

HASTTINGS
FITNESS EQUIPMENT

HASTTINGS
FITNESS EQUIPMENT

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ HASTPOWER300



ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Содержание

Инструкции / Правила безопасности	3-4
Инструкции по сборке	5-12
Взрыв схема	13-14
Список элементов	15-17
Разминка	18

Прежде чем начнёте

Благодарим Вас за то, что выбрали тренажёр нашей торговой марки. Для обеспечения безопасности, пожалуйста, внимательно прочтите данную инструкцию и ознакомьтесь со всеми рекомендациями, прежде чем приступить к использованию. Прочитав данную инструкцию, мы верим, что Вы сможете в полной мере насладиться безопасными тренировками и начать вести здоровый образ жизни.

Инструкции по безопасности

1. Прочтите пользовательскую инструкцию и все сопроводительные рекомендации.
2. Данный тренажёр разработан и предназначен только для домашнего использования.
3. Проверьте оборудование перед тренировкой, чтобы убедиться, что все крепления надёжно затянуты.
4. Проверьте, что тренажёр устойчиво стоит на полу. Избегайте неровных поверхностей.
5. Большинство тренажёров не рекомендуются для использования детьми. Всегда держите детей под присмотром, если они находятся около тренажёра.
6. Если детям разрешено использование тренажёра, убедительно просим учитывать возраст и темперамент ребёнка. Ребёнок должен тщательно соблюдать технику безопасности и правила использования оборудования.
7. Следите, чтобы дети не оставались одни в комнате с тренажёром.
8. Тренировочное оборудование имеет подвижные части, поэтому следите, чтобы посторонние находились на безопасном расстоянии от тренажёра.
9. Убедитесь, что тренажёр скорректирован под Вас перед началом занятий, чтобы избежать травм.
10. Перед тренировкой снимите с себя все украшения, кольца.
11. Носите комфортную для тренировок спортивную одежду и обувь. Не надевайте чрезмерно свободную одежду, во избежание её попадания в подвижные части тренажёра.
12. Разомнитесь 5-10 минут перед тренировкой и остыньте 5-10 минут после. Это позволит настроить ваш сердечный ритм и подготовиться к силовым тренировкам.
13. Никогда не задерживайте дыхание в ходе тренировки.
14. Отдых между подходами во время тренировки не менее важен. Мышцы тонизируются и развиваются именно в течение этих периодов отдыха. Если Вы только начинаете занятия, то рекомендуем Вам тренироваться два раза в неделю и постепенно увеличивать частоту тренировок до 4 или 5 раз в неделю.
15. Избегайте перегрузок. Неправильное или чрезмерное использование тренажёра может привести к травме.

Внимание: Перед началом любой программы тренировок, пожалуйста,

Прежде чем начнёте

проконсультируйтесь с Вашим терапевтом. Если в какой-то момент вы почувствуете слабость, головокружение или боль, остановитесь и обратитесь к врачу.

Уровень безопасности оборудования может поддерживаться, только если тренажёр регулярно проверяется на наличие повреждённых частей или износа. Тренажёр не предназначен для детей в возрасте до 14 лет.

Безопасное расстояние: По периметру от тренажёра: 100 см

Важно: Внимательно прочитайте все инструкции. Соберите тренажёр в соответствии с руководством по сборке. Выложите все детали на пол и проверьте комплект поставки перед началом сборки. В случае несоответствия, пожалуйста, позвоните в службу технической поддержки за помощью.

До момента, пока будут заменены дефектные компоненты, следует избежать использования оборудования.

Примечание: Некоторые узлы тренажёра могут быть собраны на заводе.



















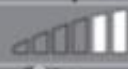


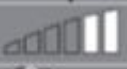


Перед началом сборки

1. Данное оборудование не предназначено для использования на улице, не следует устанавливать его в гараже. Установите тренажёр в помещение с минимальным перепадом температур.
2. Мы рекомендуем положить под тренажёр ковёр для того чтобы защитить напольное покрытие.
3. Для поддержания тренажёра в чистоте используйте мягкую сухую ткань.
4. Устанавливайте тренажёр в помещение с минимальной влажностью.
5. Безопасность тренировки обеспечит регулярная проверка оборудования на возможное наличие износа. В первую очередь проверьте состояние ремней, надёжность крепления гаек и болтов. Проверку тренажёра следует проводить раз в неделю.
6. В случае износа какой-либо детали обратитесь к поставщику для замены на оригинальную деталь.

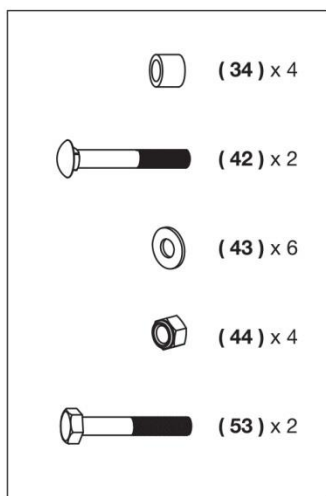
Перед началом сборки убедитесь что место которое вы выбрали чистое и есть достаточно свободного места.

Мы рекомендуем проводить сборку вдвоём, т.к. некоторые элементы достаточно тяжёлые.

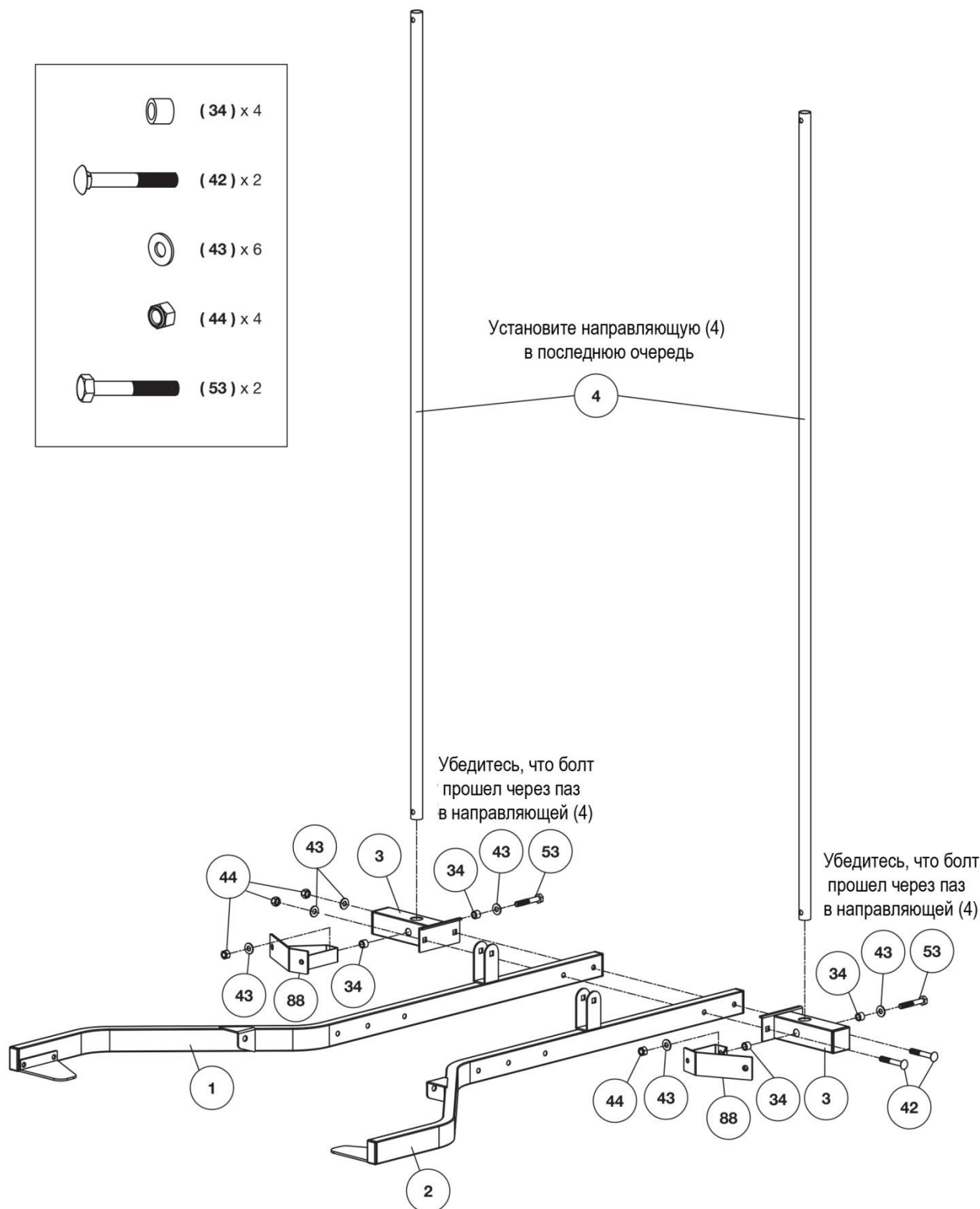
Разминка

20 мин.			20 мин.		
	01	02			
Разминка ног		1 x сек.			
5 мин.	 + N°	Стоп x10 2 min x10			
			10/15 сек.	 + N°	10/15 сек.
	03	04			
2 x сек.		2 x сек.			
2 x 20	 + N°	2 x 20			
			2 x сек.	 + N°	2 x сек.
			2 x 20		2 x 20
	05	06			
1 x сек.		2 x сек.			
Стоп x10 2 min x10	 + N°	Стоп x20 2 min x20			
			Стоп x10 1 min x10	 + N°	10/15 сек.
			Стоп x10 1 min x10		

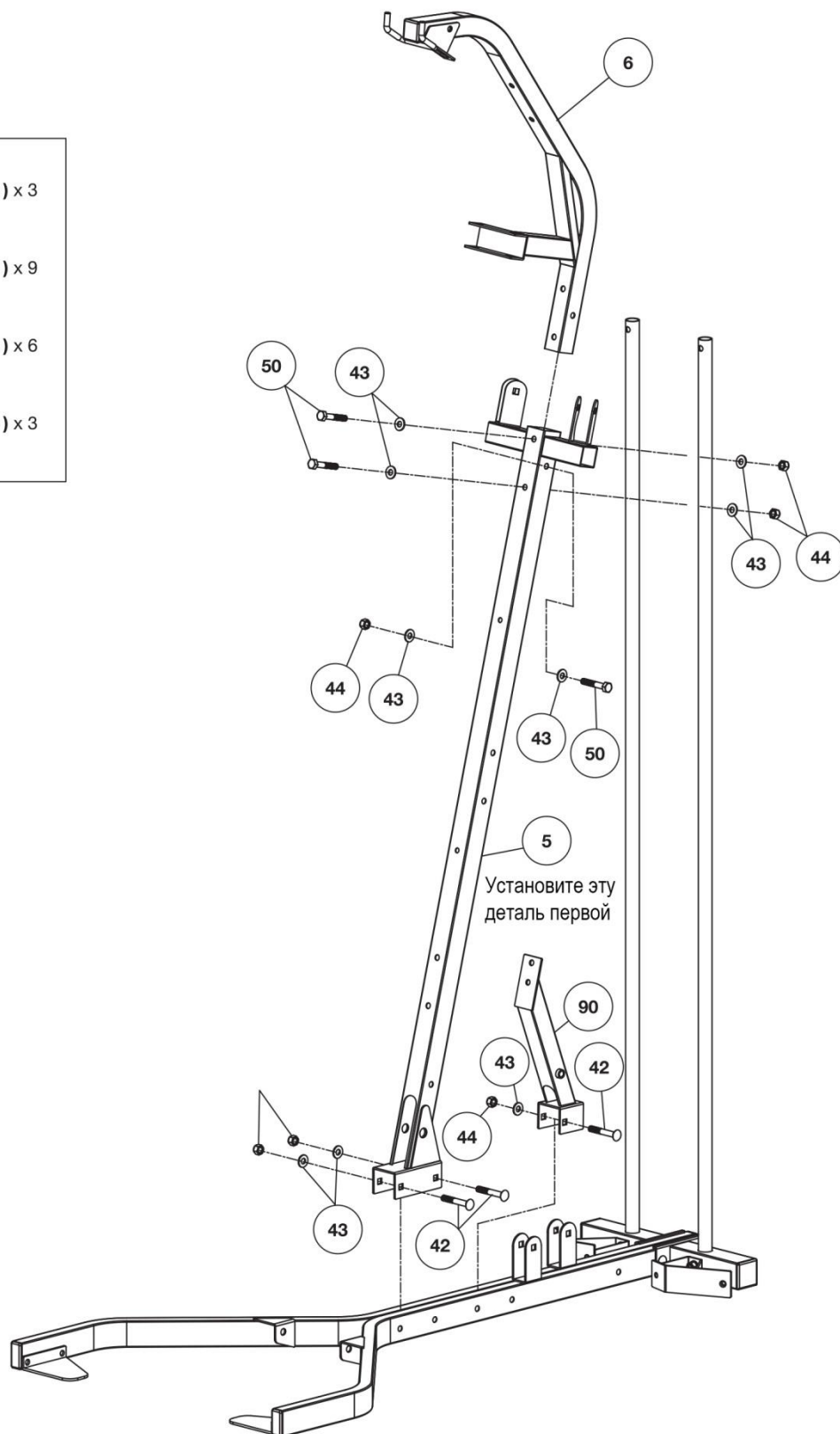
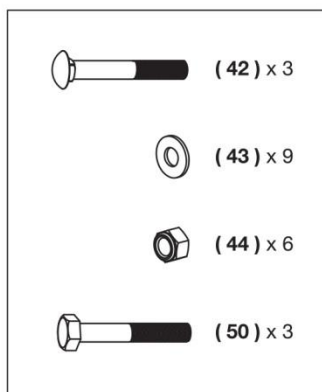
1



