Chin Up / Dip Leg Raise

Руководство пользователя

TECHNOGYM
The Wellness Company

Оглавление

Важные указания по безопасности....3
Личная безопасность....4
Личная безопасность....5
Идентификация изготовителя и тренажера....6
Описание тренажера....7
Технические данные....8
Требования к помещению....9
Подъем и перемещение тренажера....10
Регулировка тренажера....11
Плановое техобслуживание....12
Замена запасных частей....13
Техническая поддержка....17
Хранение....18
Инструкции пользования....19

Важные указания по безопасности

Перед тем, как начать соблюдение специального режима питания или диеты и любой программы упражнений на растяжение, советуем обратиться к врачу или уполномоченному квалифицированному специалисту. При выборе, который влечёт за собой последствия для здоровья, постарайтесь получить как можно больше информации о данном виде деятельности.

Ознакомьтесь со всеми инструкциями перед использованием тренажера. Эти инструкции были составлены в целях гарантии безопасности пользователя и защиты тренажера.

Не допускайте детей к тренажеру без присмотра взрослых; родители и другие лица, под присмотром которых находятся дети, должны быть ответственными за них в целях предупреждения возникновения ситуаций и поведений, для которых тренажер не предназначен. В присутствии детей необходим тщательный контроль за ними, с учетом их психическо-физического развития в соответствии с использованием тренажера. Тренажер не предусмотрен для использования в качестве игрушки.

Тренажер может использоваться инвалидами или рядом с ними только под присмотром квалифицированного персонала.

Используйте тренажер исключительно в целях, предусмотренных руководством по эксплуатации; выполняйте только упражнения, предусмотренные для тренажеров этого типа, таким образом и в таких условиях, которые указаны в руководстве. Любое иное использование считается неправильным и, следовательно, потенциально опасным.

Изделие линии Chin Up / Dip Leg Raise представляет собой фиксированный тренажер, который может использоваться для физической культуры, бодибилдинга и моделирования тела, для физической деятельности в целях поддержания себя в форме, для физического воспитания, для специальных тренировок перед соревнованиями и занятием соответствующими видами спорта.

Тренажером должен использоваться один пользователь за раз.

Доступ в место установки и использования тренажера, а также надзор за ним должны особо регламентироваться владельцем.

Изделие линии Chin Up / Dip Leg Raise предназначено для коммерческого использования.

Не используйте аксессуары, не рекомендованные компанией Technogym.

Не подносите руки к движущимся частям.

Не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажерах.

Не используйте тренажеры на открытом воздухе; не оставляйте тренажеры на открытом пространстве, где они могут подвергнуться воздействию атмосферных агентов; не направляйте на тренажеры струи воды.

СОХРАНЯЙТЕ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ

Личная безопасность

Использование тренажера обусловлено **медицинским контролем,** нацеленным на определение типа выполняемого упражнения и на соблюдение **условий по эксплуатации,** предусмотренных Technogym.

Перед началом выполнения программы тренировки, обратитесь к врачу в отношении возможных ограничений относительно использования тренажера.

При определенных физических условиях, использование тренажера разрешается только под непосредственным контролем врача-специалиста.

В случае появления во время тренировки симптомов плохого самочувствия (головокружение, головная боль и т.д.), следует **незамедлительно прервать** упражнение и обратиться к врачу.

Перед началом каждого упражнения **займите правильное положение** на тренажере, общая внимание на те компоненты, которые могут послужить препятствием.

Выбирайте тренировочную программу, соответствующую собственной физической форме и состоянию здоровья, начиная с легкой нагрузки.

Не стоит перегружать себя и работать до изнеможения. В случае возникновения каких-либо болей или плохого самочувствия, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Упражнение, выполненное несоответствующим образом или с чрезмерной нагрузкой, может нанести ущерб здоровью.

Во время тренировок используйте соответствующую одежду и обувь; не надевайте широкую одежду. Соберите в пучок длинные волосы. Держите одежду и полотенца на безопасном расстоянии от движущихся частей.

Во время использования тренажера посторонние лица должны находиться на соответствующем расстоянии.

Не используйте тренажер в присутствии детей или домашних животных.

Полностью монтируйте тренажер перед его использованием. Проверяйте тренажер перед каждым его использованием. В случае несоответствующей работы тренажера, прекратите его использование.
Устанавливайте и эксплуатируйте тренажер на надежной и ровной поверхности.

Поддерживайте тренажер в исправном состоянии. При обнаружении признаков износа необходимо связаться со Службой технического обслуживания компании Technogym.

Не следует пытаться выполнять операции по техническому обслуживанию тренажеров, отличные от приведенных в руководстве по эксплуатации.

На весовой стек должна быть наклеена бирка с указаниями по пользованию тренажером. Компания Technogym снимает с себя всякую ответственность в случае использования тренажера без предварительной наклейки на него бирки с инструкциями по пользованию.

Тренажер был разработан и изготовлен в соответствии с требованиями техники безопасности и охраны здоровья людей; тем не менее, на нем присутствуют некоторые зоны с соответствующими не явными рисками. Рекомендуется уделять особое внимание в отношении опасности сдавливания верхних и нижних конечностей.

На тренажере нет острых углов.

Данный символ сопровождает предупреждения техники безопасности. Он используется для привлечения внимания к потенциальным опасностям персонального ущерба. Придерживаться всех указаний техники безопасности, сопровождающихся данным символом, в целях предупреждения возможного ущерба.

Предупреждение

При транспортировке, техобслуживании и чистке соблюдайте осторожность в тех местах тренажера, где возможно застревание любой части тела.

