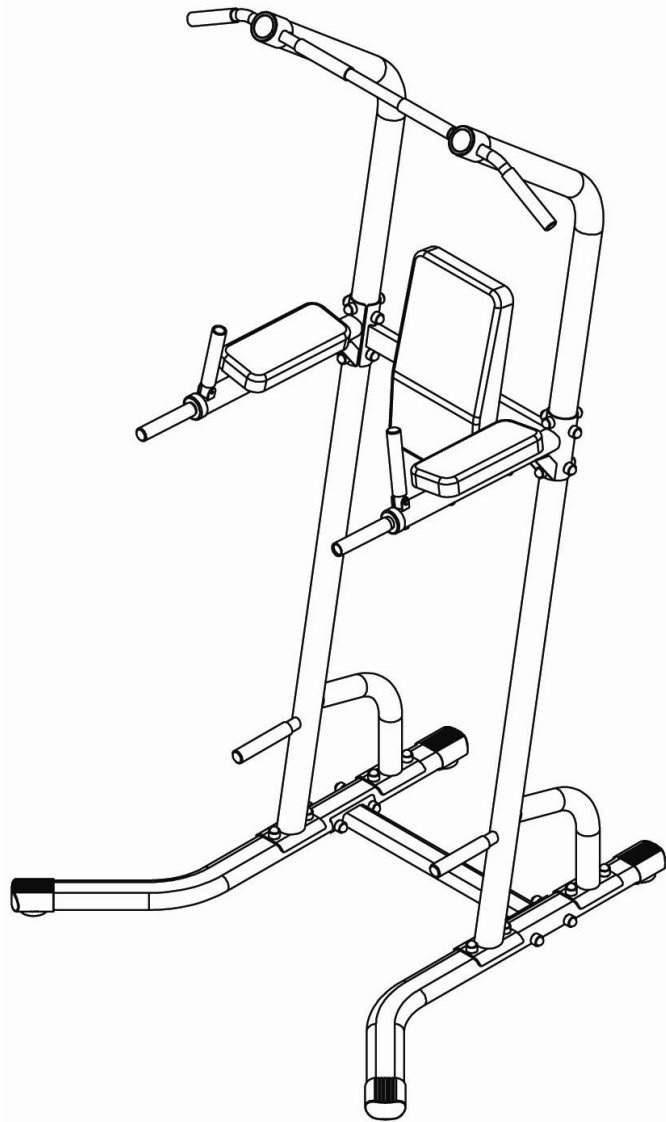


Инструкция по сборке и эксплуатации

HG-2104

тренажёр для силовых тренировок



**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом. Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

Важные меры предосторожности	3
Комплект оборудования	
Инструкция по сборке тренажёра	
Диаграмма составных частей тренажёра	
Список составных частей тренажёра	
Разминка и восстановление	

Уважаемый пользователь:

Спасибо вам за то, что вы выбрали персональный домашний тренажёр HG-2104. Желаем Вам получить много удовольствия и добиться хороших результатов, тренируясь на этом тренажере. Пожалуйста, внимательно изучите данную инструкцию перед началом тренировок. Если у Вас есть вопросы по использованию данного тренажера, мы будем рады на них ответить.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Меры предосторожности

ЭТА МАШИНА 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 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.
- 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.
- 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.
- 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.**