Установите направляющую (4)
в последнюю очередь



2




3


 (64) x 1

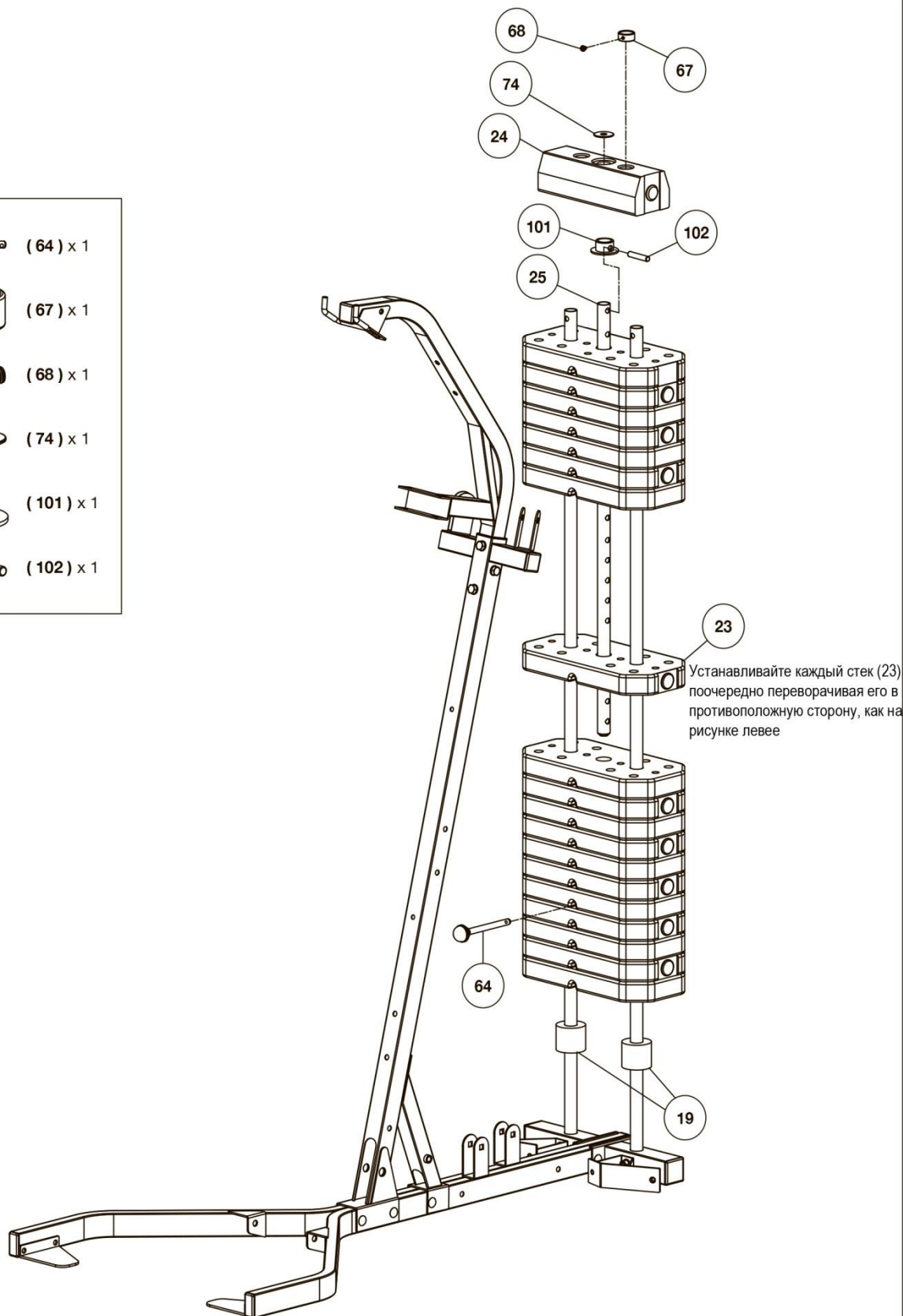
 (67) x 1

 (68) x 1

 (74) x 1

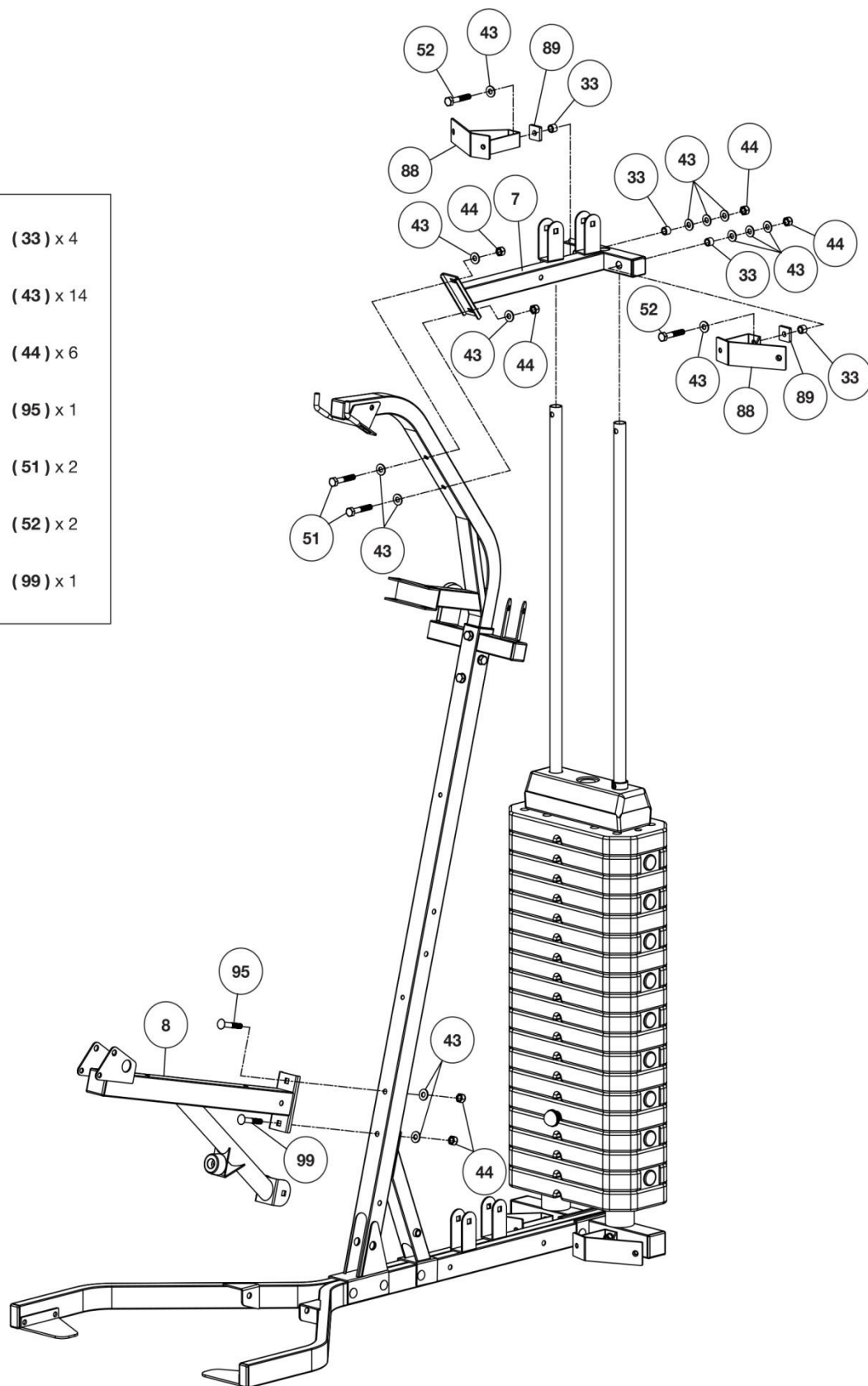
 (101) x 1

 (102) x 1











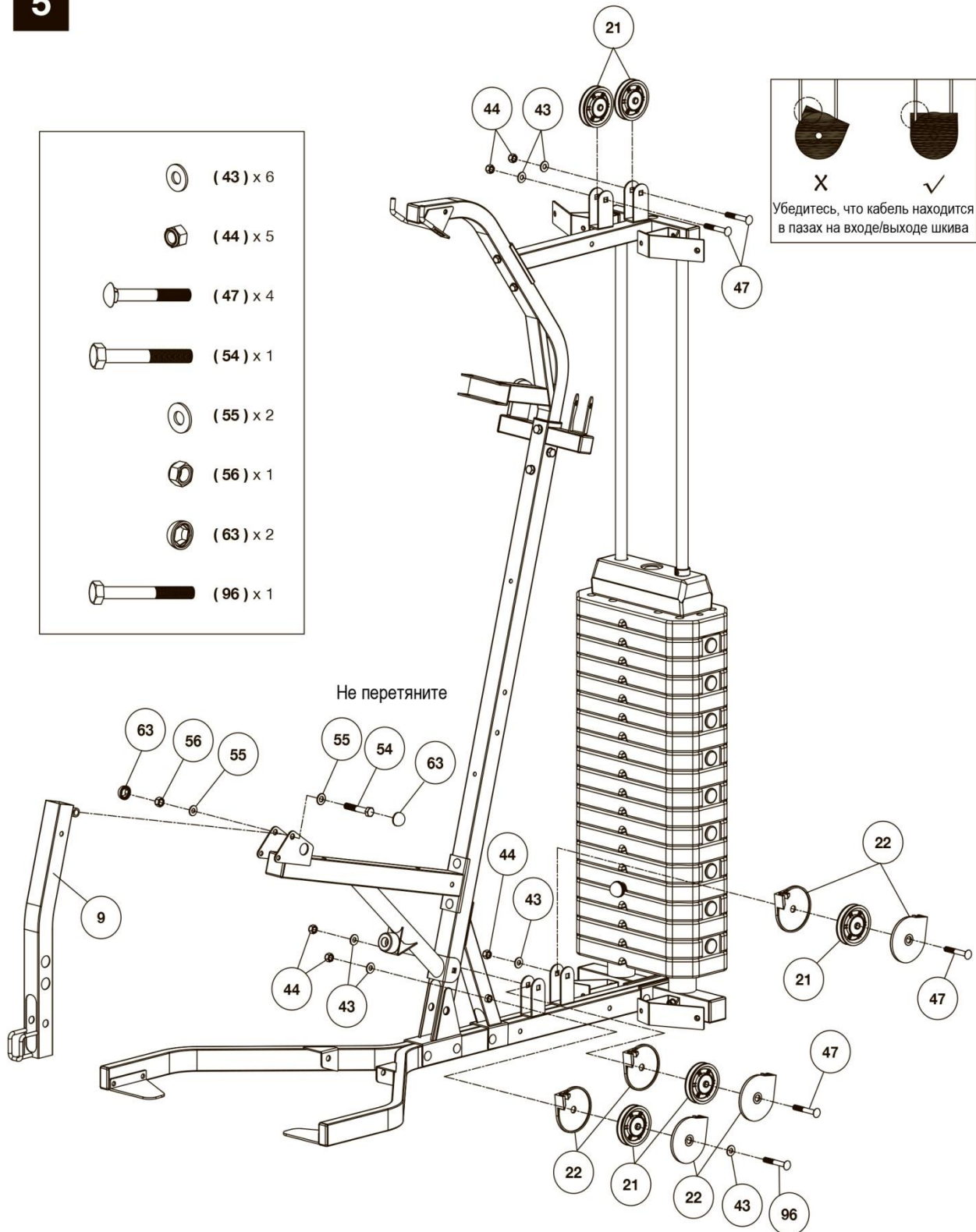
4

	(33) x 4
	(43) x 14
	(44) x 6
	(95) x 1
	(51) x 2
	(52) x 2
	(99) x 1











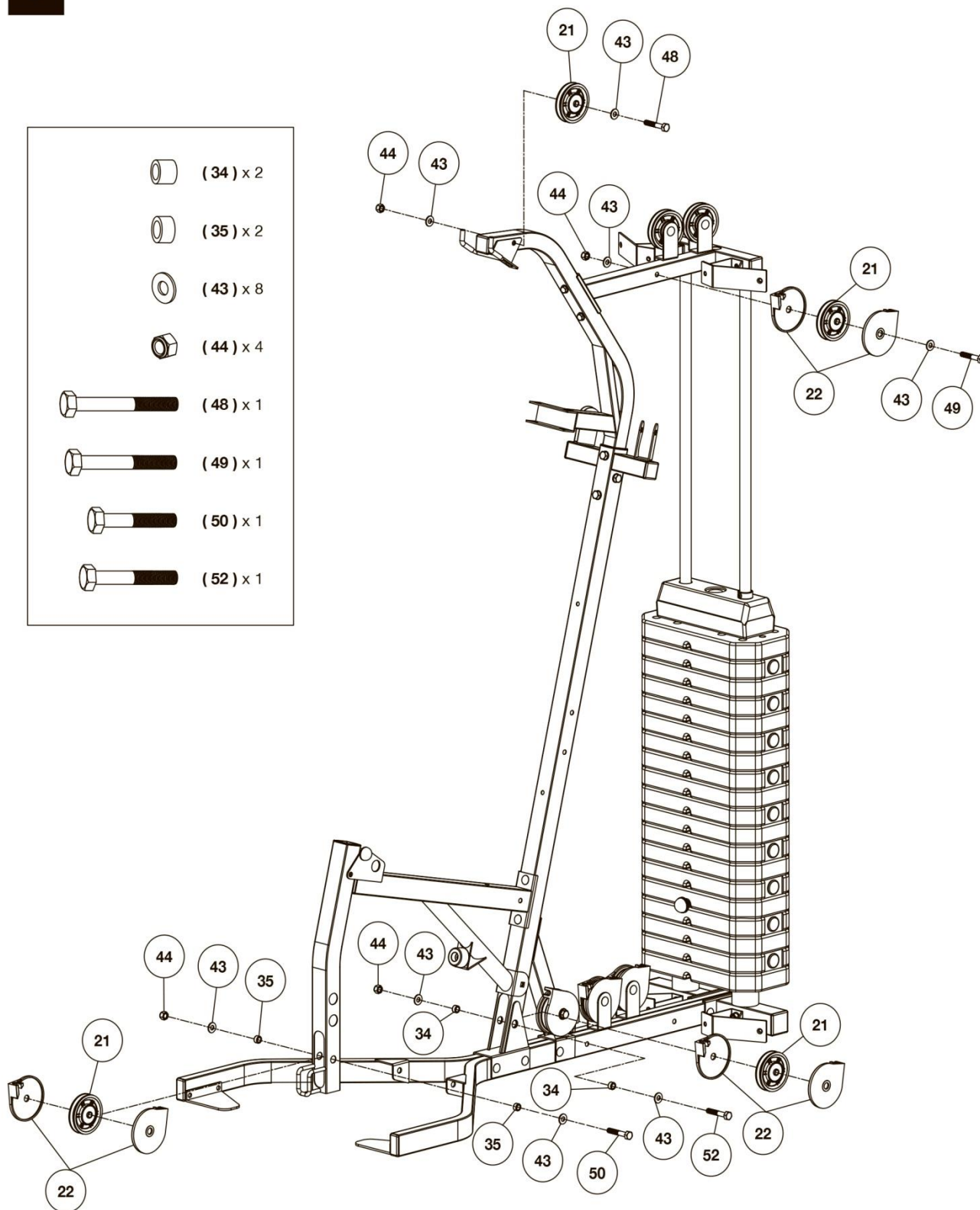
5

-  (43) x 6
-  (44) x 5
-  (47) x 4
-  (54) x 1
-  (55) x 2
-  (56) x 1
-  (63) x 2
-  (96) x 1