Внимательно изучите наклейки на тренажере, так как они информируют о возможных рисках и опасностях.

Рекомендуется немедленно заменить наклейки в случае, если они повреждены и стали нечитаемыми.

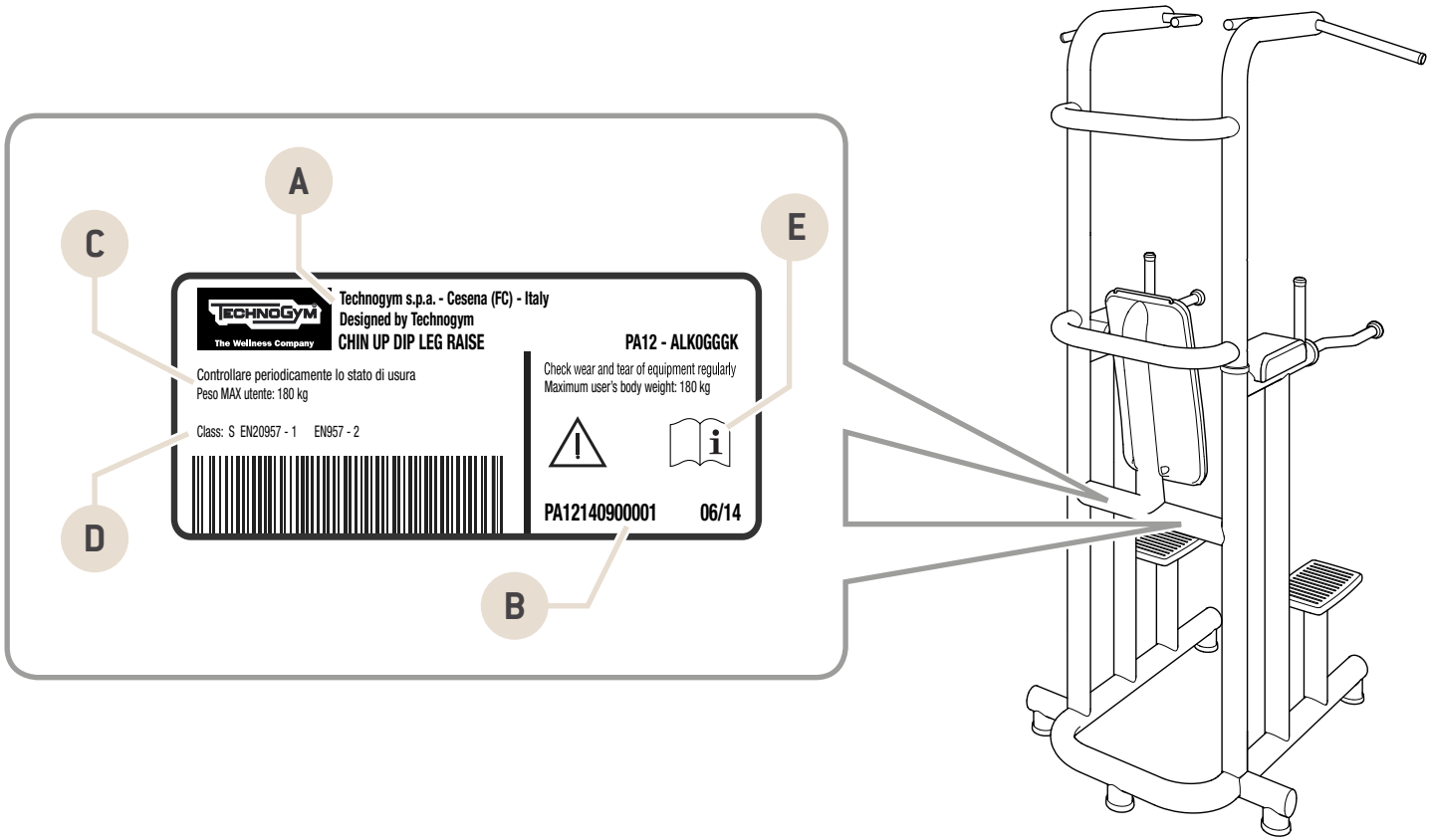
Technogym не несет ответственность за возможный ущерб, вызванный неполадками или непредусмотренными операциями по техобслуживанию, использованием не по назначению, падениями, небрежностью, неправильной сборкой или установкой, отходами любой строительной деятельности в помещении, где находится тренажер, окислением или коррозией, вызванными месторасположением тренажера, а также изменениями или переделкой конструкции изделия, проведенными без письменного разрешения Technogym, или же несоблюдением пользователем положений руководства по эксплуатации в части пользования, функционирования и обслуживания.

Идентификация изготовителя и тренажера

На идентификационной табличке изготовителя и тренажера приведены следующие данные:

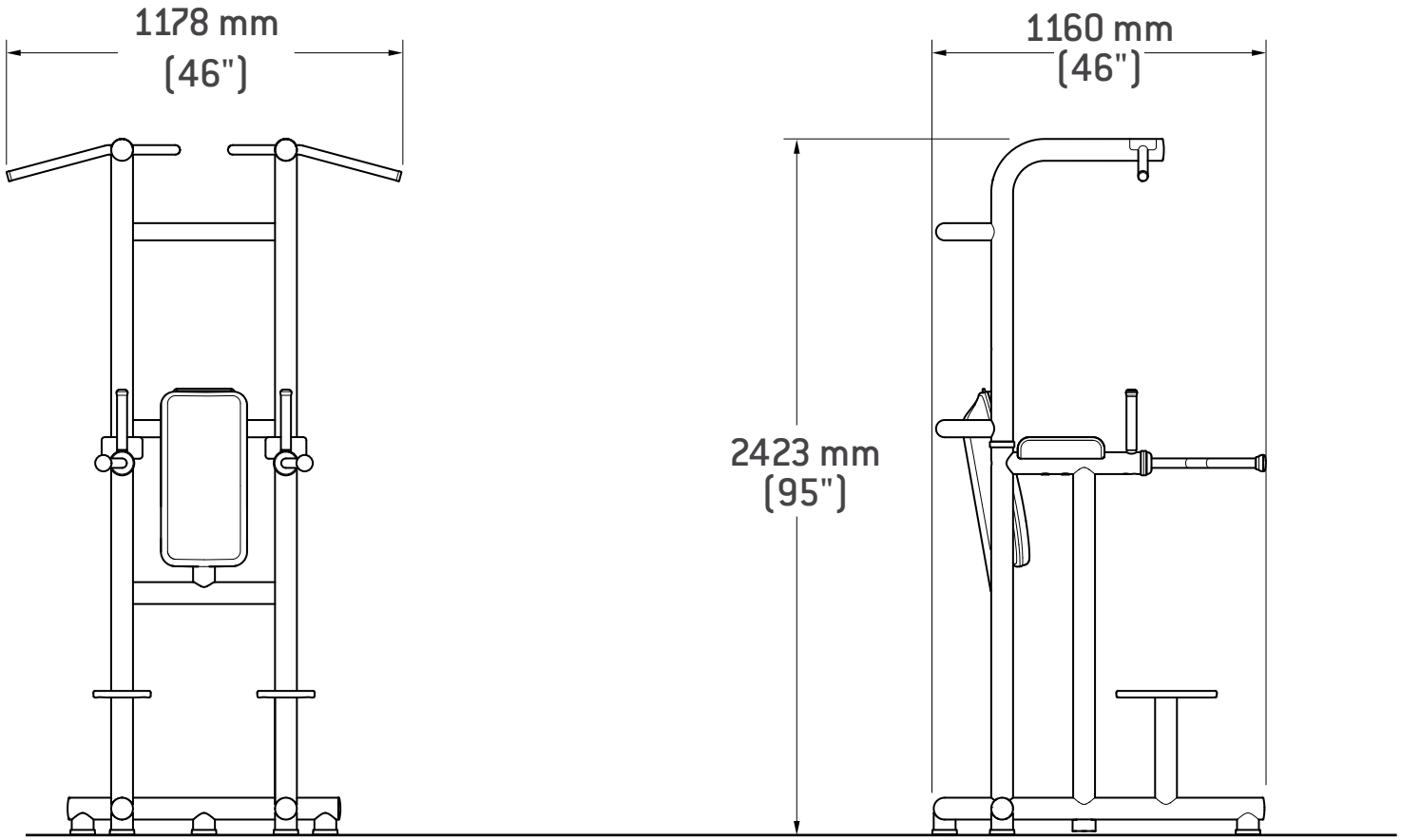
A Название и адрес фирмы- изготовителя
B Серийный номер
C Предупреждение и максимальный вес пользователя
D Класс принадлежности тренажера
E Указание на необходимость ознакомления с руководством пользователя

Значения, приведенные на рисунке, являются чисто ориентировочными; для получения точных сведений, следует обращаться к этикетке на тренажере или к данным, приведенным в параграфе “Технические характеристики”.



Описание тренажера

Технические данные



Вес тренажера	125 кг (276 фунтов)
Максимальный вес пользователя	180 кг (397 фунтов)
Производитель	Technogym s.p.a. via Perticari 20 - 47065 Gambettola FC

Требования к помещению

Для того, чтобы занятия на тренажере были удобными, эффективными и не представляли риска для пользователей, помещение, в котором они выполняются, должно удовлетворять определённому ряду требований; в частности, перед выбором места установки тренажера, следует проверить соблюдение, по меньшей мере, следующих требований:

- **температура** в пределах от +10°C до +25°C;
- достаточный воздухообмен, позволяющий во время занятий поддерживать относительную влажность в пределах от 20% до 90%;
- **освещение**, достаточное для того, чтобы заниматься физическими упражнениями в приятной и расслабляющей обстановке;
- достаточное **свободное пространство** вокруг тренажера для максимальной амплитуды в целях обеспечения безопасности; и пространство, по меньшей мере, 60 см со стороны доступа к тренажеру;
- ровный пол, устойчивый к вибрациям, достаточно прочный для того, чтобы выдержать вес тренажера.

Если тренажер устанавливается в **общественном месте**, помещение должно обладать всеми реквизитами пригодности, требуемыми действующими законами.

Предупреждение

Доступ в место установки и использования тренажера, а также надзор за ним должны регламентироваться владельцем.

В ходе установки тренажера следует использовать соответствующие средства индивидуальной защиты.