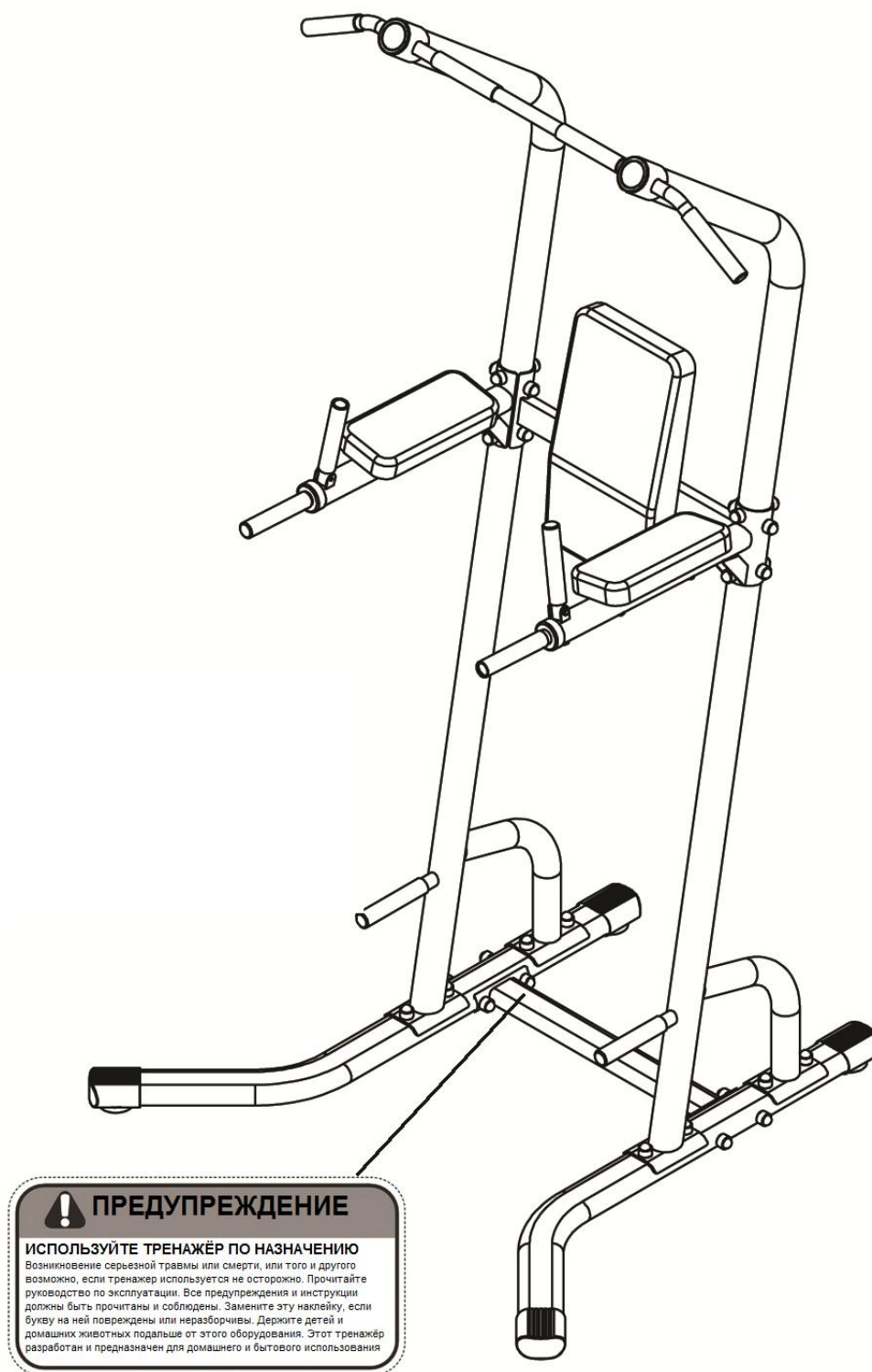
ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДИТЕЛИ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

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

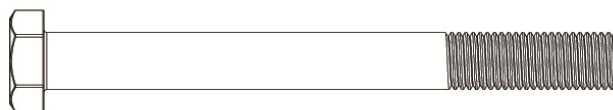
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ.

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЗНАКА



Комплект оборудования

Примечание: следующие детали показаны не в масштабе. Пожалуйста, используйте собственную линейку для измерения размера.



(#17) M10×3 7/8" болт с шестигранной головкой (4 шт)



(#24) M10 гайка (20 шт)



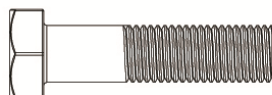
(#18) M10×2 3/8" болт с шестигранной головкой (8 шт)



(#26) Φ 3/4" шайба (34 шт)



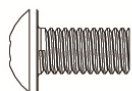
(#19) M10×3 1/8" болт с шестигранной головкой (8 шт)



(#20) M10×1 5/8" болт с шестигранной головкой (8 шт)



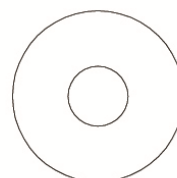
(#27) Φ 5/8" шайба (6 шт)



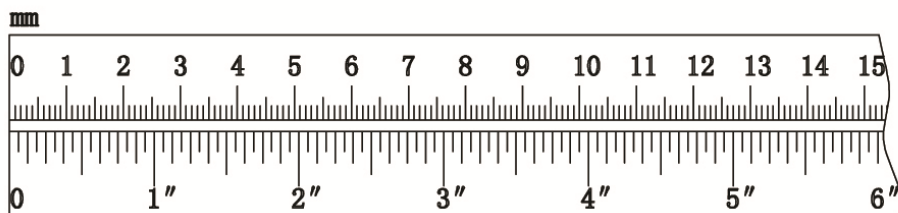
(#22) M8×5/8" болт с шестигранной головкой (2 шт)



(#23) M8×2 1/2" болт с шестигранной головкой (4 шт)



(#29) Φ 1 1/4" шайба (8 шт)



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЁРА

ПРИМЕЧАНИЕ: Настоятельно не рекомендуется собирать тренажёр одному, чтобы избежать возможных травм собирайте тренажёр вдвоём или втроём.