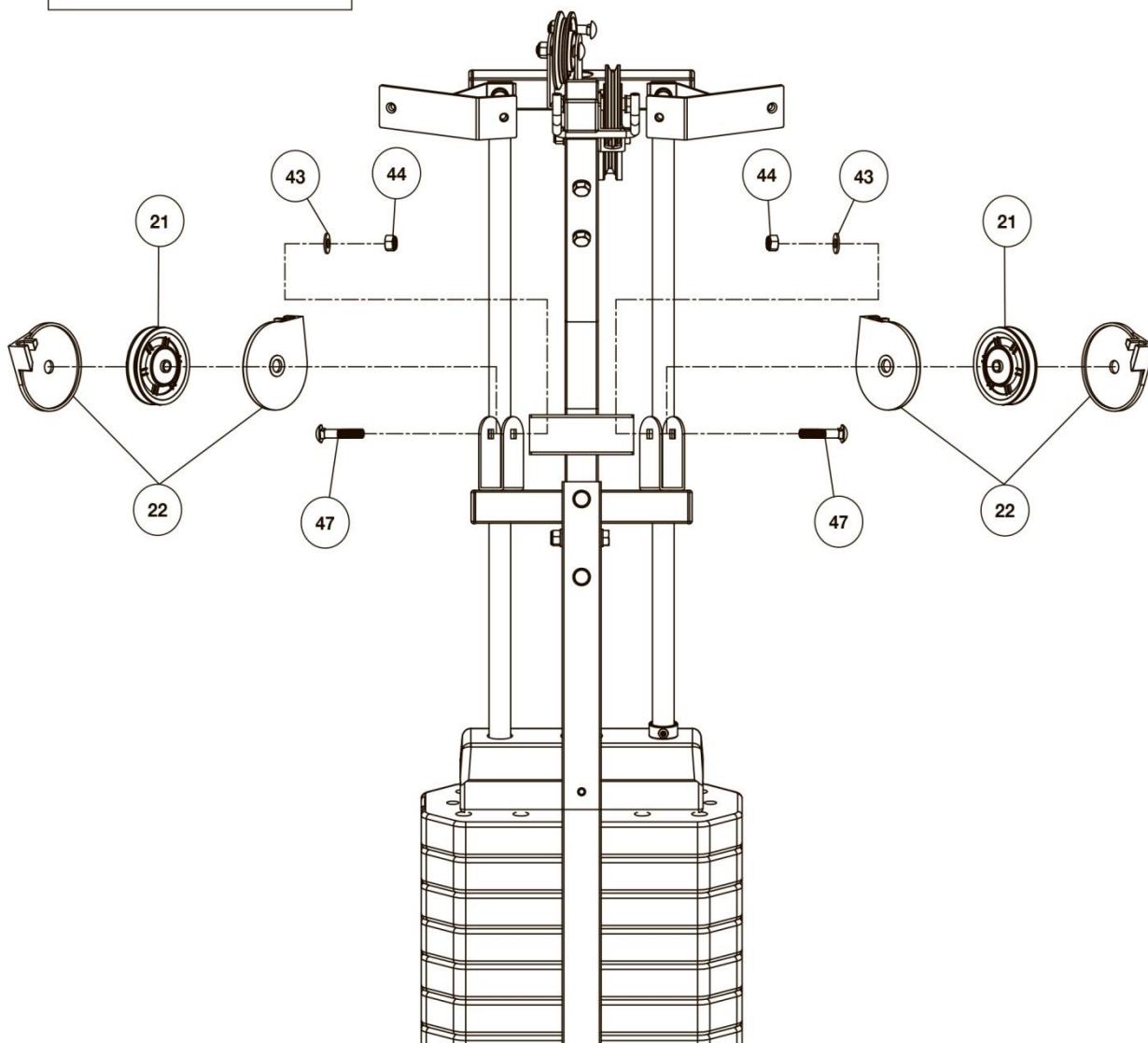
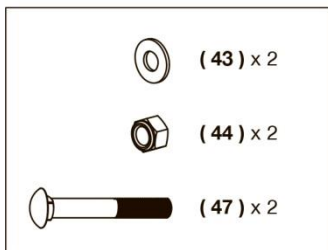


6

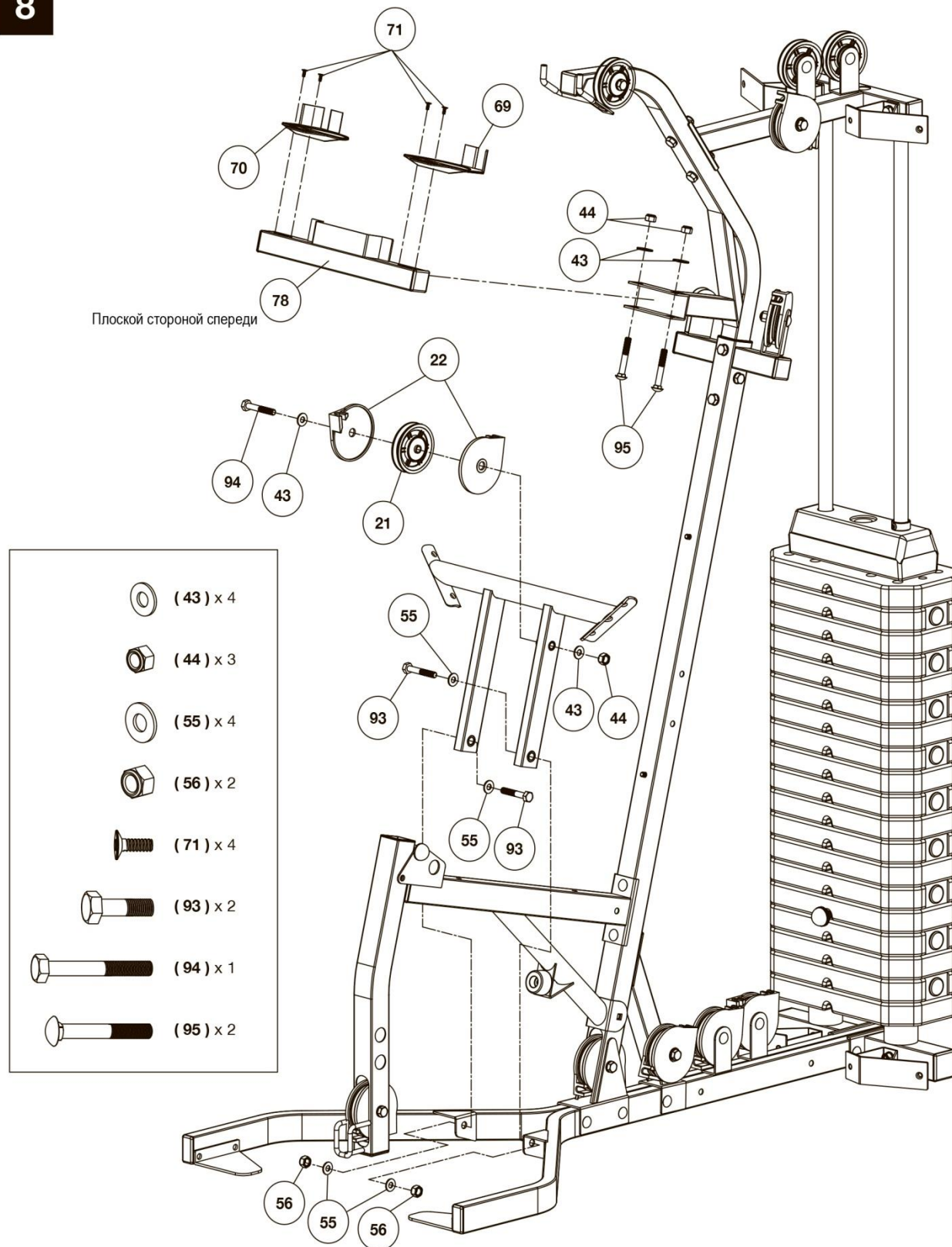
	(34) x 2
	(35) x 2
	(43) x 8
	(44) x 4
	(48) x 1
	(49) x 1
	(50) x 1
	(52) x 1