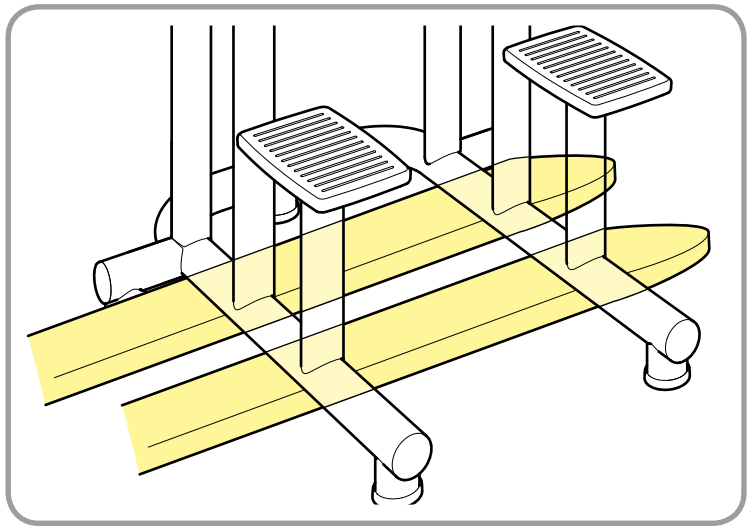
Подъем и перемещение тренажера

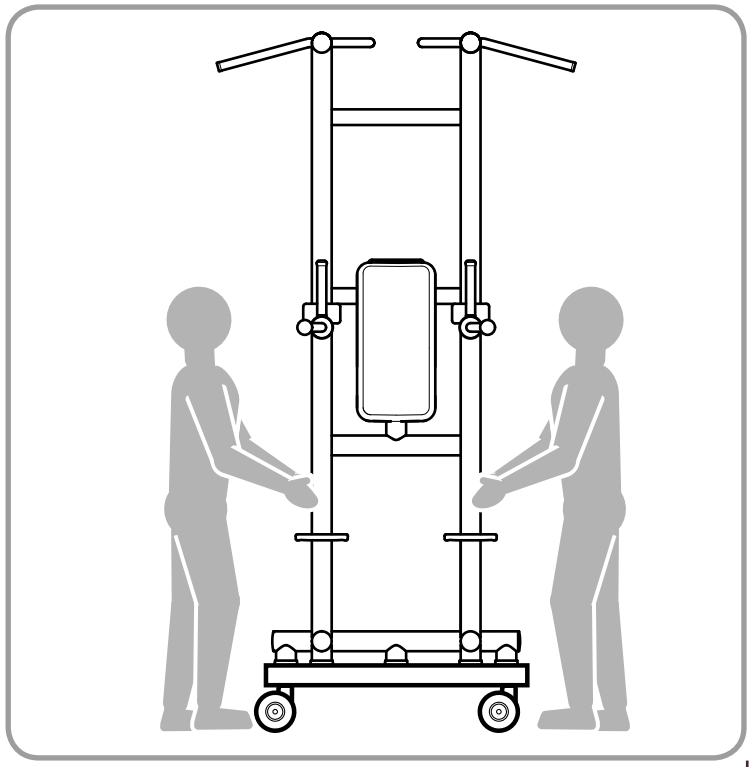
Для перемещения тренажера следует пользоваться обычными средствами подъема и транспортировки.

Предупреждение

Учитывая вес тренажера, рекомендуется задействовать несколько человек.

Перемещать тренажер следует осторожно, чтобы избежать потери устойчивости.