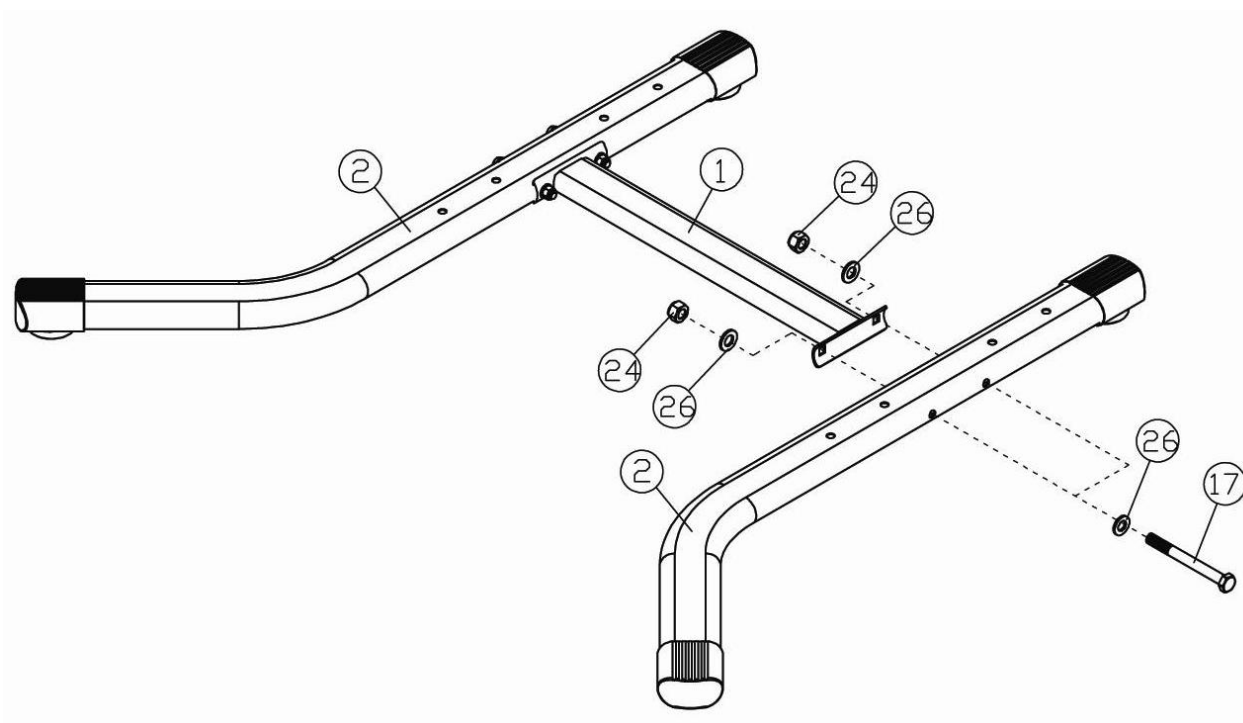
ШАГ 1 (рис. 1)

А.) Не затягивайте гайки и болты, пока не получите этого распоржения.

В.) Присоедините одну опорную раму (#2) к задней опорной раме (#1). Закрепите двумя болтами M10 × 3 7/8" (# 17), четырьмя шайбами Ø 3/4" (#26), двумя гайками M10 (#24).

С.) Повторите В для установки другой опорной рамы.