7

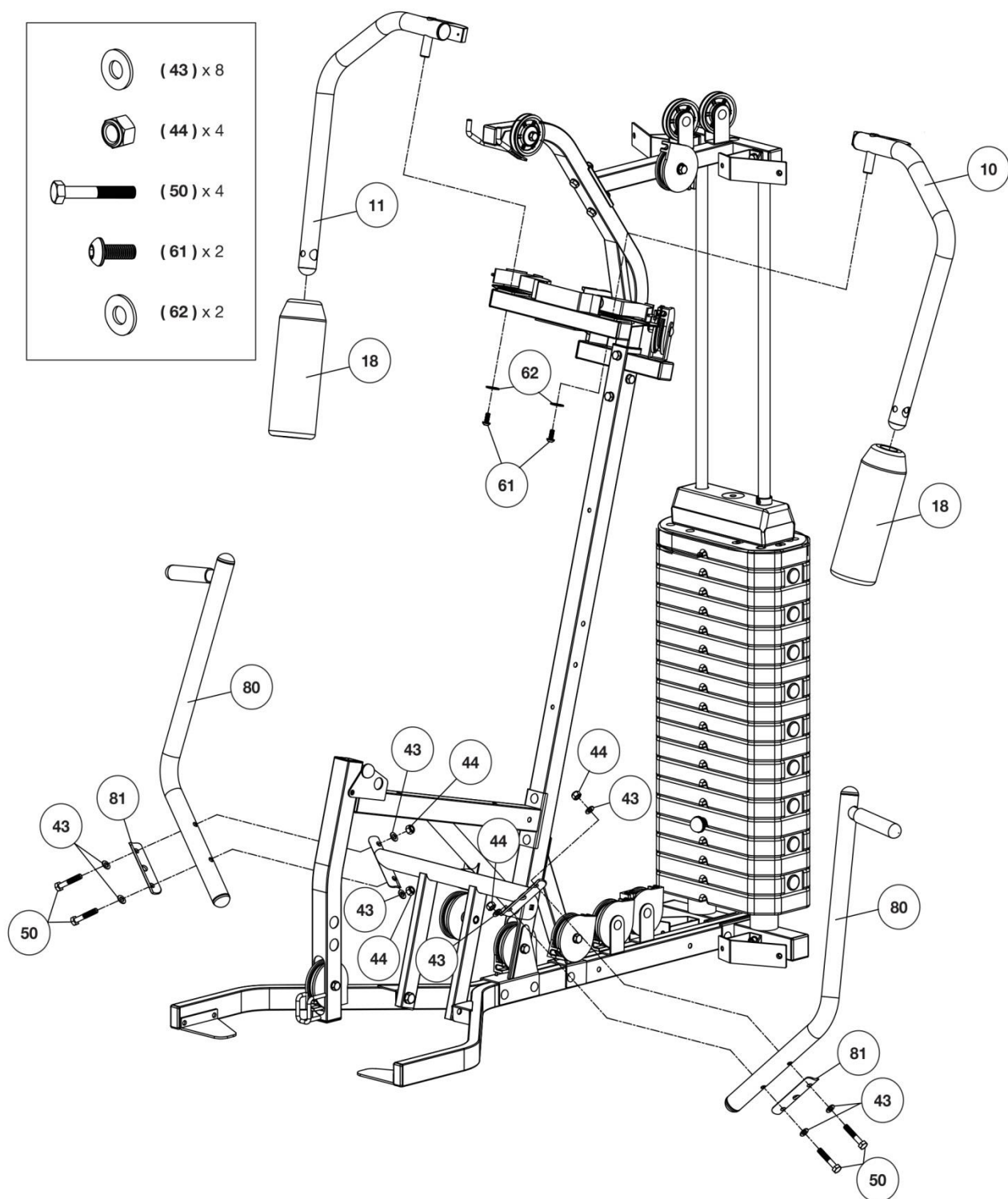


8



9

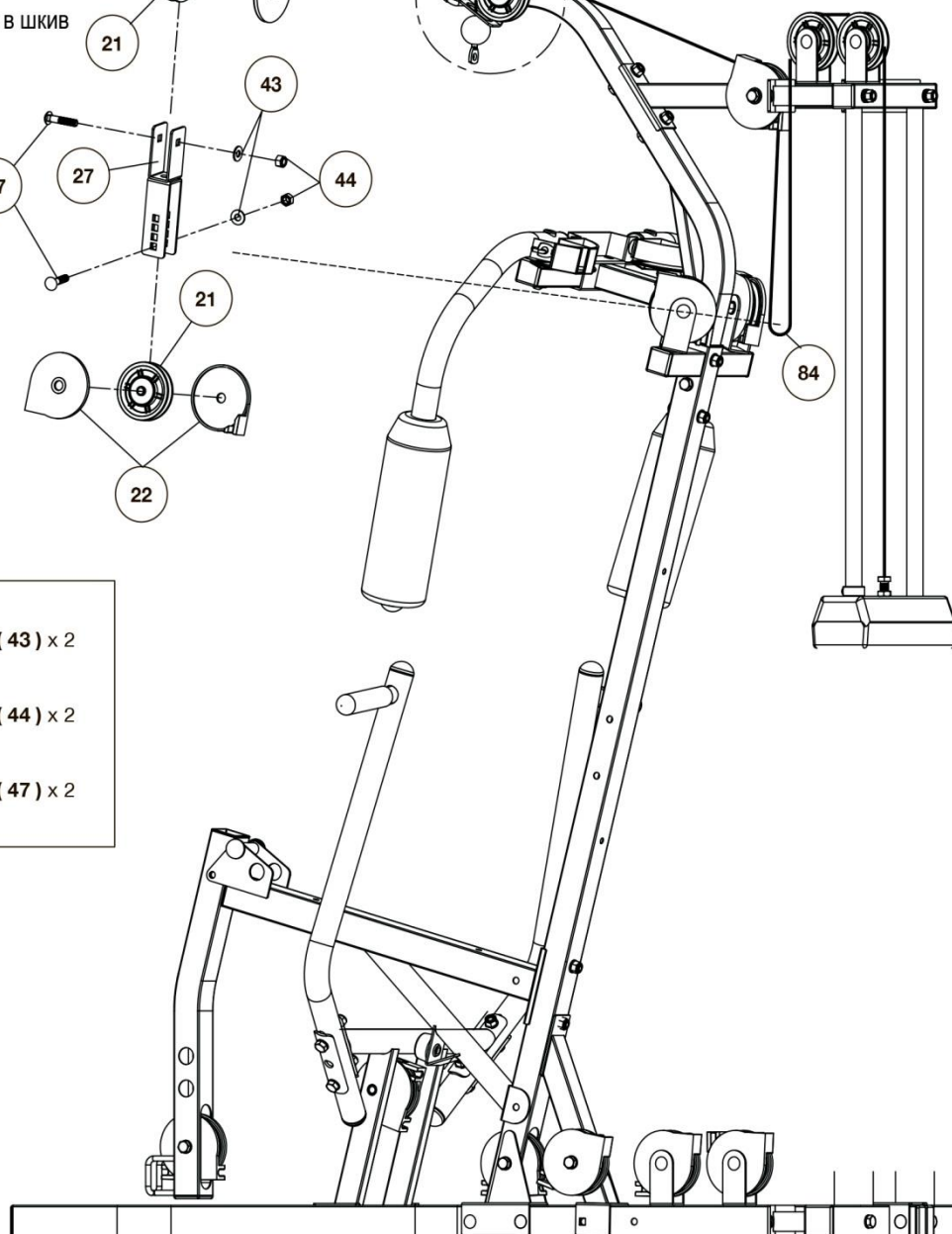
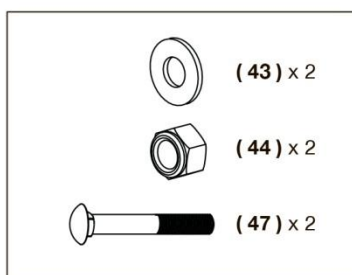
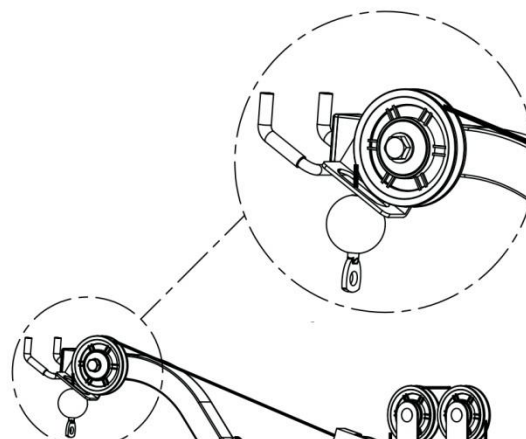
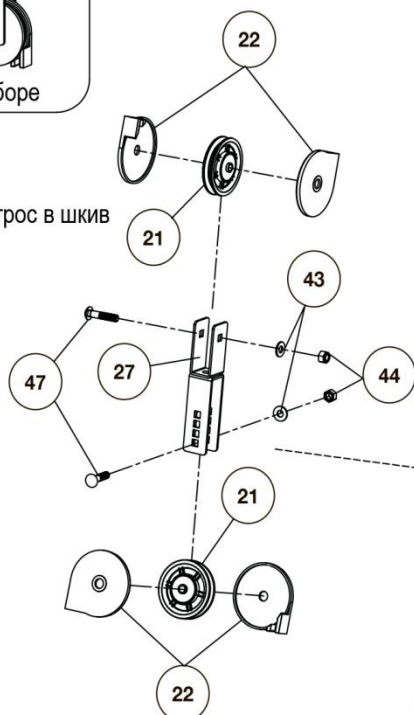
	(43) x 8
	(44) x 4
	(50) x 4
	(61) x 2
	(62) x 2






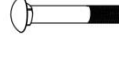
10

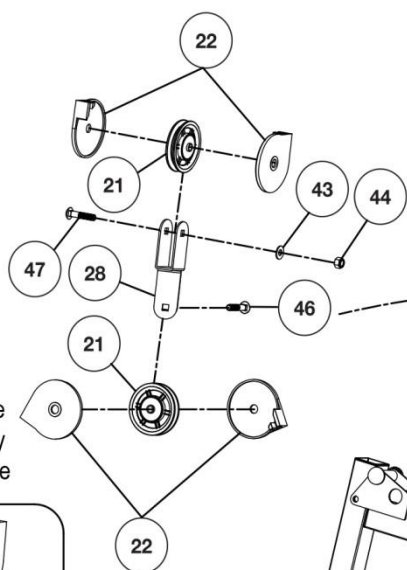
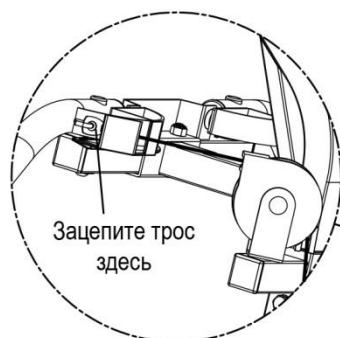


Проденьте верхний трос в шкив

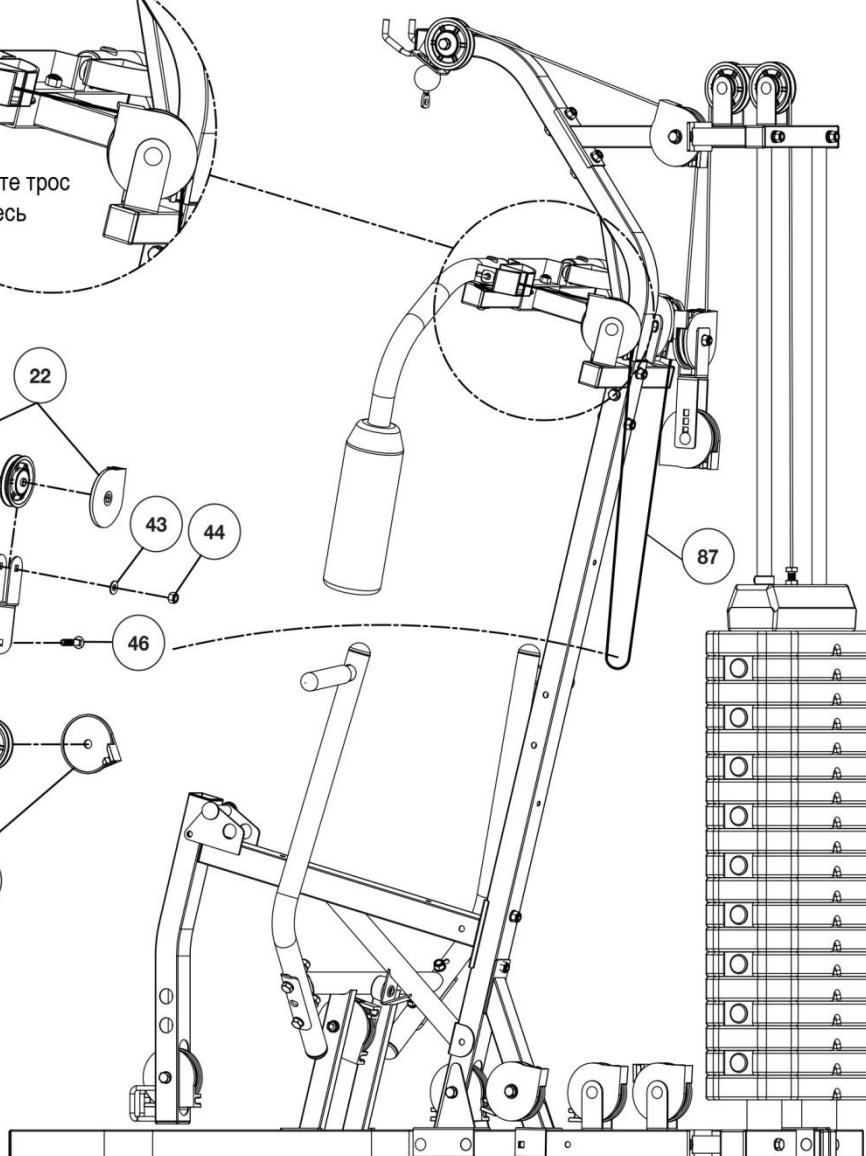
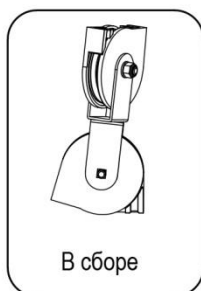


11




-  (43) x 1
-  (44) x 1
-  (46) x 1
-  (47) x 1

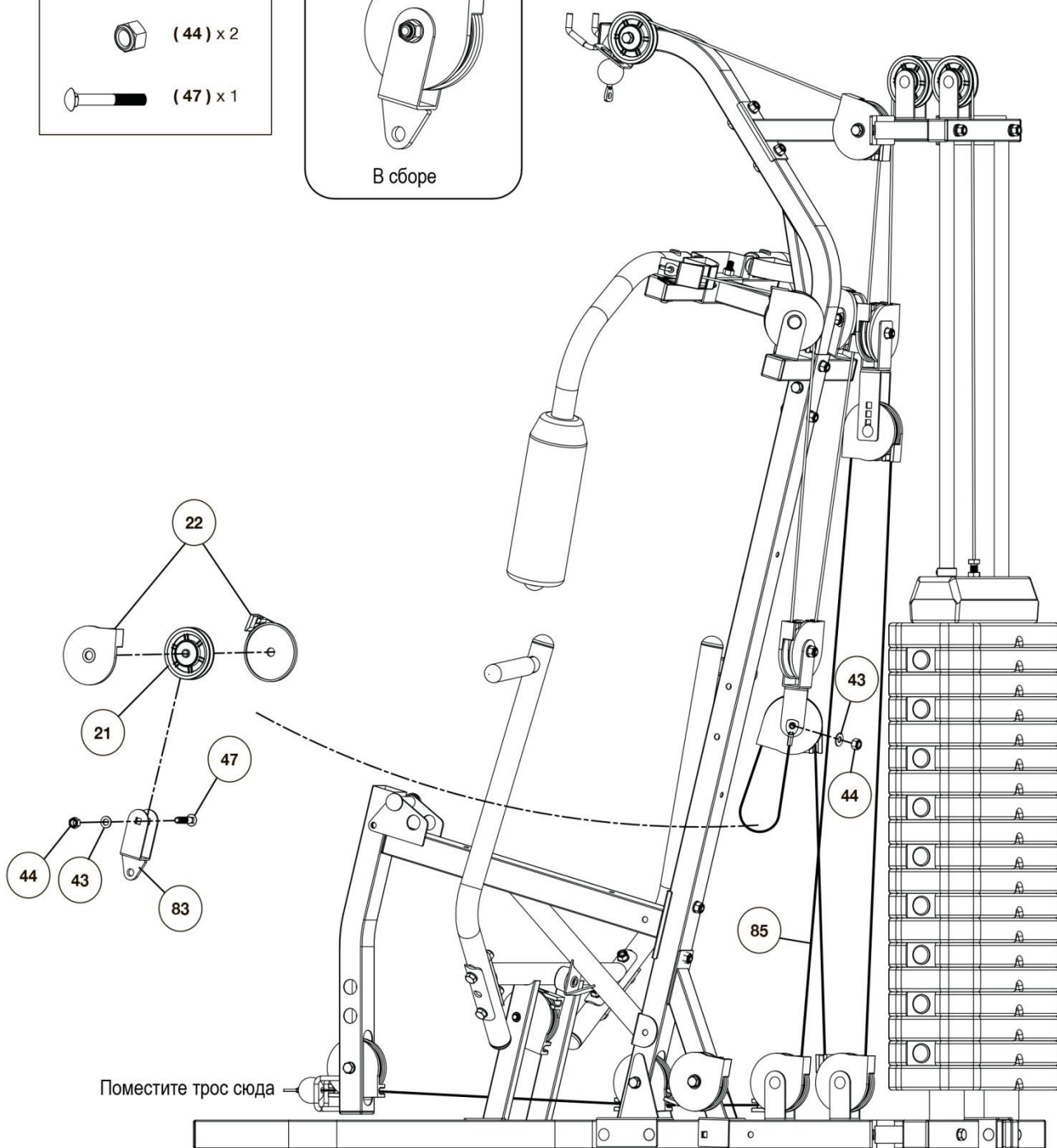
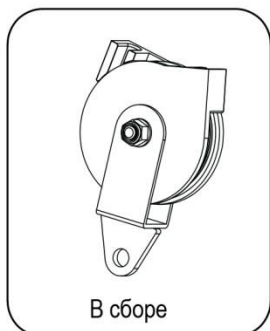