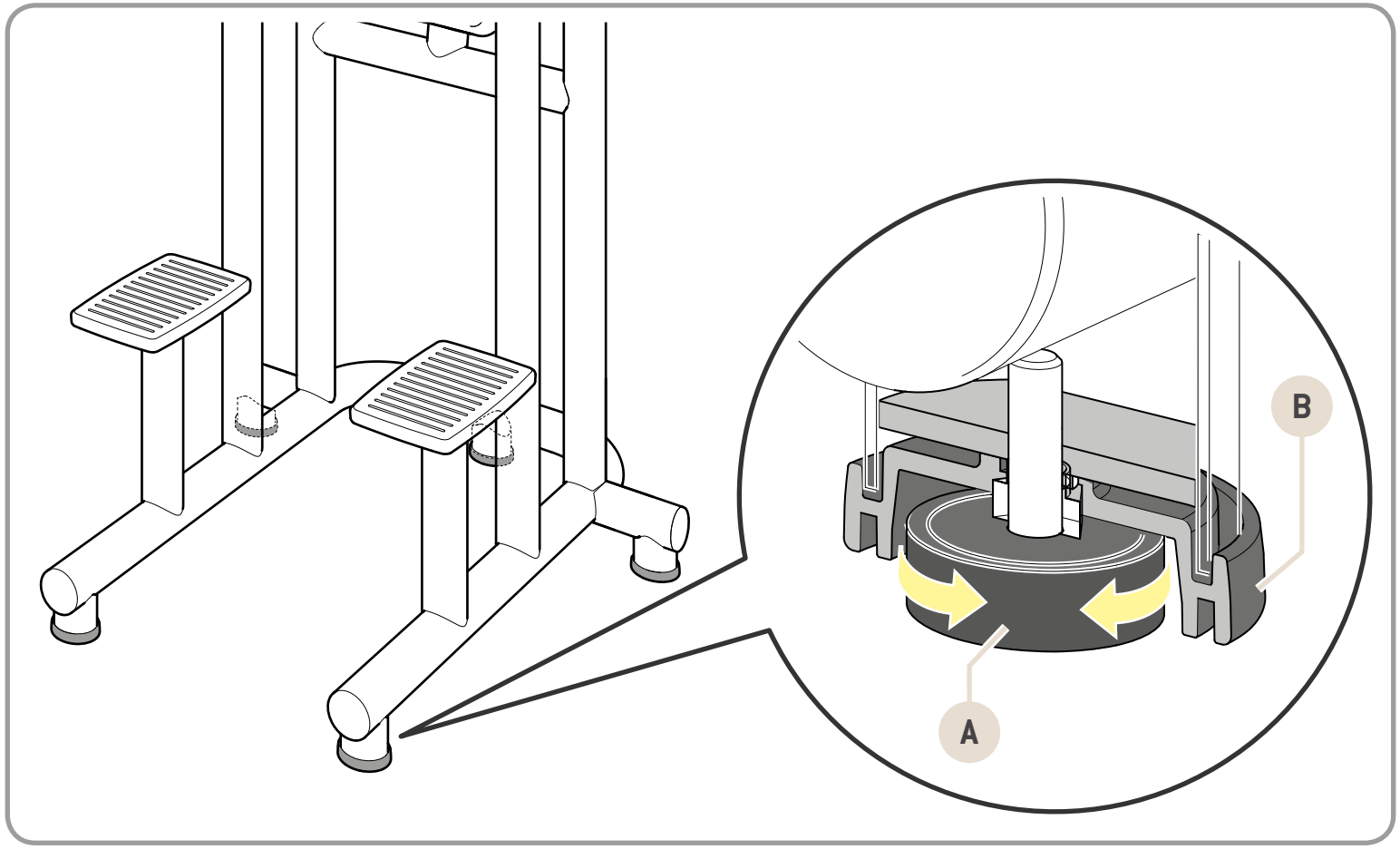


Регулировка тренажера

После установки тренажера на пол, проверьте, чтобы он был выровнен по горизонтали.

Все его ножки регулируются:

- ослабьте покрытие (**B**), обладающее функцией контргайки;
- закрутите или открутите ножки (**A**) для их полной опоры о пол;
- когда тренажер находится в устойчивом положении, следует затянуть покрытие (**B**).



Плановое техобслуживание

Предупреждение

Должная безопасность тренажера обеспечивается только при условии выполнения раз в две недели его тщательного осмотра для выявления возможных повреждений и/или износа.

Рекомендуется немедленно заменить поврежденные или изношенные детали или же вывести тренажер из эксплуатации.

Необходимо поддерживать тренажер всегда в чистоте, не допуская скопления пыли, и соблюдать общепринятые санитарно-гигиенические нормы, особенно, если он используется в спортивном клубе или его используют несколько человек.

Еженедельно протирайте наружные детали тренажера влажной губкой.

Не используйте химические средства или растворители.

Предупреждение

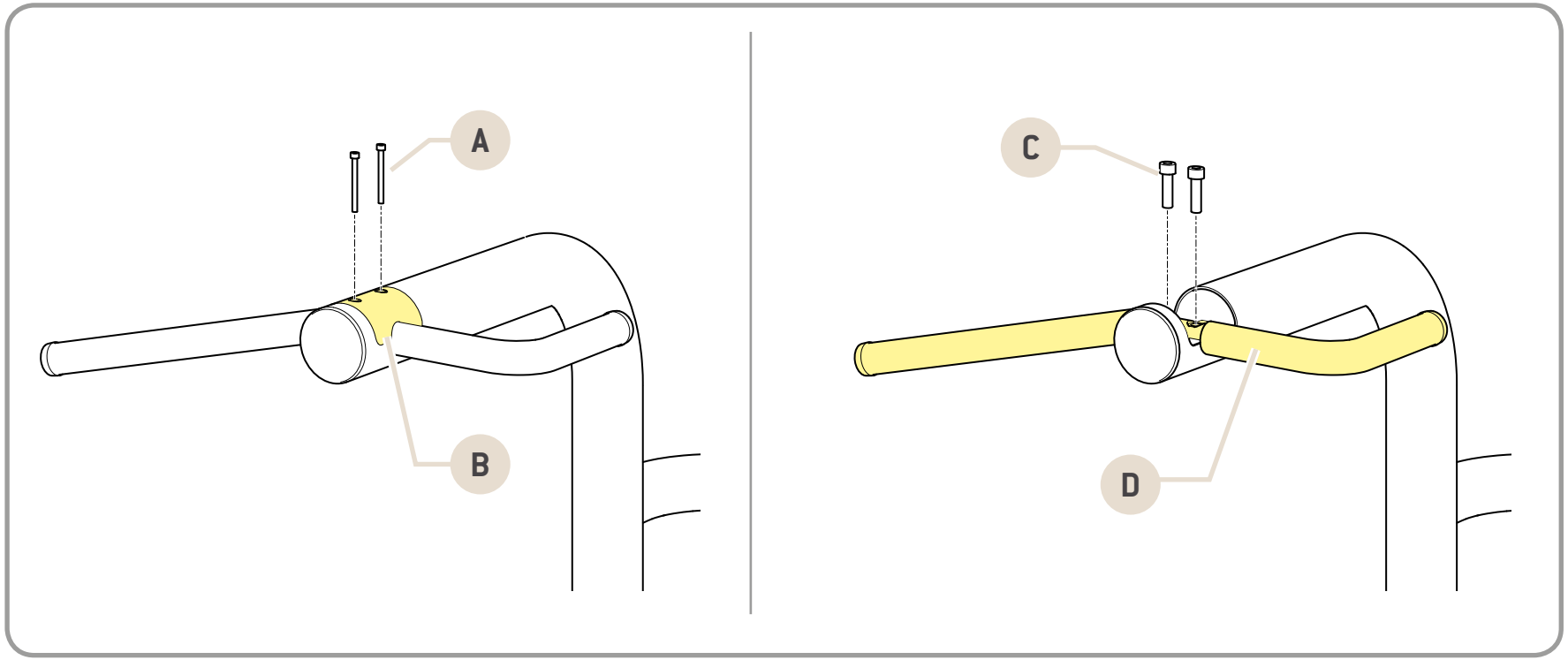
Осторожно протирайте наклейки, на которых нанесены рисунки и инструкции.

