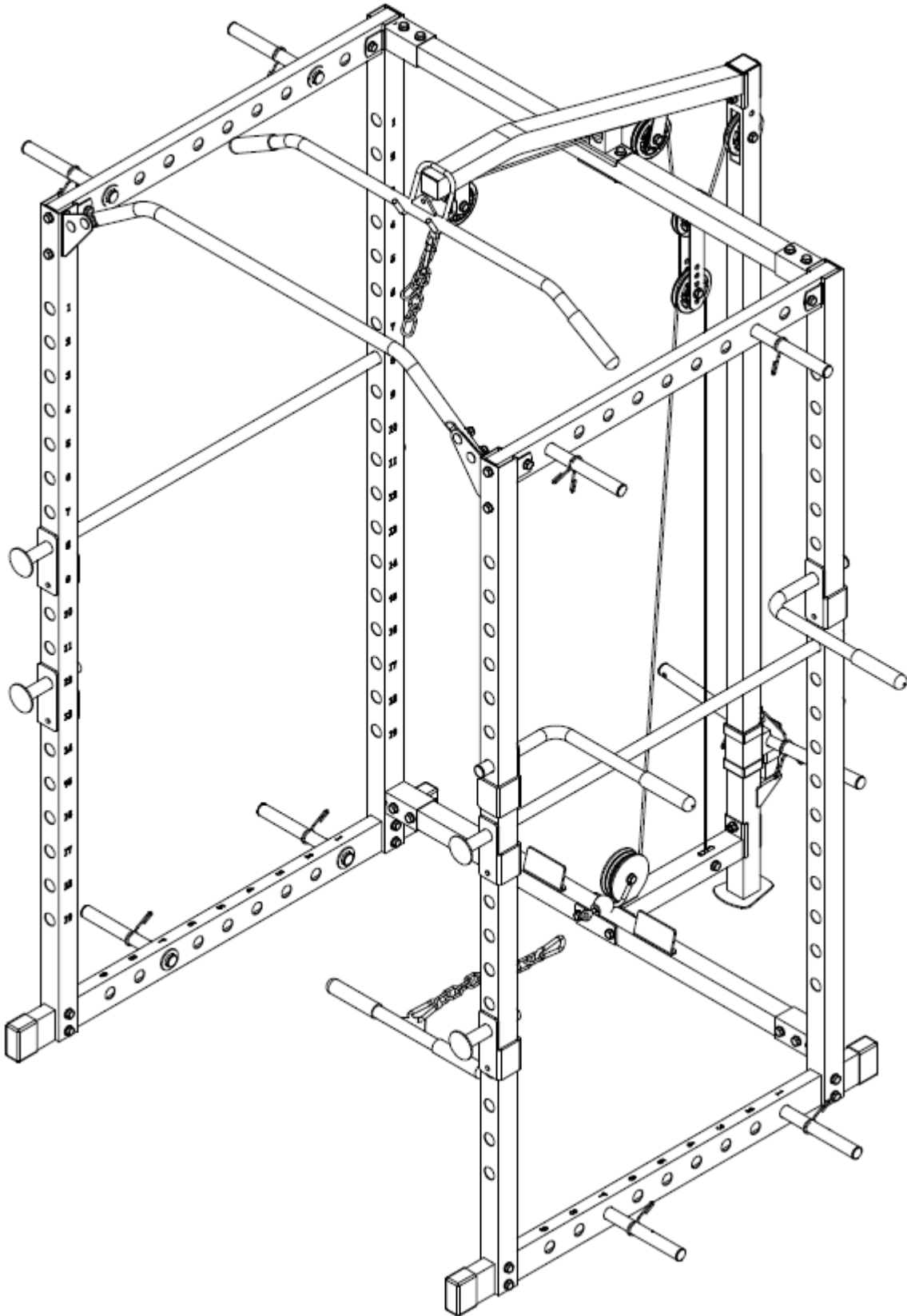
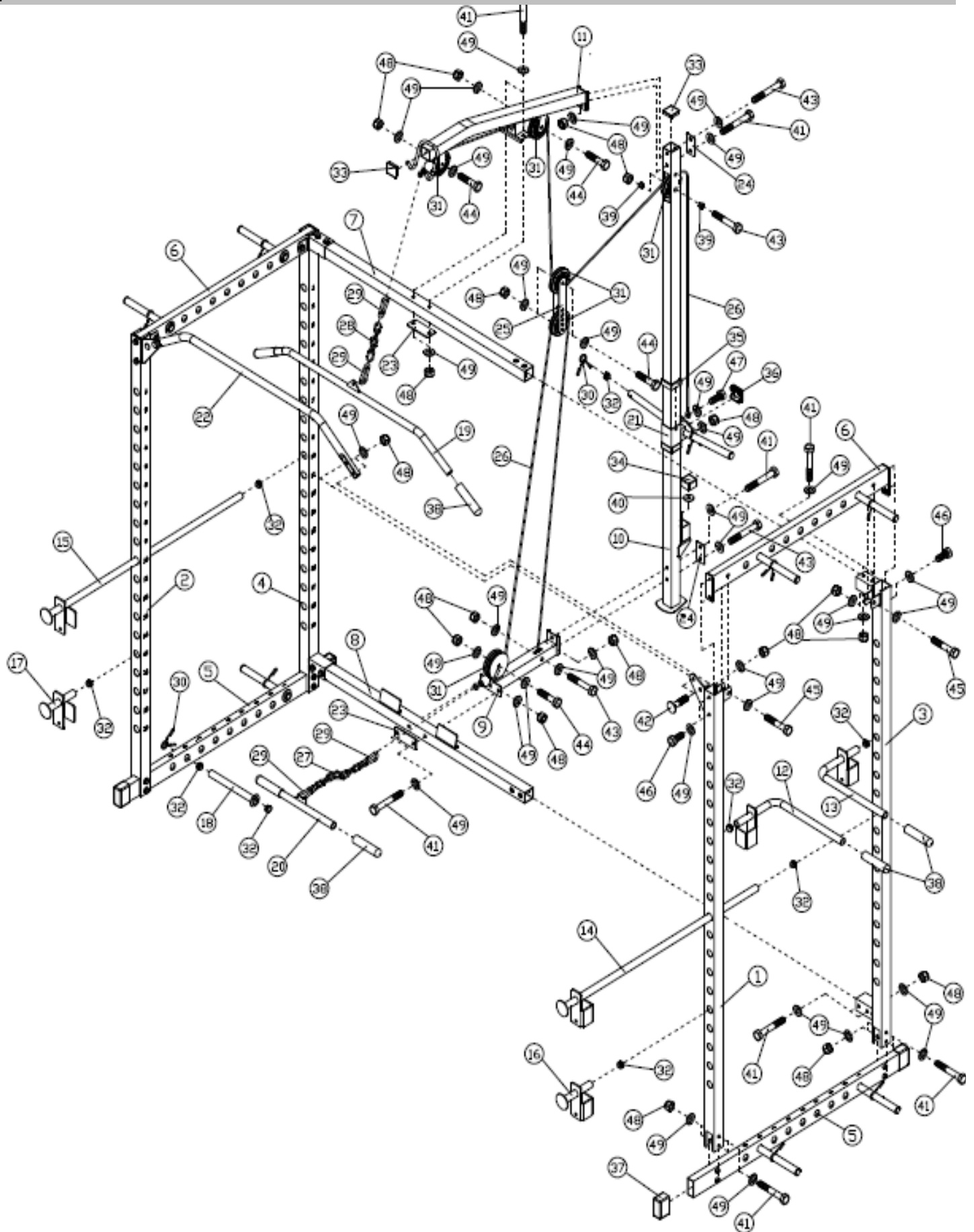
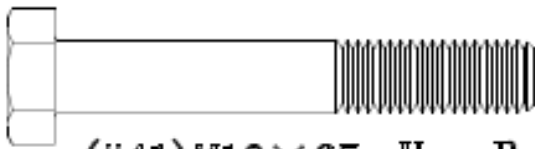
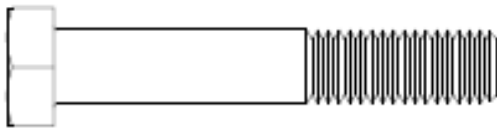