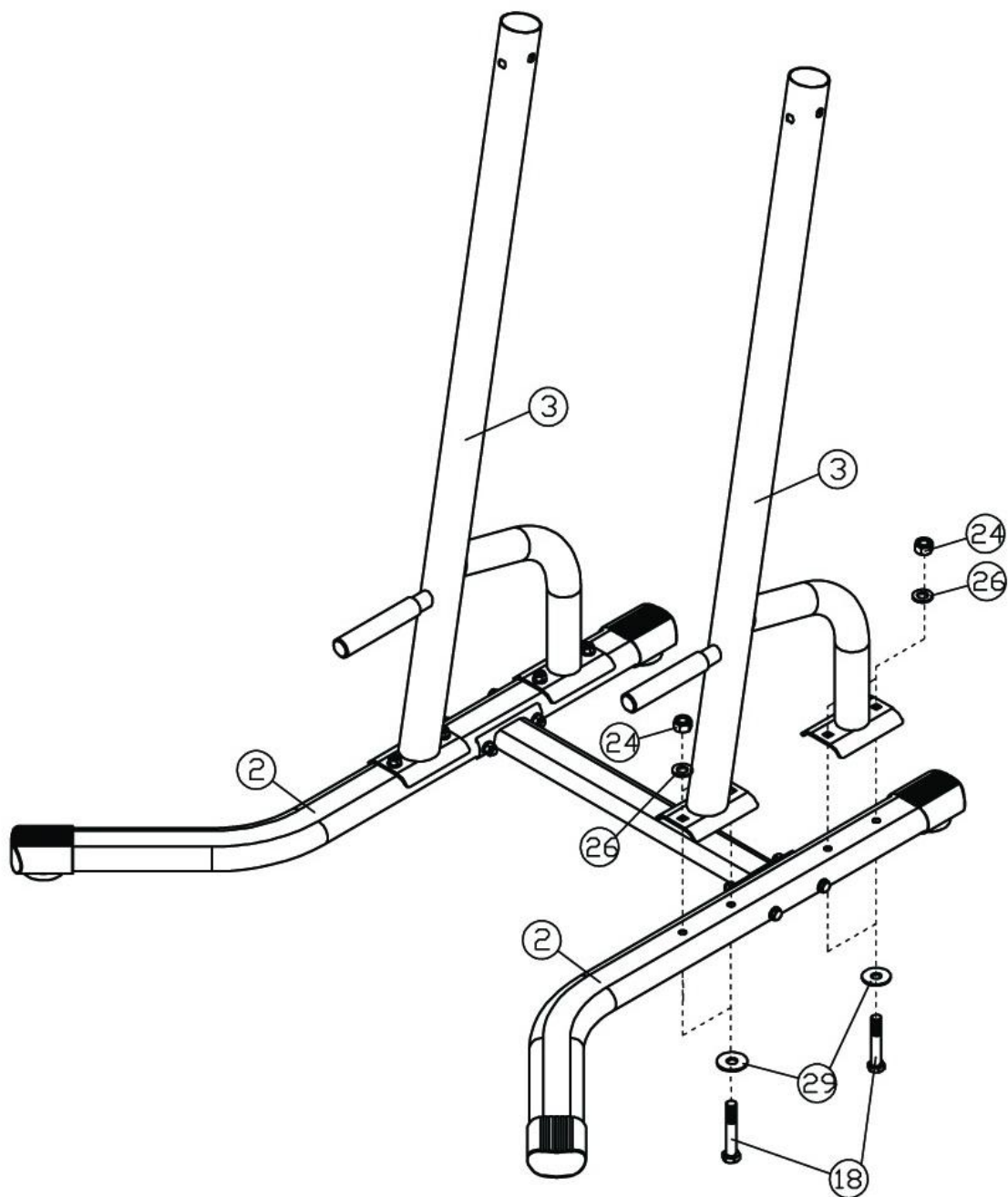
Рисунок 1



ШАГ 2 (рис. 2)

- A.) Не затягивайте гайки и болты, пока не получите этого распоряжения.**
- B.)** Прикрепить вертикальную опорную раму (#3) к опорной раме (#2). Закрепите четырьмя болтами M10 × 2 3/8" (#18), четырьмя шайбами Ø1 1/4" (#29) снизу, и четырьмя шайбами Ø3/4" (#26) и четырьмя гайками M10 (#24) сверху.
- C.)** Повторите B для установки другой вертикальной опорной рамы (#3).
- D.) Надежно затяните все гайки и болты в ШАГе-1 и ШАГе-2.**