Для выполнения операций по техобслуживанию, не описанных в данном руководстве, обращайтесь в службу технической поддержки компании Technogym.

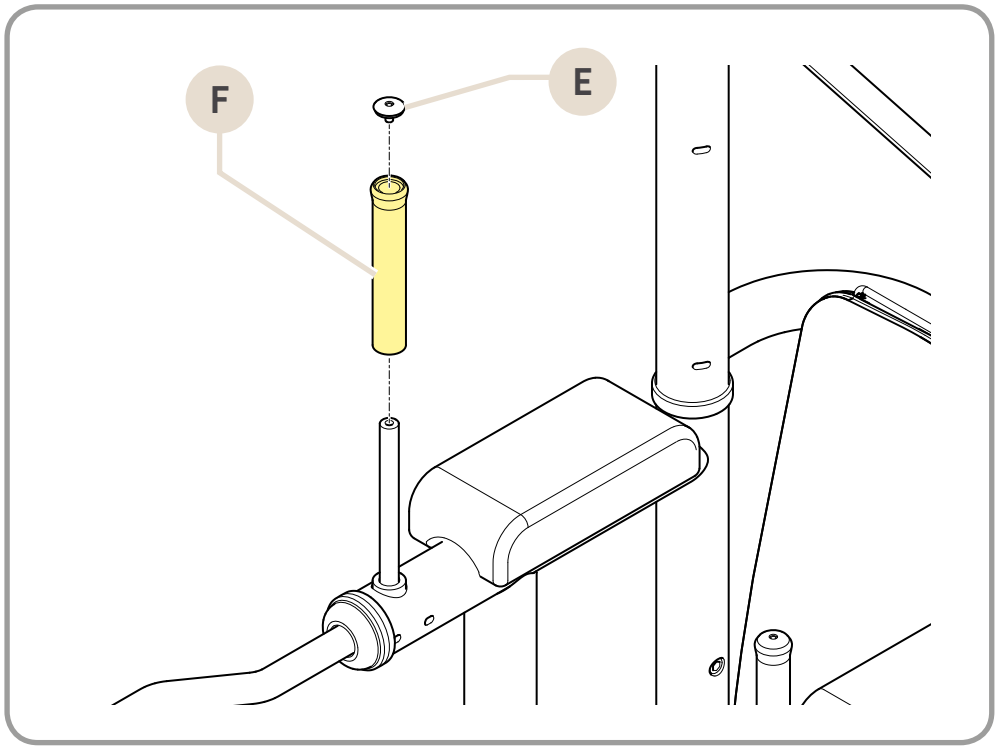
Замена запасных частей

Запросите запасные части в Службе технической поддержки Technogym.
Используйте только оригинальные запчасти Technogym.

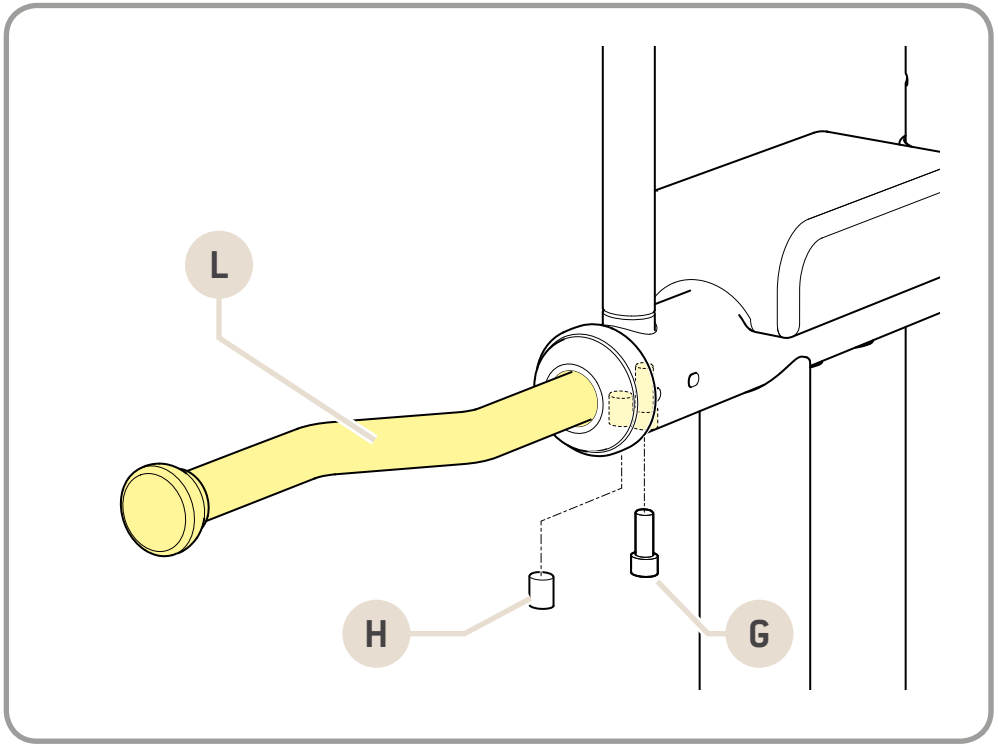
Для замены верхней штанги:
- открутите винты (**A**) и снимите покрытие (**B**);
- открутите винты (**C**) и снимите верхнюю штангу (**D**).



Для замены ручек брусьев , открутите винт (**E**) и снимите ручку (**F**).