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ





(#41) M10×65 Hex Bolt (Qty 22)



(#43) M10×60 Hex Bolt (Qty 4)



(#45) M10×55 Hex Bolt (Qty 4)



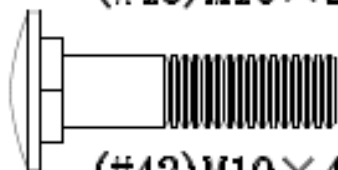
(#44) M10×45 Hex Bolt (Qty 5)



(#47) M10×25 Hex Bolt (Qty 1)

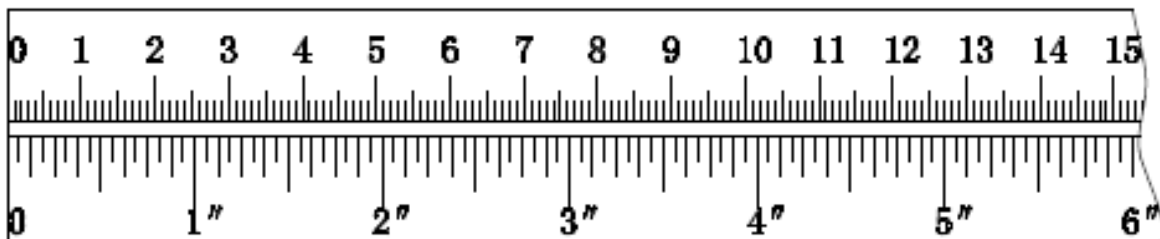


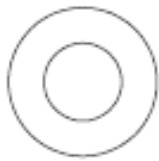
(#46) M10×20 Hex Bolt (Qty 8)



(#42) M10×40 Carriage Bolt (Qty 4)

mm

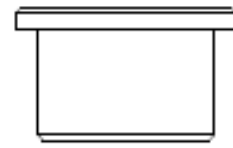




(#49) $\phi 10$
Washer (Qty 80)



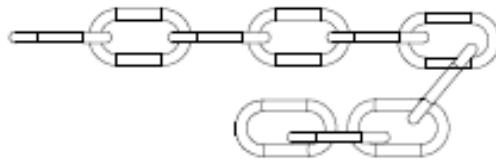
(#48) M10
Aircraft Nut
(Qty 38)



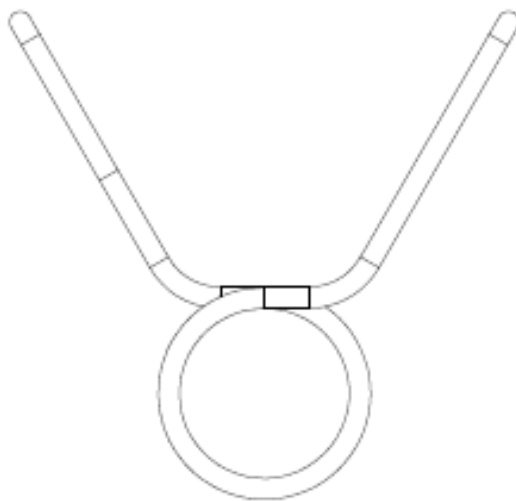
(#39) $\phi 25 \times \phi 10.2 \times 13$
Pulley Bushing (Qty 2)



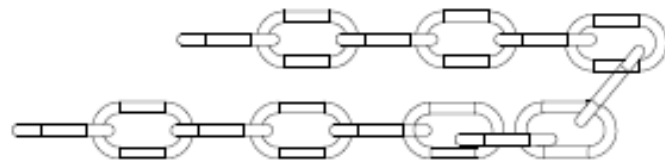
(#29) $\phi 8$
Hook (Qty 4)