Рисунок 2

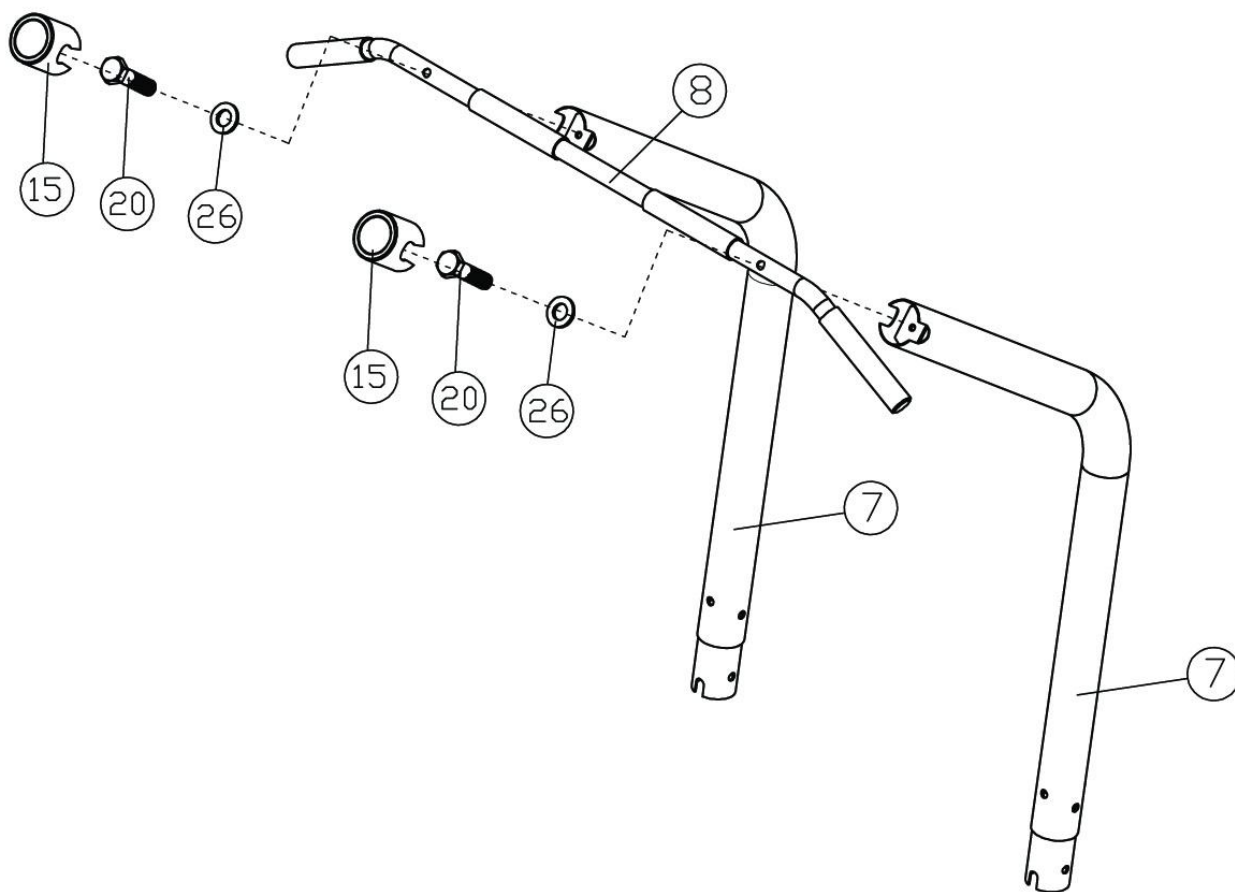


ШАГ 3 (рис. 3)

А.) Присоедините турник (#8) к двум верхним стойкам (#7). Закрепите их вместе двумя болтами $M10 \times 1\ 5/8''$ (#20) и двумя шайбами $\varnothing\ 3/4$ (#26).

В.) Закройте болты двумя заглушками (#15).