Закрепите
гайку и шайбу
в следующем шаге



12

-  (43) x 2
-  (44) x 2
-  (47) x 1




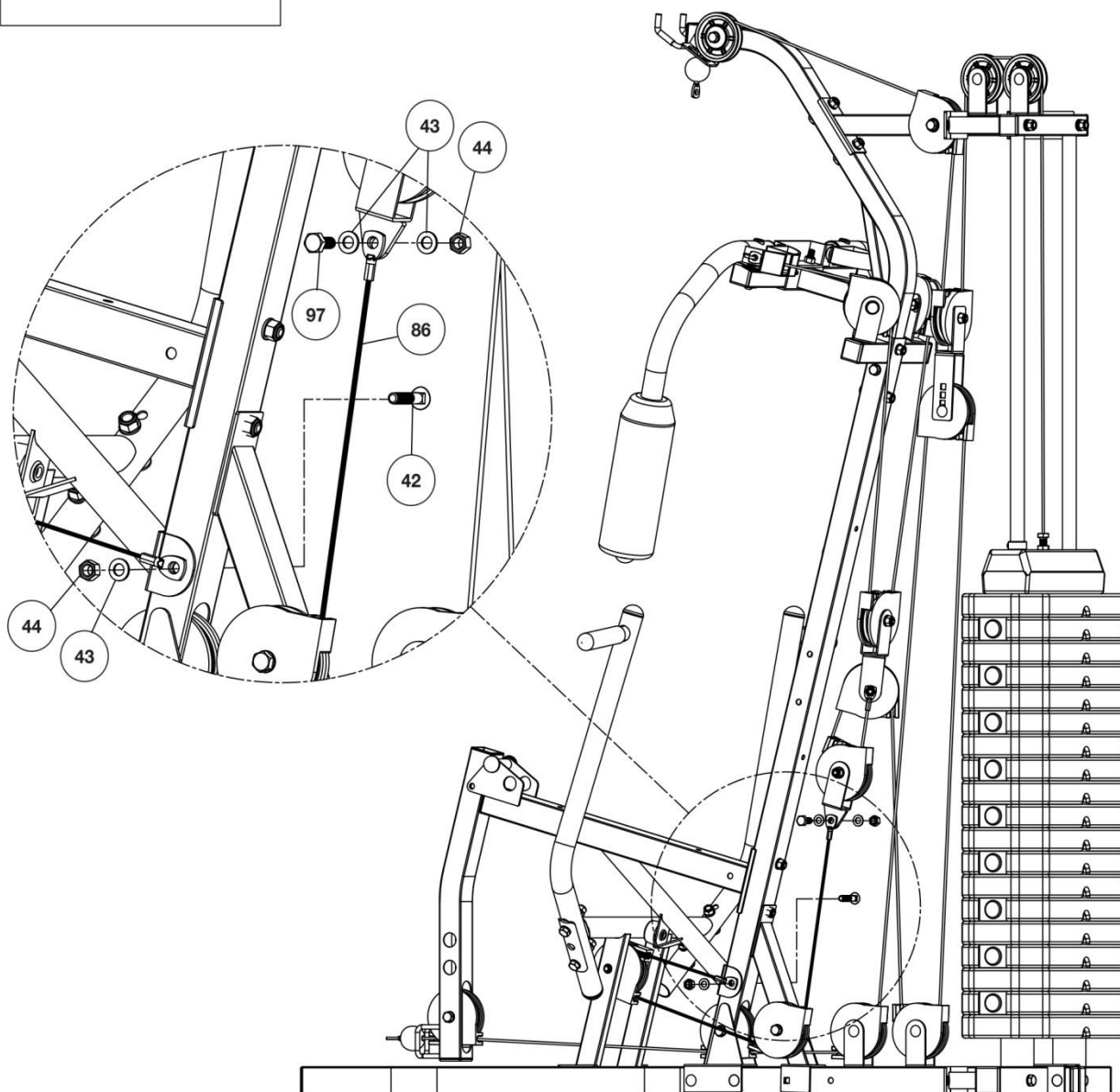
13

 (42) x 1

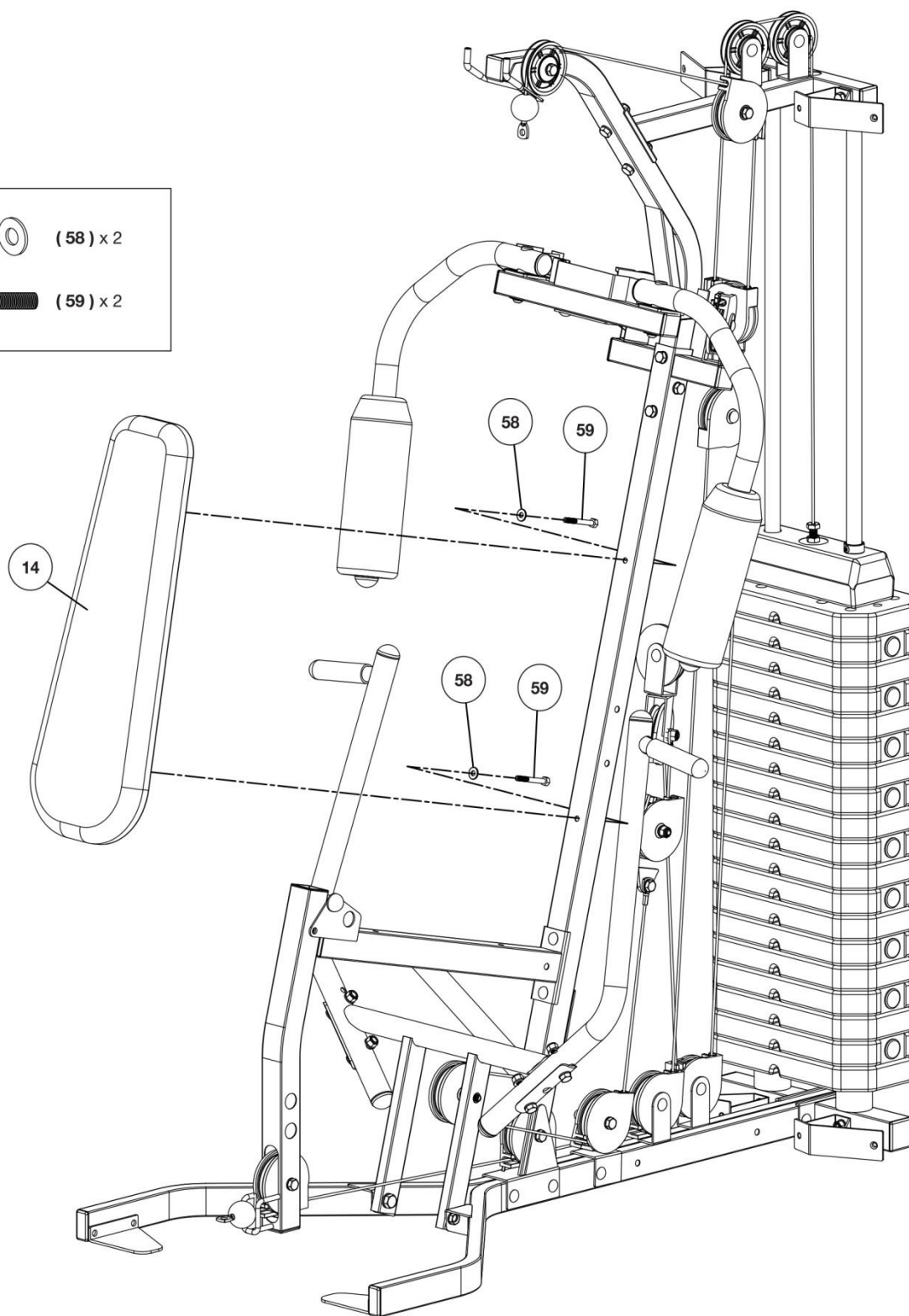
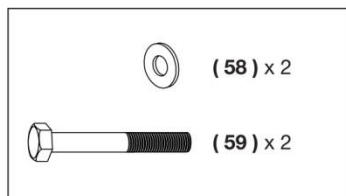
 (43) x 3

 (44) x 2

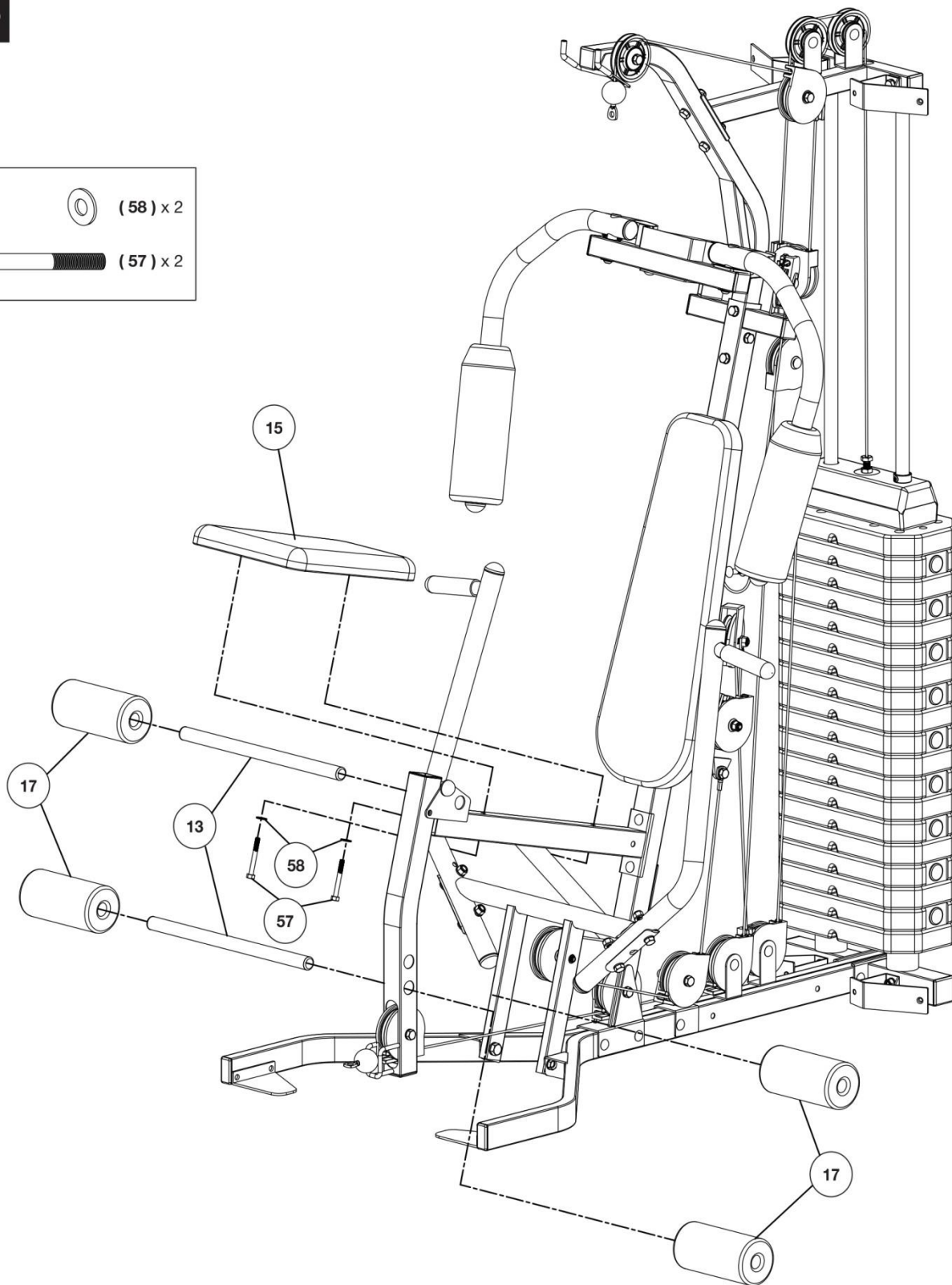
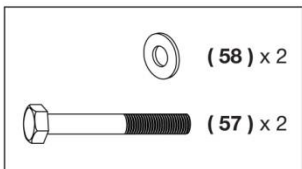
 (97) x 1



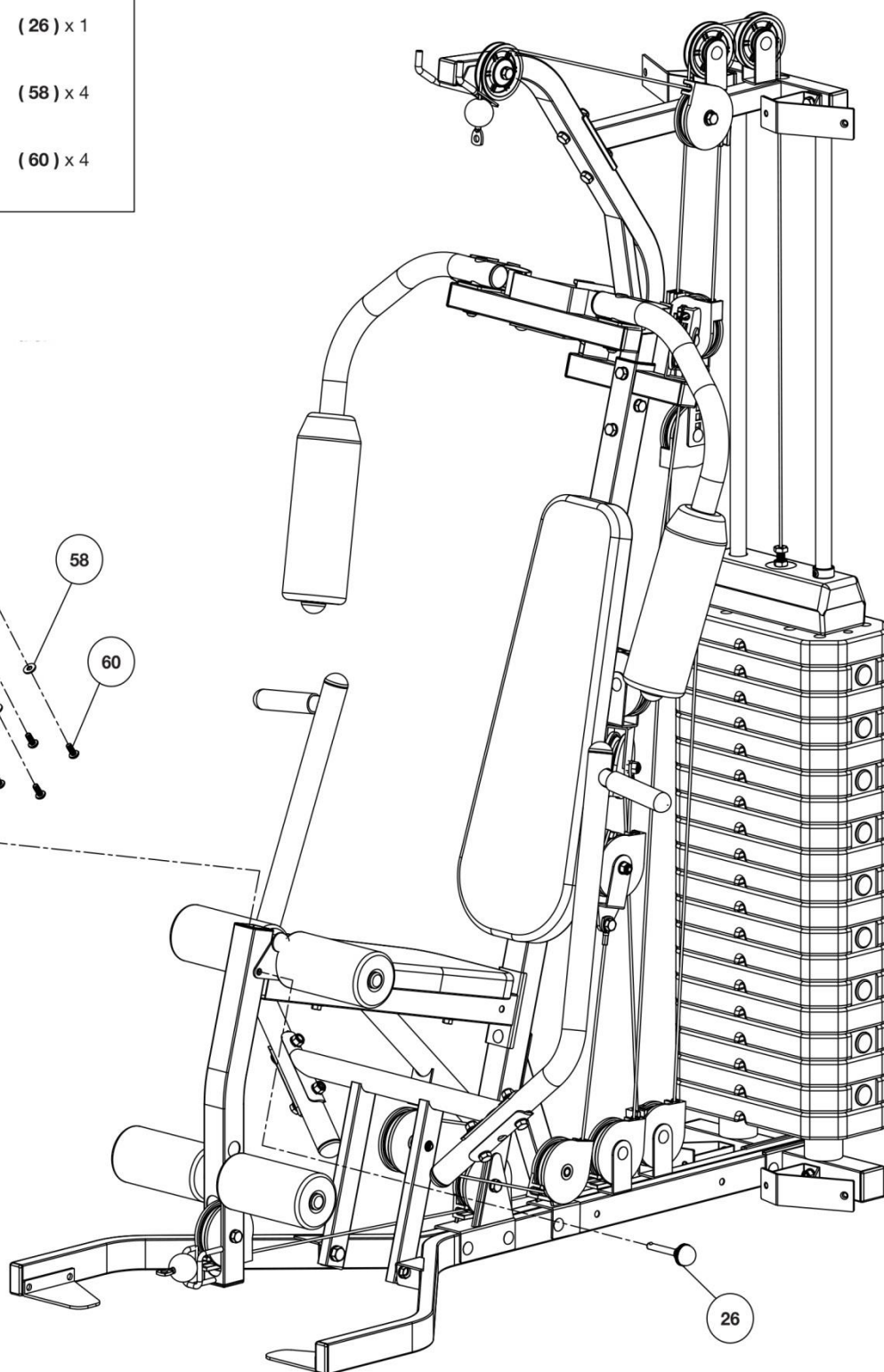
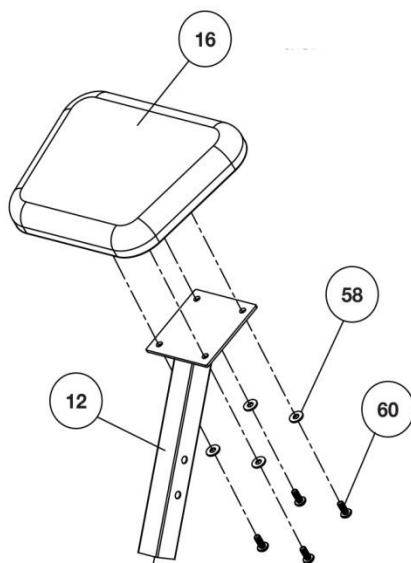
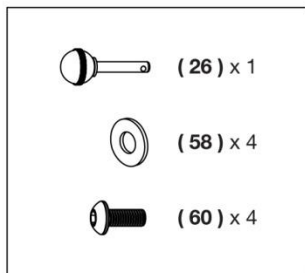
14