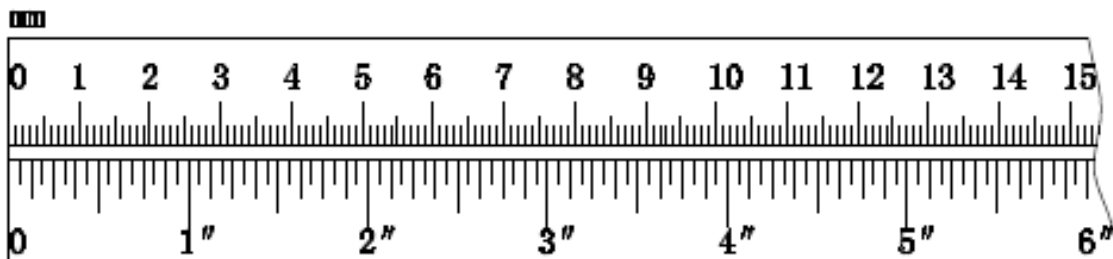
(#28) $\phi 5 \times 10$
Short Chain (Qty 1)



(#30) $\phi 24.5$
Spring Clip (Qty 10)



(#27) $\phi 5 \times 15$
Long Chain (Qty 1)



Информация по обслуживанию

1. Смазывание всех движущихся частей очень важная мера повышения долговечности Вашего тренажера. Изначально некоторые узлы тренажера уже смазаны при изготовлении, но направляющие стека выбора веса должны быть смазаны во время сборки. Для смазки рекомендуется силиконовый или тефлоновый спрей.

Примечание: Не используйте минеральные масла, поскольку на них активно собирается пыль и грязь, что, в конечном итоге, приводит к загустению смазки и разрушению втулок и подшипников.

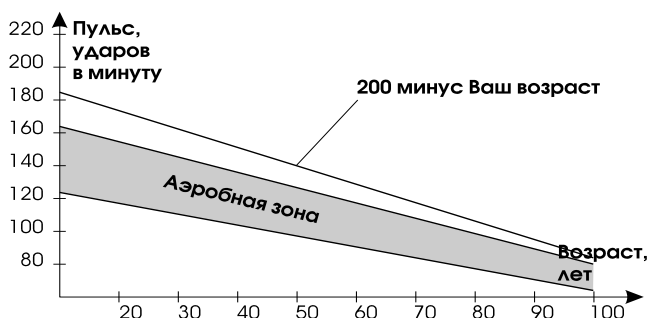
2. Все шкивы и втулки должны регулярно проверяться на появление признаков износа.
3. Регулярно проверяйте и регулируйте натяжение тросов, поскольку это влияет на правильность выполнения упражнений
4. Регулярно проверяйте все движущиеся части, обивку и рукоятки на появление признаков износа. Если необходимо заменить запчасть, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ и немедленно свяжитесь с сервисным центром. При замене, используйте только оригинальные запчасти.
5. При необходимости, обивку можно протирать умеренным мыльным раствором. Регулярное использование виниловой пропитки повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки.
6. Хромированные металлические поверхности должны регулярно очищаться для повышения долговечности и улучшения внешнего вида отделки. Протирайте узлы влажной и затем сухой тканью каждый день. По крайней мере, раз в неделю хромированные металлические поверхности следует полировать автомобильным полиролем для хромированных поверхностей.
7. При проверке болтов и гаек, убедитесь, что все они полностью затянуты. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляется, замените ее на новую оригинальную запчасть.
8. Проверяйте сварные швы на отсутствие трещин.
9. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.

Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется "аэробной зоной". Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.


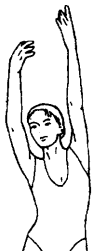


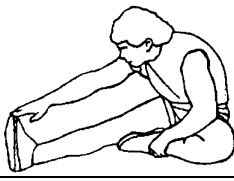
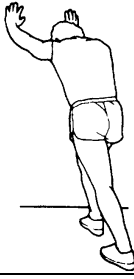

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

Разминка и восстановление

<p>Поднимание плеч Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p>Растягивание боковых мышц Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p>Растягивание четырехглавых мышц. Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание мышц внутренней части бедра Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p>Растягивание подколенного сухожилия Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p>Наклоны Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p>Аэробные упражнения Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	