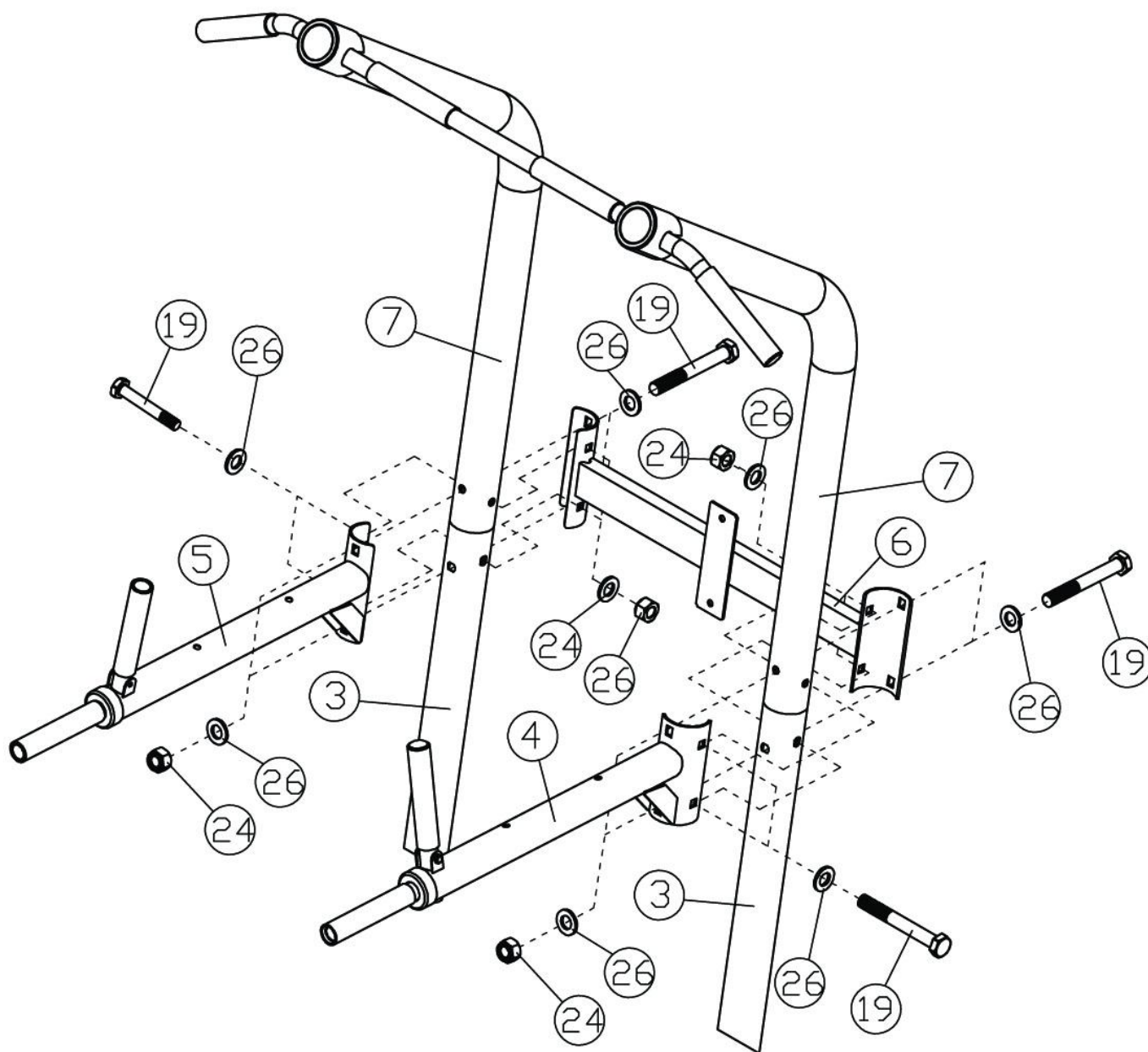
Рисунок 3



ШАГ 4 (рис. 4)

- A.) Присоедините две верхние стойки (#7) к вертикальным опорам (#3).
- B.) Прикрепите левый подлокотник (#4) к верхней стойке и вертикальным опорам спереди с левой стороны. Присоедините опору спинки (#6) к верхней стойке и вертикальным опорам сзади.
- C.) Закрепите опору спинки, верхнюю стойку, вертикальные опоры, и левый подлокотник четырьмя болтами M10 × 3 1/8" (#19), восемью шайбами Ø 3/4" (#26), а также четырьмя гайками M10 (#24).
- D.) Повторите B & C для установки правого подлокотника (#5)

Рисунок 4



ШАГ 5 (рис. 5)

- А.) Присоедините спинку (#10) к опорной раме спинки (#6). Закрепите двумя болтами М8 х 5/8" (#22) и двумя шайбами Ø 5/8" (#27).
- В.) Прикрепите две подушки-подлокотника (#11) к левому и правому подлокотникам (#4 и #5). Закрепите каждую подушку двумя болтами М8 × 2 1/2" (#23) и двумя шайбами Ø5/8" (#27).
- С.) Используйте тридцать две заглушки (#16), чтобы закрыть все установленные болты.