15



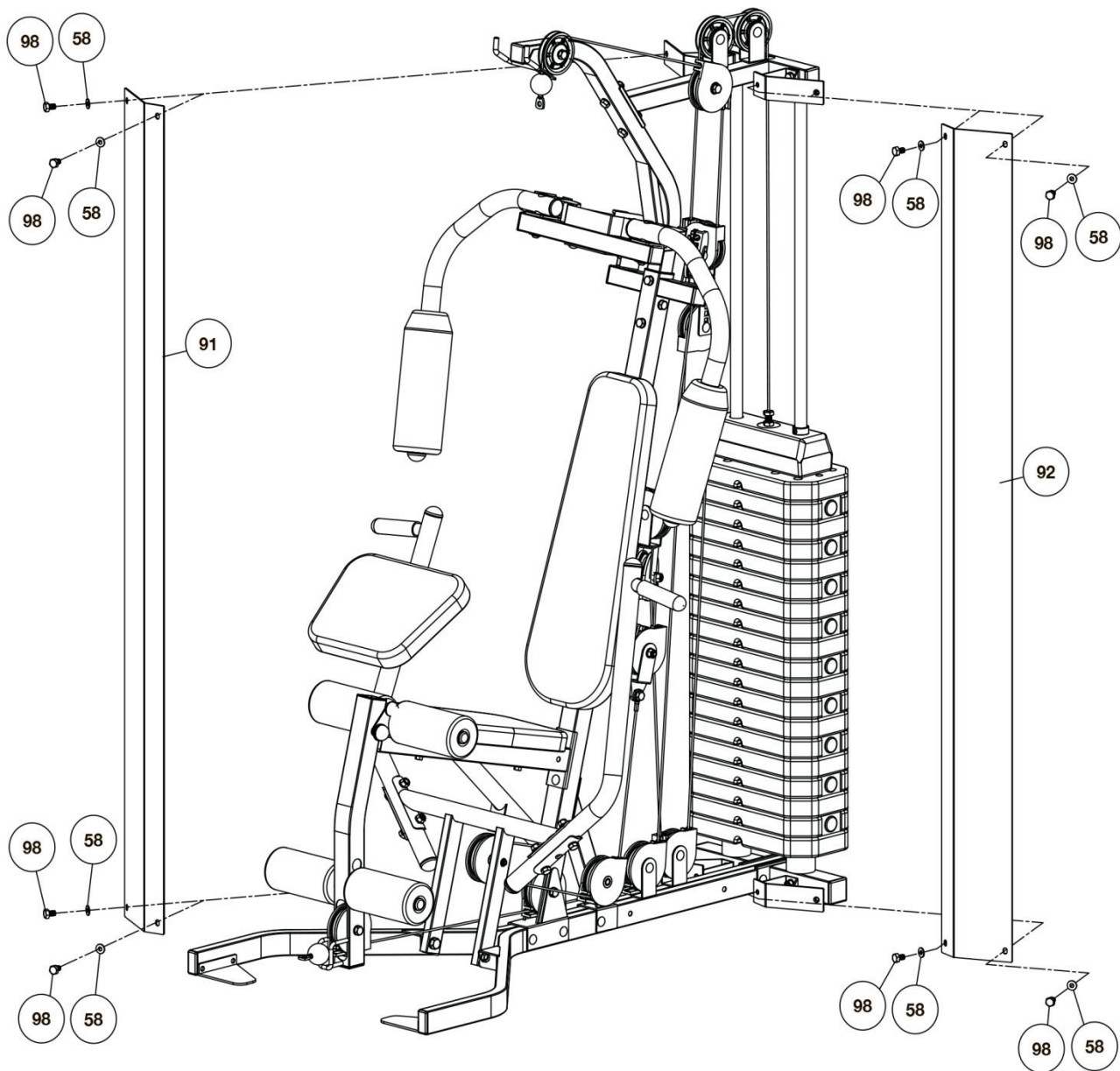
16

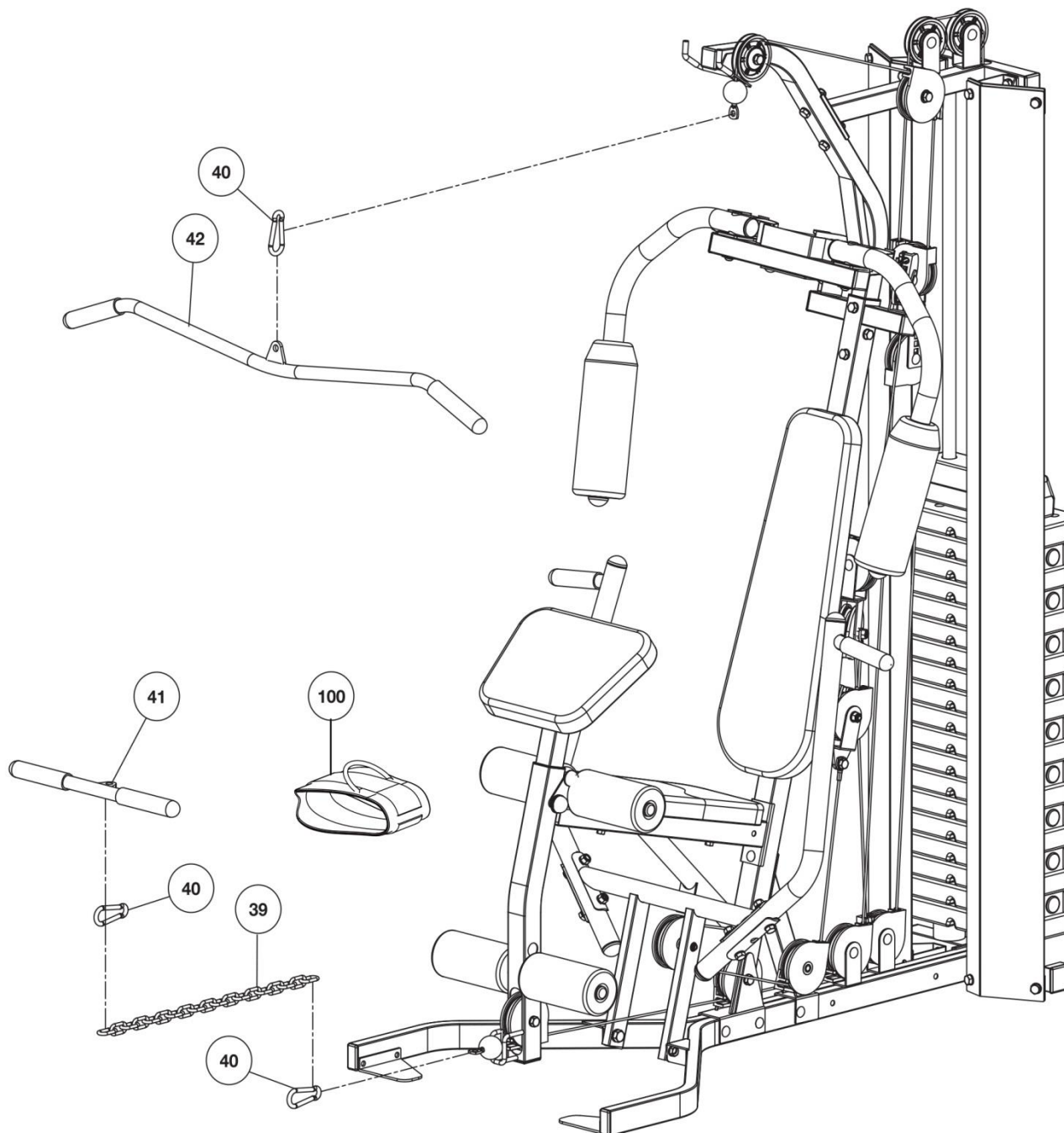


17

○ (58) x 8

■ (98) x 8



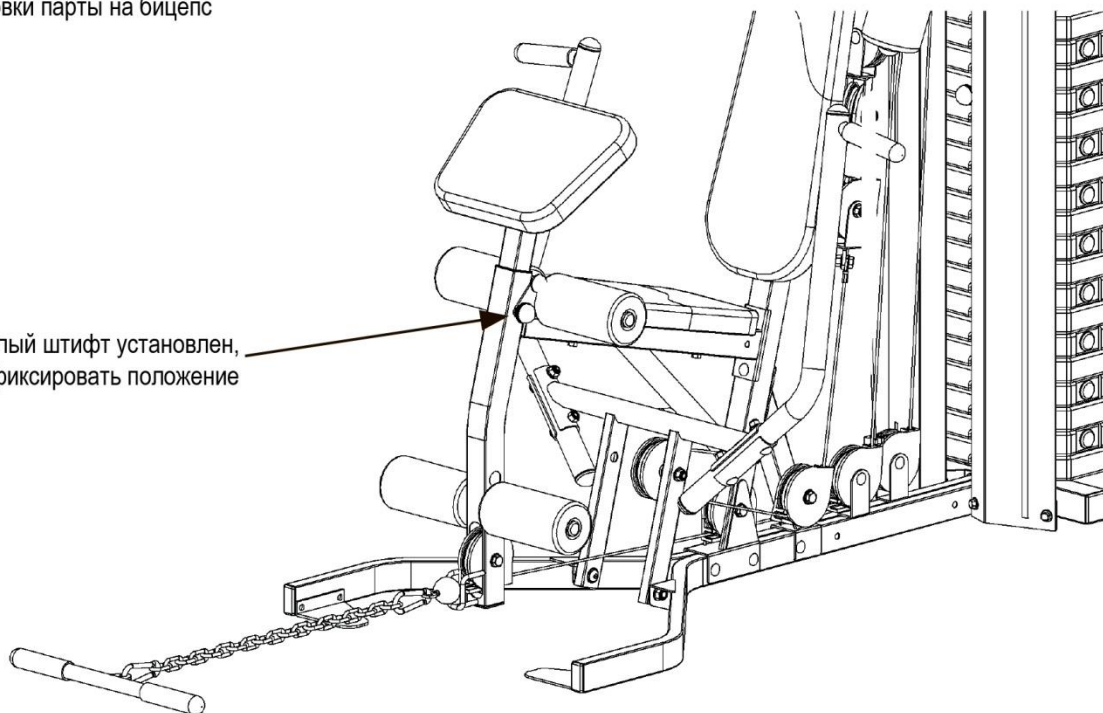


Инструкции по сборке

Нижний трос и палка на бицепс

2 положения регулировки палки на бицепс

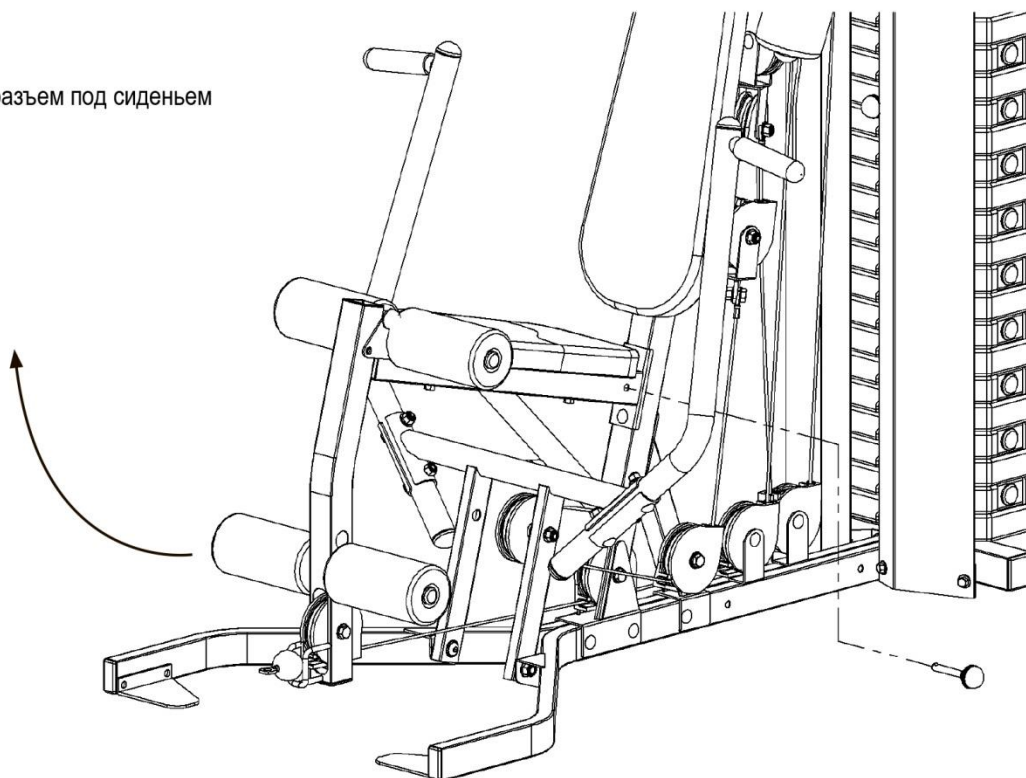
Убедитесь, что круглый штифт установлен,
чтобы зафиксировать положение



Тренировка ног

Уберите палку для бицепса

Установите круглый штифт в разъем под сиденьем



Рекомендации к тренировке

Начинайте Ваши тренировки с разминки в течение нескольких минут, разминка и растяжка помогут предотвратить растяжения, судороги, перетренированность.

По окончании каждой тренировки уделите внимание растяжке, что поможет мышцам быстрее восстановиться после тренировки, а также проведите короткую заминку, чтобы привести Ваш пульс в норму.

Порядок тренировки

1 Убедитесь что тренажёр работает плавно и каждое движение выполняется непрерывно. Не проводите импульсной тренировки, сконцентрируйтесь на качестве выполнения упражнения и работе мышц во время подхода.

2. Во время тренировки не мало важно правильно дышать, во время силовой нагрузки нужно выдыхать, вдох на «лёгком» этапе тренировки. Во время тренировки бицепса : выдох – поднесли гантель к плечу, вдох – вернулись в исходное положение.