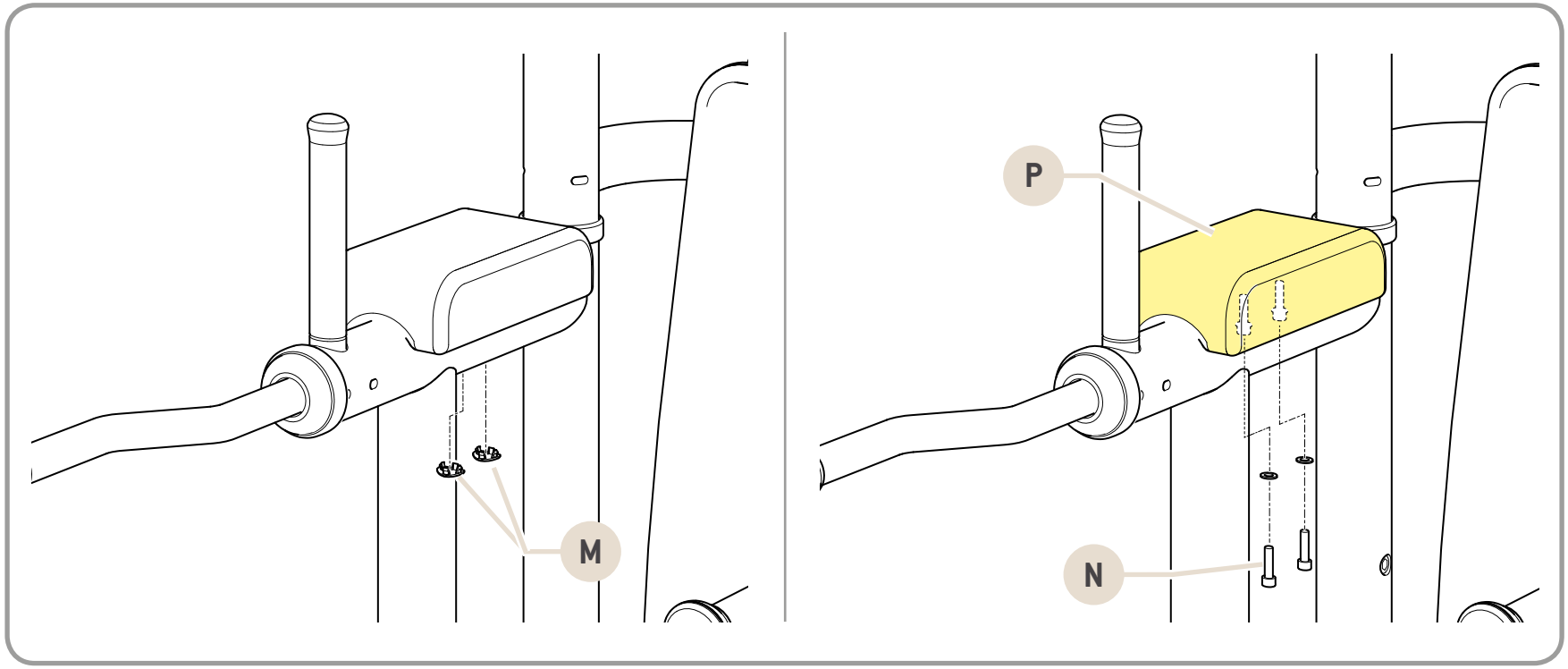


Для замены брусьев, открутите винт (**G**), открутите установочный винт (**H**) и снимите брус (**L**).