Рисунок 5

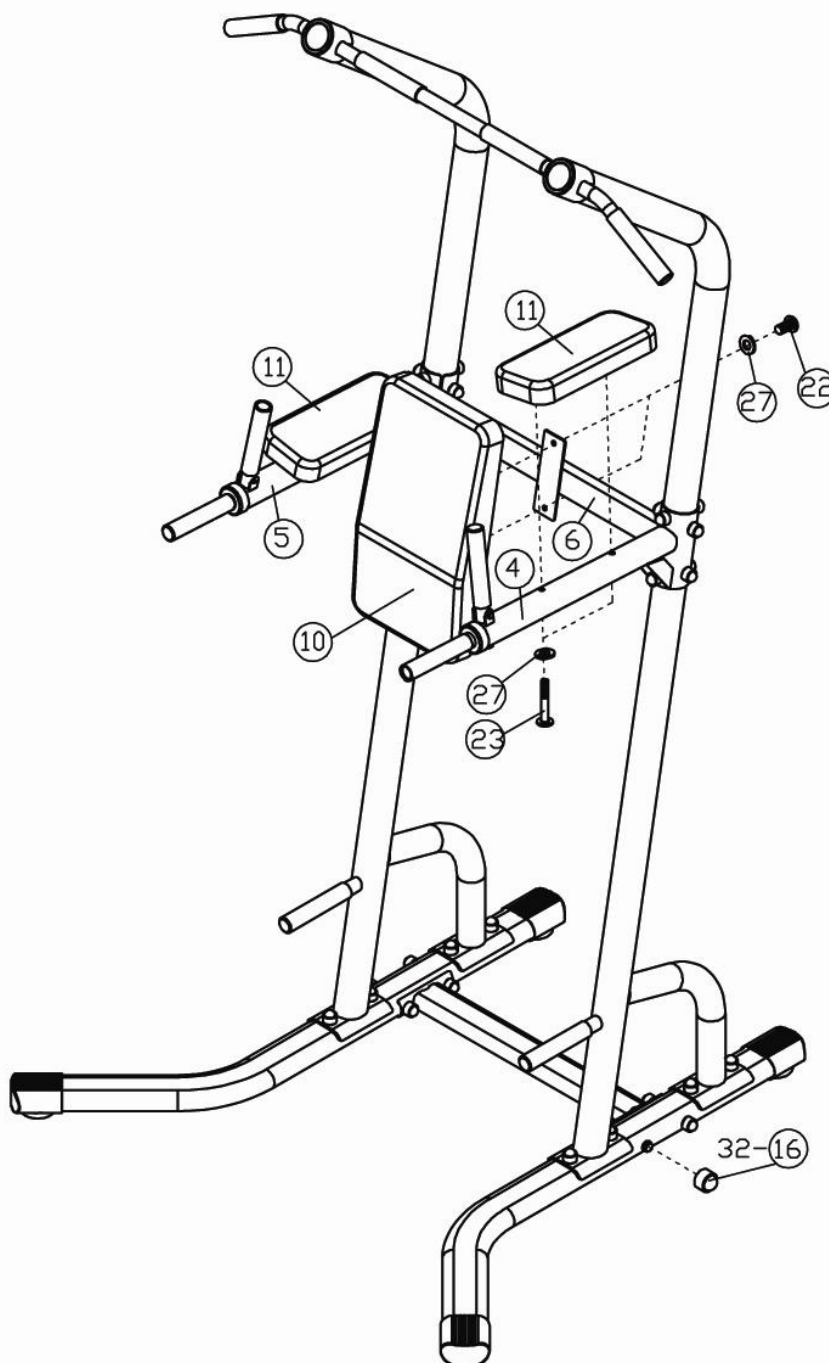
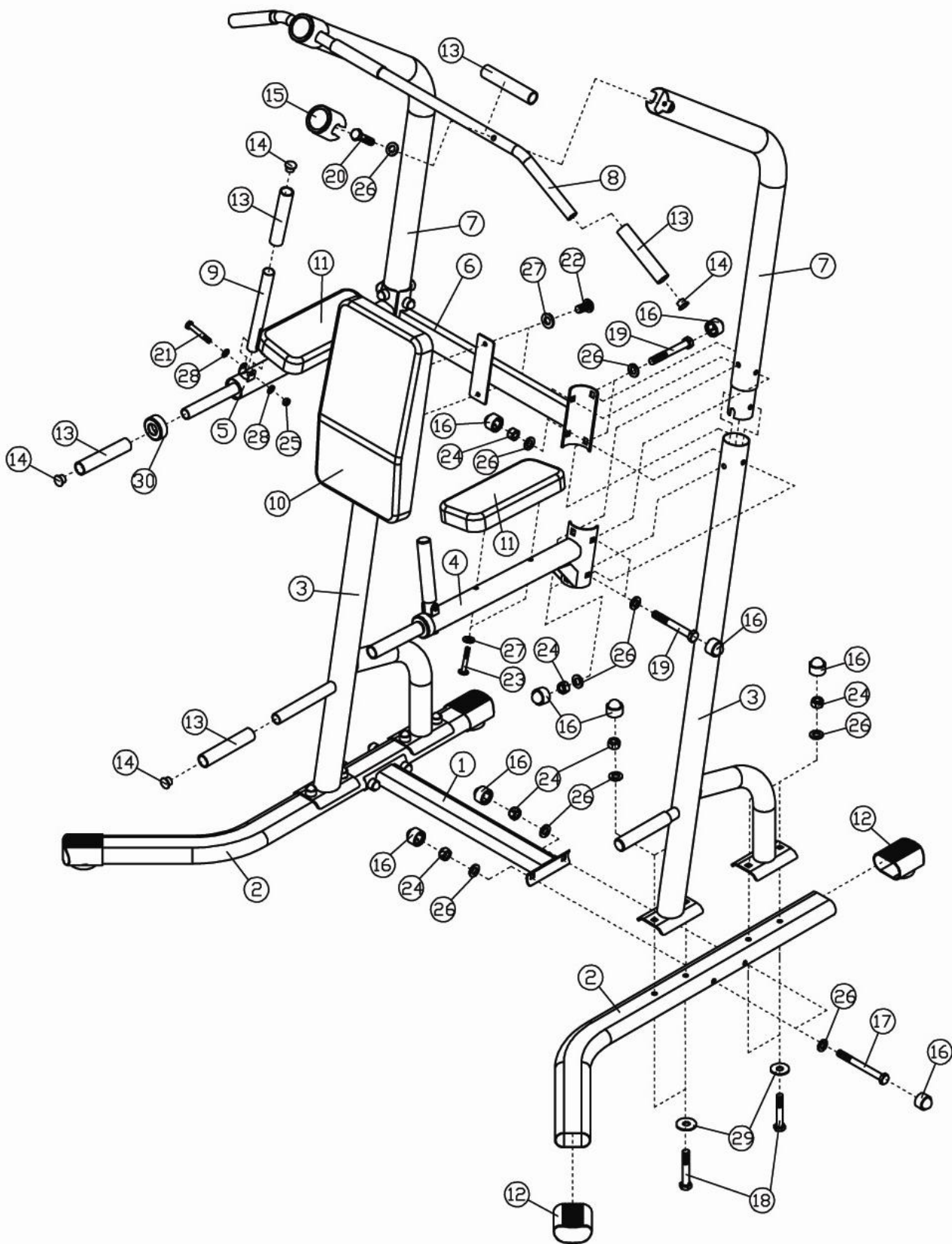


ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Название	Количество
1	Задняя опорная рама	1
2	Опорная рама	2
3	Вертикальная опора	2
4	Левый подлокотник	1
5	Правый подлокотник	1
6	Опорная рама спинки	1
7	Верхняя стойка	2
8	Турник	1
9	Наклонная ручка	2
10	Спинка	1
11	Подушка-подлокотник	2
12	Заглушка опорной рамы	4
13	Ручка	10
14	Ø 1" Заглушка	8
15	Заглушки турника	2
16	Заглушка болта	32
17	M10×3 7/8" болт с шестигранной головкой	4
18	M10×2 3/8" болт с шестигранной головкой	8
19	M10×3 1/8" болт с шестигранной головкой	8
20	M10×1 5/8" болт с шестигранной головкой	2
21	M6 х 1 5/8" болт с шестигранной головкой	2
22	M8×5/8" болт с шестигранной головкой	2
23	M8×2 1/2" болт с шестигранной головкой	4
24	M10 гайка	20
25	M6 гайка	2
26	Ø 3/4" шайба	34
27	Ø 5/8" шайба	6
28	Ø ½" шайба	4
29	Ø 1 1/4" шайба	8
30	Переходная коническая втулка	2
31	5# универсальный гаечный ключ (инструмент)	1

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>	

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.