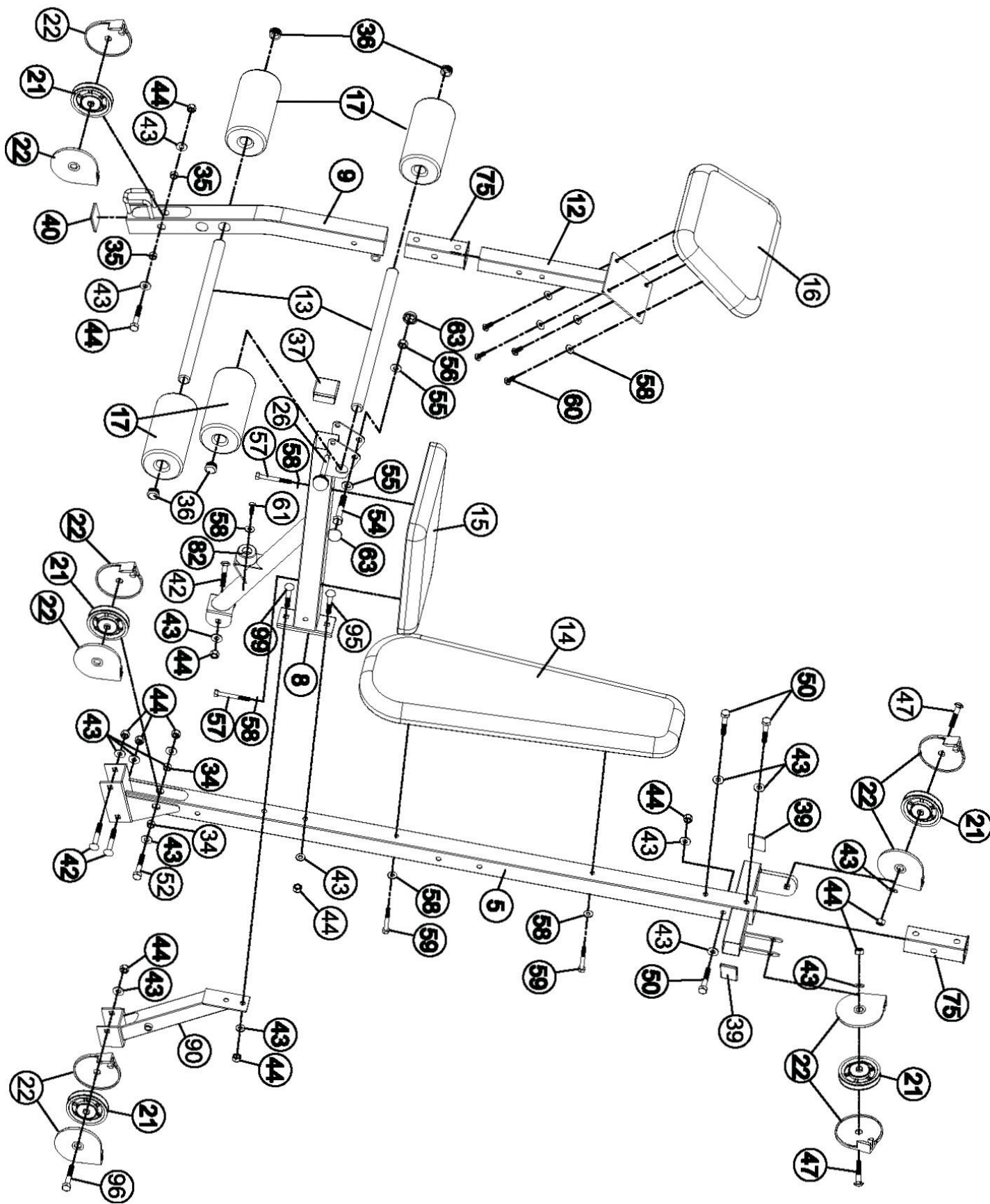
Для развития мышечной массы:

1. Выполняйте от 8 до 12 повторений
2. Повторяйте каждое упражнение по 2-3 раза слегка увеличивая вес и уменьшая количество повторений.(1-й подход – 12 повторений, 2-й подход – 10 повторений, 3-й подход – 8 повторений)
3. Отдых между подходами 1 минута

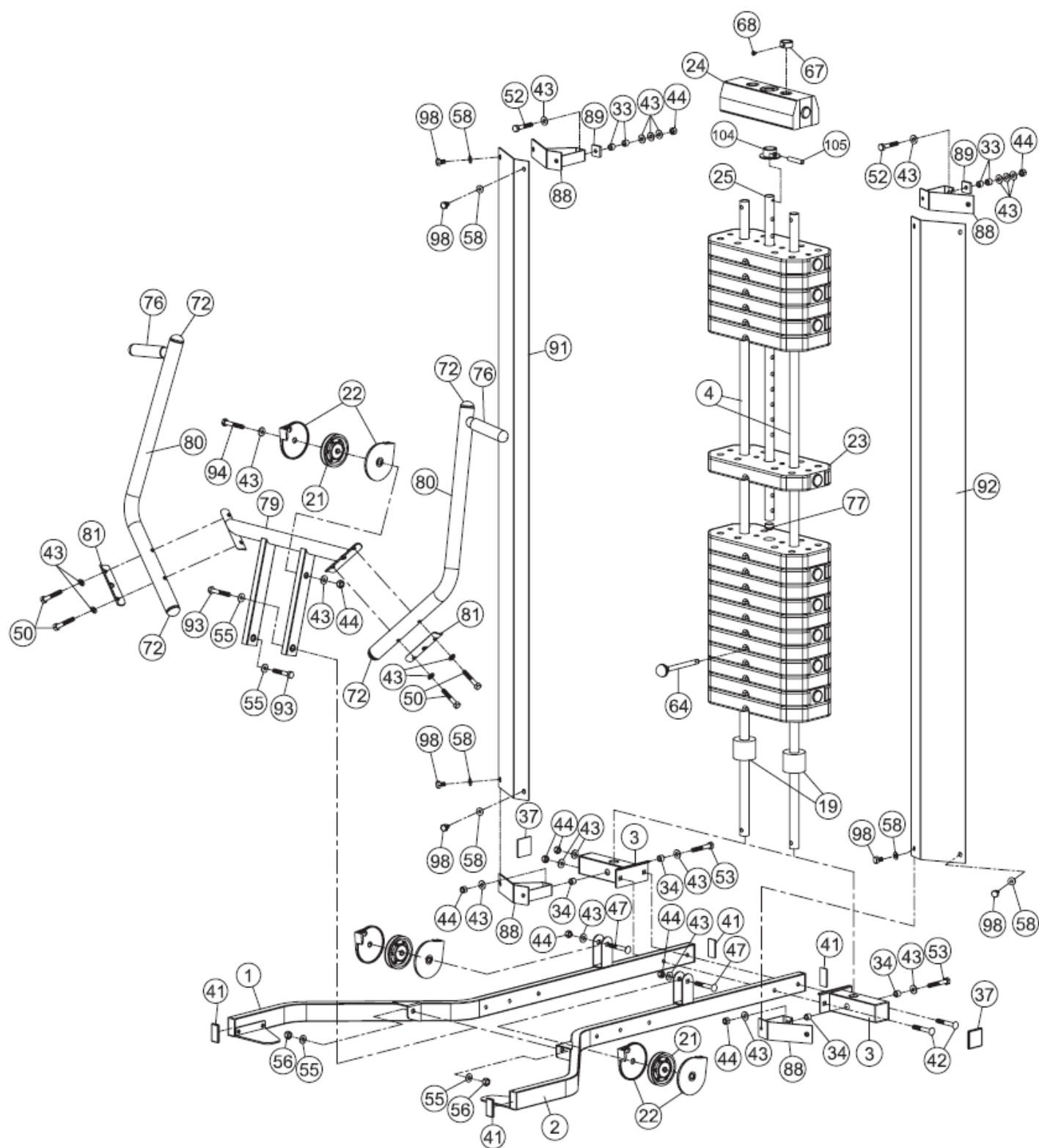
Для поддержания формы / тонуса

1. Выполняйте от 12 до 15 повторений
2. Повторяйте каждое упражнение по 1-2 раза, выполнив от 12 до 15 повторений
3. Отдых 1 минута между подходами.

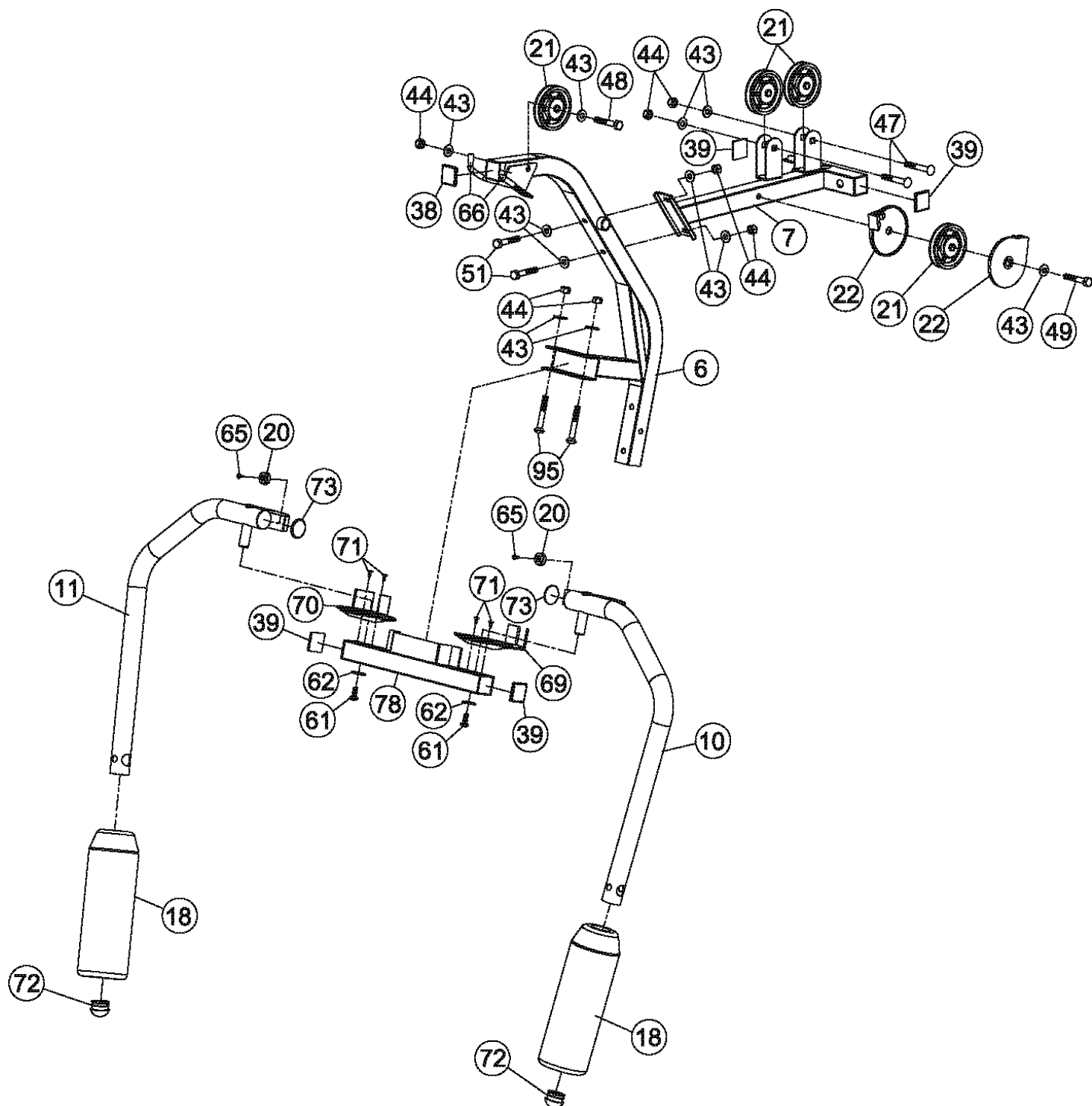
Взрыв схема



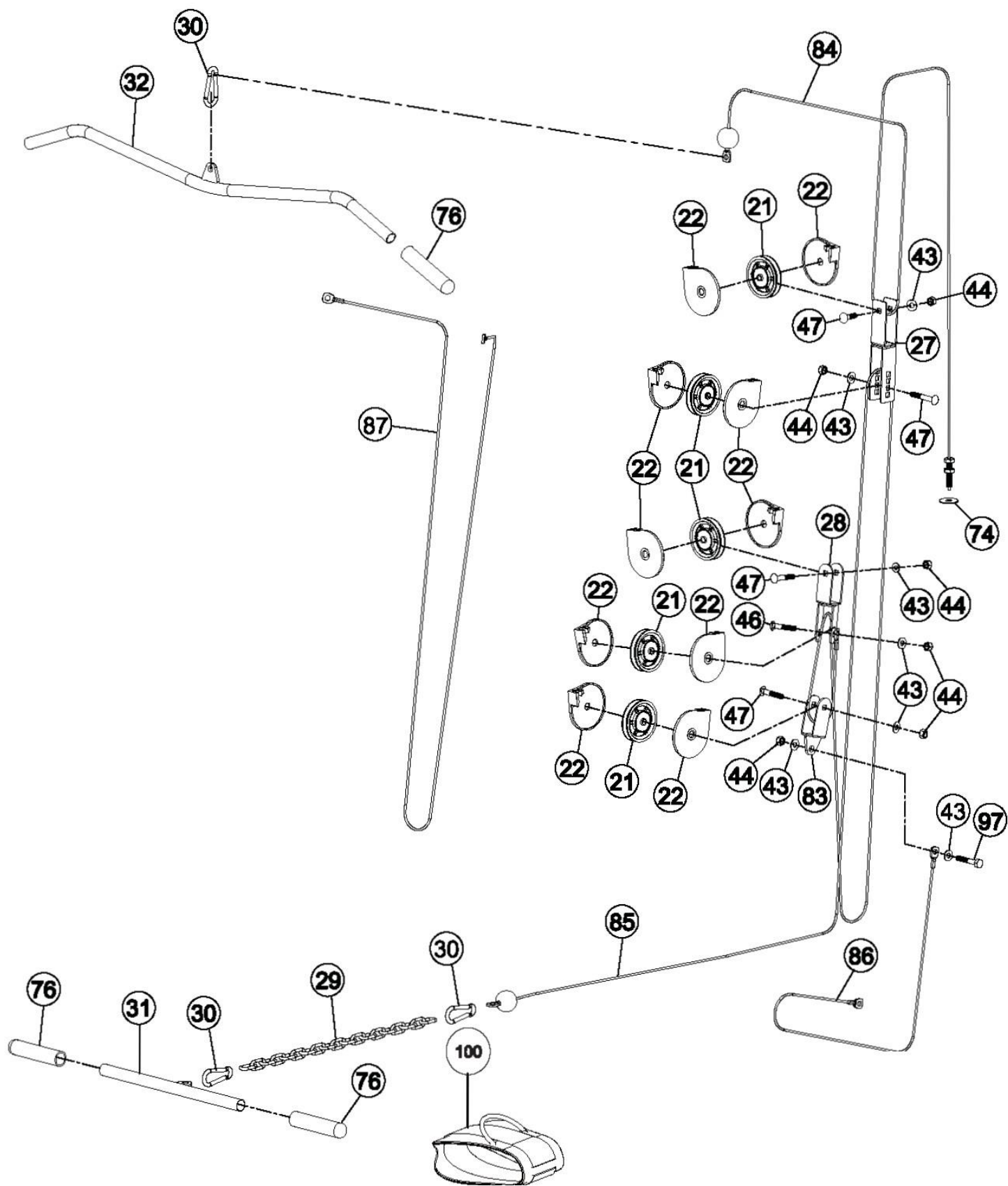
Взрыв схема



Взрыв схема



Взрыв схема



Список деталей

№.	Описание	Кол-во
1	Стабилизатор в сборе (П)	1
2	Стабилизатор в сборе (Л)	1
3	Ножка укороченная	2
4	Направляющая (Ø25.4 X 1768 X 2MM)	2
5	Стойка вертикальная главная	1
6	Кронштейн верхний главный	1
7	Балка задняя	1
8	Кронштейн сиденья	1
9	Кронштейн	1
10	Рукоять (Л)	1
11	Рукоять (П)	1
12	Кронштейн верхний	1
13	Ось	2
14	Спинка	1
15	Сиденье	1
16	Подушка	1
17	Цилиндр из пеноматериала (OD-90 X L-180MM)	4
18	Цилиндр из пеноматериала (OD-100MM X L-295MM)	2
19	Демпфер резиновый (OD-63.5 X ID-26 X L-52MM)	2
20	Втулка (Ø25 X 8MM)	2
21	Шкив (Ø90MM)	17
22	Кожух шкива	28
23	Стек – 5 кг	19
24	Плита весовая - 3 кг	1
25	Шток весового стека	1
26	Фиксатор (10 X 60MM)	1
27	Кронштейн вилочный	1
28	Кронштейн угловой	1
29	Цепь оцинкованная	1