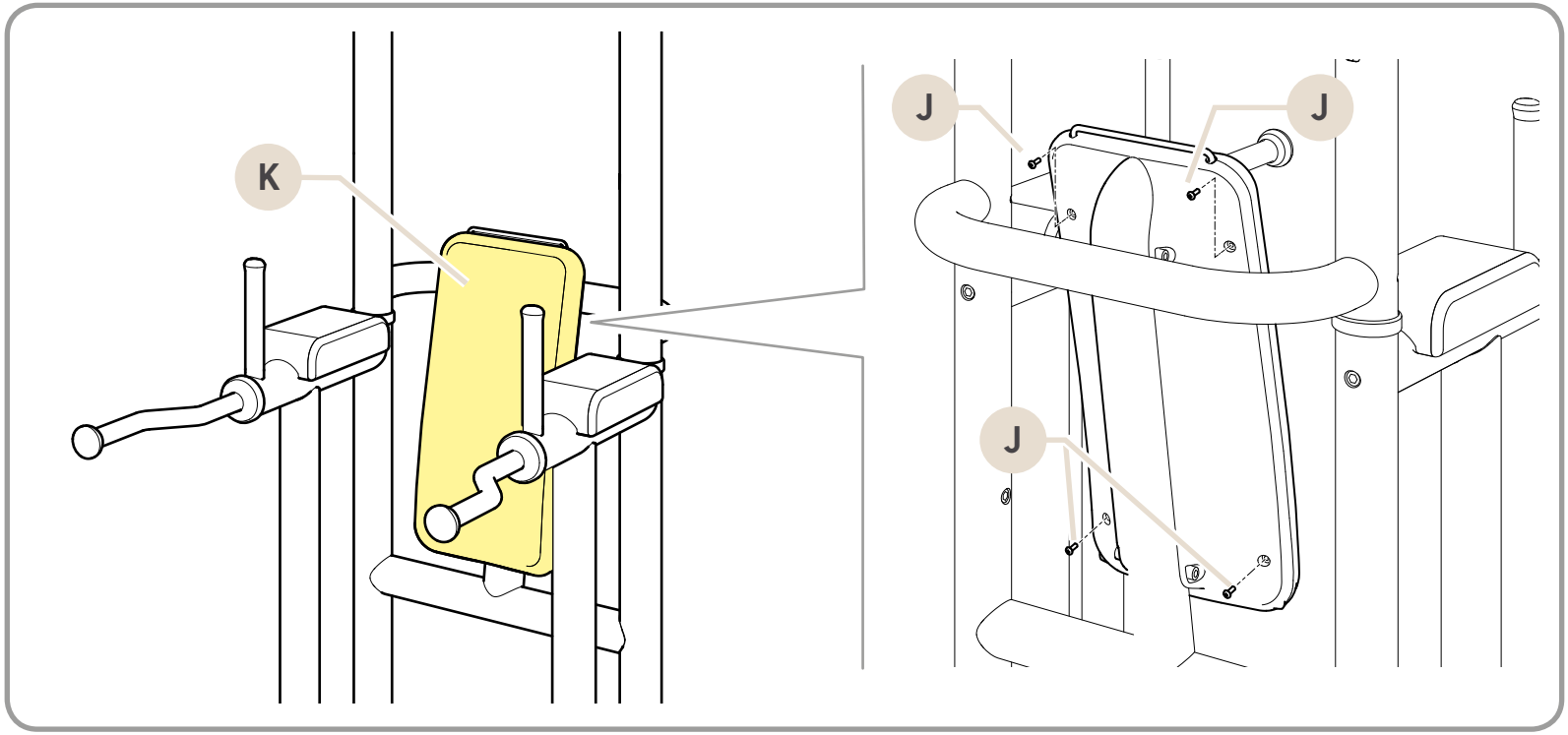


Для замены мягкой опоры для локтей:

- снимите заглушки (**M**);
- открутите винты (**N**) и снимите мягкое покрытие (**P**).



Для замены мягкой опоры для спины, открутите винты (**J**) и снимите мягкое покрытие (**K**).



Техническая поддержка

Служба технической поддержки Technogym предоставляет следующие услуги:

- консультации по телефону;
- проведение ремонта по гарантии или на платной основе;
- отправка специалистов для оказания технической поддержки на месте;
- отправка оригинальных запчастей.

Technical Support Service
Technogym s.p.a.

Via Calcinaro 2861, 47521 Cesena Italy
tel: +39 0547 56047
http://www.technogym.com/Support

При обращении в службу технической поддержки Technogym следует указать следующие данные:

- модель тренажера,
- дату покупки,
- серийный номер,
- подробное описание возникшей проблемы.

Предупреждение

Любые работы на тренажере, выполненные неуполномоченным персоналом без разрешения компании Technogym, влекут за собой отмену гарантии.

Хранение

При длительном неиспользовании тренажера его рекомендуется хранить:

- в чистом сухом месте, накрыв чехлом для защиты от пыли;
- в помещении с температурой от +10°C до +25°C и относительной влажностью от 20% до 90%.

Для обеспечения сохранности используйте оригинальную упаковку.

Утилизация

Рекомендуется следить за тем, чтобы тренажер никоим образом не стал источником опасности, и беречь его от детей. Запрещается оставлять тренажер в природе, в местах общего пользования.

Тренажер изготовлен из материалов, допускающих вторичную переработку, а именно стали, алюминия и пластика. Данные материалы должны быть утилизированы в соответствии с действующими правилами переработки бытовых отходов. Для этого необходимо обратиться в специализированные организации, занимающиеся сбором и переработкой таких отходов.

Предупреждение

Не зацепляйтесь за внешние стороны тренажера. Выполняйте упражнения только изнутри, в соответствии с приведенными далее указаниями.

Далее приведены некоторые из упражнений, которые можно выполнять на тренажере.
Для получения дополнительной информации относительно использования тренажера следует подсоединиться к cloud Technogym.
Для подсоединения к cloud можно использовать код QR или датчик NFC.

Датчик для NFC

Активируйте соединение Интернет на собственном устройстве (например, на смартфоне).
Определите положение датчика NFC на собственном устройстве.
Позиционируйте личное устройство на тренажер, обеспечивая соответствие датчика собственного устройства с логотипом NFC. Таким образом, личное устройство соединяется с cloud Technogym.
Для соединения с NFC следует установить в личном устройстве приложение Technogym.

Код QR

Активируйте соединение Интернет на собственном устройстве (например, на смартфоне).
Откройте считывающее устройство кодов QR на собственном устройстве и при помощи фотокамеры определите код на тренажере.
Таким образом, личное устройство соединяется с cloud Technogym.
Для соединения с кодом QR следует установить в личном устройстве приложение Technogym.

Фронтальные подтягивания

Поднимитесь на подставки (**A**).

Для выполнения упражнения с широким захватом следует взяться за верхнюю штангу (**B**).
Для выполнения того же упражнения с узким захватом, следует взяться за верхние ручки (**C**).

Согните руки для поднятия тела, сохраняя спину в прямом положении; затем вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

Предупреждение

Всегда пользуйтесь обеими ручками; не зацепляйтесь обеими руками только с одной стороны тренажера.

Отжимания на руках для трицепсов

Поднимитесь на подставки (**A**).

Возьмитесь за брусья (**D**). Уберите ноги с подставок, повисните, весь вес тела должен быть на руках.

Согните руки с локтями сзади спины и опуститесь вниз, удерживая спину в прямом положении; затем вернитесь в исходное положение.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы не сгибать спину.

Сгибания колен к груди

Поднимитесь на подставки (**A**).

Расположите спину и руки в упор о мягкие опоры; возьмитесь за ручки (**E**).

Согните колена, удерживая спину в прямом положении; затем вернитесь в исходное положение.

Chin Up / Dip Leg Raise_ru_AA
OWE00311