Список деталей

30	Карабин	3
31	Ручка	1
32	Рукоять	1
33	Втулка (OD-15.8 X ID-10.5 X L-6MM)	4
34	Втулка (OD-15.8 X ID-10.5 X L-12MM)	6
35	Втулка (OD-15.8 X ID-10.5 X L-8.5MM)	2
36	Заглушка (Ø25.4MM)	4
37	Заглушка (SQ-50MM / 1.5MM TUBE)	3
38	Заглушка (SQ-38MM / 2MM TUBE)	3
39	Заглушка (SQ-38MM / 1.5MM TUBE)	4
40	Заглушка (SQ-45MM / 1.5MM TUBE)	1
41	Заглушка (25 X 50MM / 1.5MM TUBE)	4
42	Болт (M10 X 70MM)	6
43	Шайба (ID-11 X OD-20MM)	63
44	Гайка (M10)	41
46	Болт (M10 X 55MM)	1
47	Болт (M10 X 50MM)	10
48	Болт (M10 X 85MM)	1
49	Болт (M10 X 80MM)	1
50	Болт (M10 X 60MM)	8
51	Болт (M10 X 55MM)	2
52	Болт (M10 X 65MM)	3
53	Болт (M10 X 70MM)	2
54	Болт (M12 X 75MM)	1
55	Шайба (ID-12 X OD-24MM)	6
56	Гайка с нейлоновой вставкой (M12)	3
57	Болт (M8 X 65MM)	2
58	Шайба (ID-8 X OD-18MM)	17
59	Болт (M8 X 55MM)	2
60	Болт с шестигранной головкой (M8 X 15MM [6MM ALLEN])	4

Список деталей

61	Болт с шестигранной головкой (M8 X 20MM [6MM ALLEN])	2
62	Шайба (ID-8 X OD-28MM)	2
63	Болт пластиковый (M12 X OD-30MM)	2
64	Штифт штопорный (D10 X 148MM)	1
65	Винт крестообразная головка (4 X 10MM)	2
66	Резиновая накладка (L-80MM)	2
67	Кольцо блокировки веса	1
68	Шуруп (6 X 10MM)	1
69	Накладка - левая	1
70	Накладка - правая	1
71	Винт (M4 X 10MM)	4
72	Заглушка (Ø38MM)	6
73	Заглушка (Плоская) (OD 38.1MM)	2
74	Шайба (OD-47.5 X ID-13MM)	1
75	Переходник (45 > 38MM)	2
76	Рукоятка - (ID25.4 X L130MM)	6
77	Крышка	1
78	Крепление горизонтальное в сборе	1
79	Кронштейн	1
80	Рукоятка в сборе	2
81	Кронштейн (Ø38MM TUBE)	2
82	Амортизатор резиновый (OD-45 X ID-40 X L-25MM)	1
83	Кронштейн угловой	1
84	Трос верхний	1
85	Трос нижний	1
86	Трос пресса	1
87	Трос средний	1
88	Кронштейн	4
89	Распорка квадратная	2
90	Крепление в сборе	1

Список деталей

91	Кожух пластиковый	1
92	Кожух пластиковый (с надписью) - "YORK FITNESS"	1
93	Болт (M12 X 40MM)	2
94	Болт (M10 X 75MM)	1
95	Болт (M10 X 60MM)	3
96	Болт (M10 X 90MM)	1
97	Болт (M10 X 25MM)	1
98	Болт (M8 X 15MM)	8
99	Болт (M10 X 65MM)	2
100	Ремень (M10 X OD-28MM)	2
101	Втулка крепление	1
102	Фиксатор	1
103	Гаечный ключ (13&18&19)	1
104	Гаечный ключ (17&19)	2
105	Отвертка (M6)	1
106	Крепление блистерной упаковки (2 PACKS)	1

Разминка

Успешная тренировка начинается с упражнений на разогрев мышц и заканчивается упражнениями для отдыха и расслабления. Упражнения для разогрева готовят ваши мышцы для последующей тренировки на беговой дорожке. Расслабляющие упражнения после дают мышцам отдохнуть и расслабиться, чтобы не чувствовать дискомфорта. Далее Вам предлагаются несколько упражнений на растяжку для разогрева мышц и расслабления.

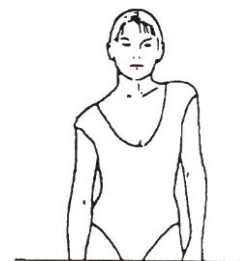
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

Наклоните голову направо и почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опускайте голову вниз к Вашей груди по окружности, а затем поверните голову налево. Повторите это упражнение поочередно несколько раз, наклоняясь в левую и в правую стороны



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБЛАСТИ ПЛЕЧА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно, или поднимайте оба плеча одновременно



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖКИ РУК

Тяните поочередно левую и правую руки к потолку. Добейтесь чувства напряжённости и в левой и в правой руке. Повторите это упражнение несколько раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Обопритесь одной рукой об стену, затем согните правую или левую ногу в колене и подтяните её так близко к ягодицам, насколько сможете. Почувствуйте напряжение в верхней части бедра. Побудьте в этом положении в течение 30 секунд, если возможно и повторите это упражнение по 2 раза для каждой ноги



УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сидя на полу, расположите ноги ступнями друг к другу, коленями в стороны.

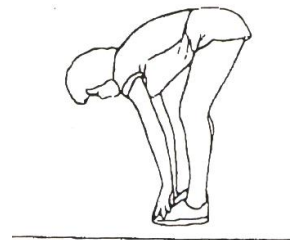
Подтяните ноги насколько это возможно к паху. Теперь локтями нажмите на колени, отгибая их вниз, к полу. Оставайтесь в таком положении в течение 30-40 секунд, если это возможно.



Разминка

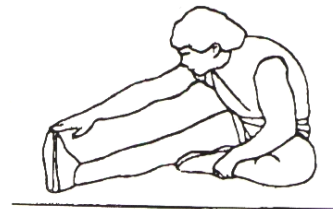
НАКЛОНЫ К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед и попытайтесь коснуться пальцев ног руками. Нагибайтесь вниз до максимально возможной степени к пальцам ноги. Продержите это положение в течение 20-30 секунд, если это возможно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сядьте на полу и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и положите ее на ваше правое бедро сверху. Теперь попытайтесь дотянуться до конца правой ноги правой рукой. Побудьте в таком положении в течение 30-40 секунд, если это возможно.

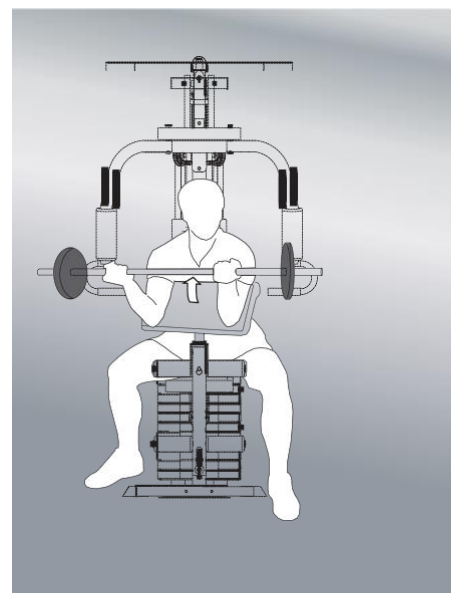
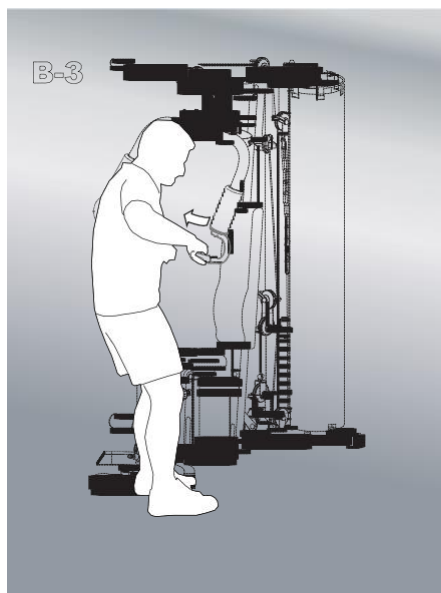
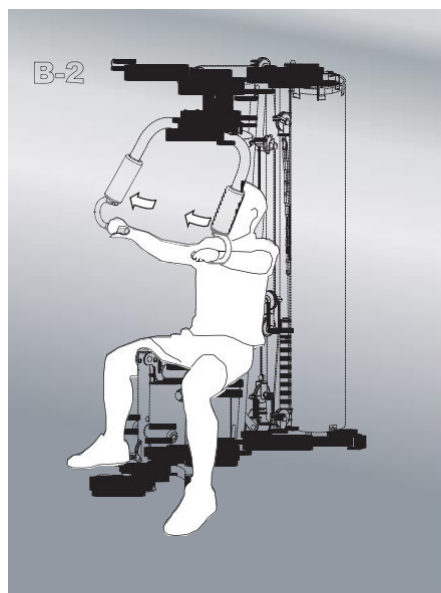
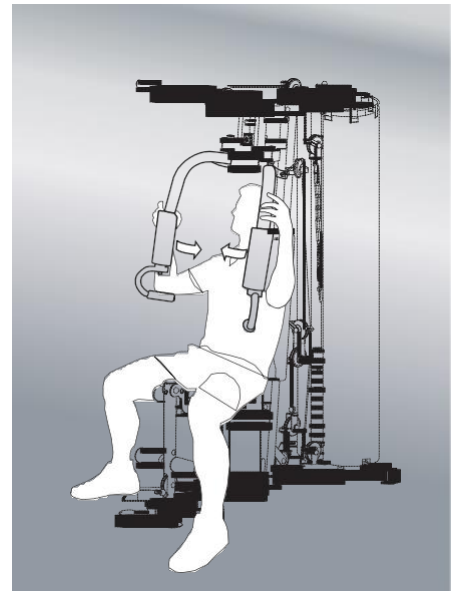
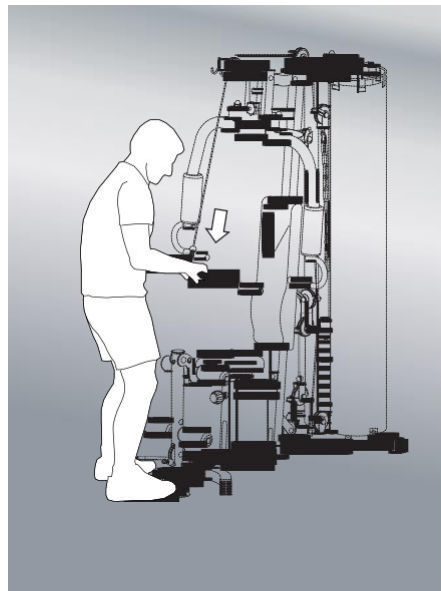
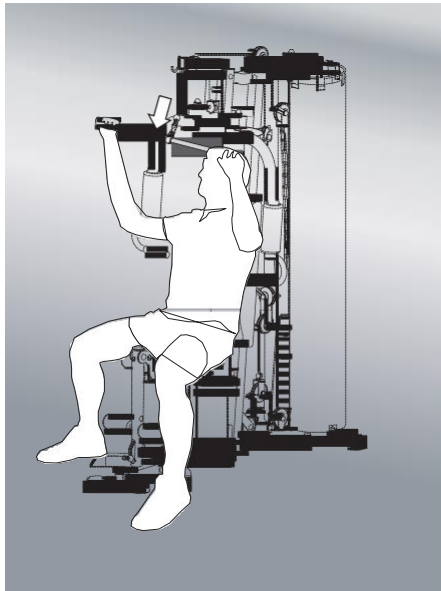
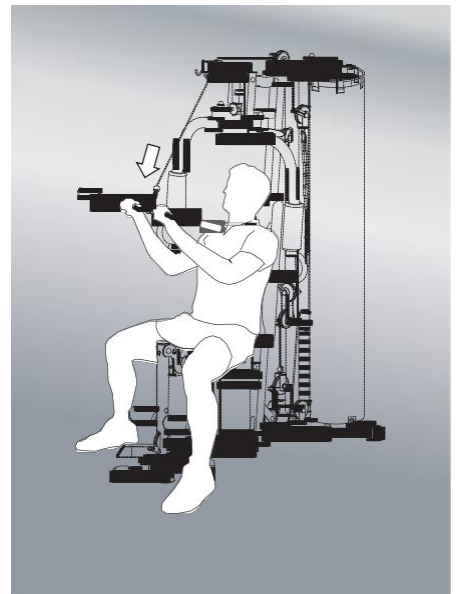
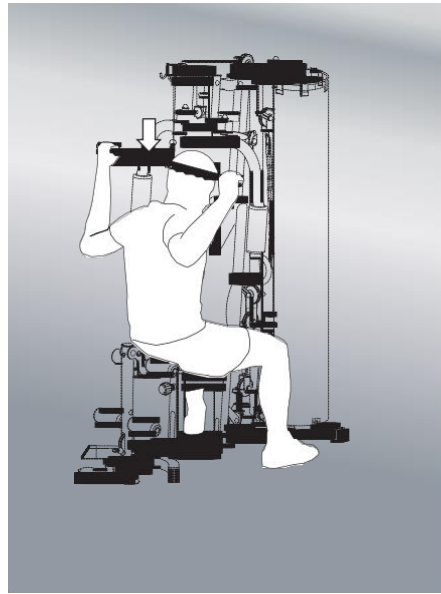
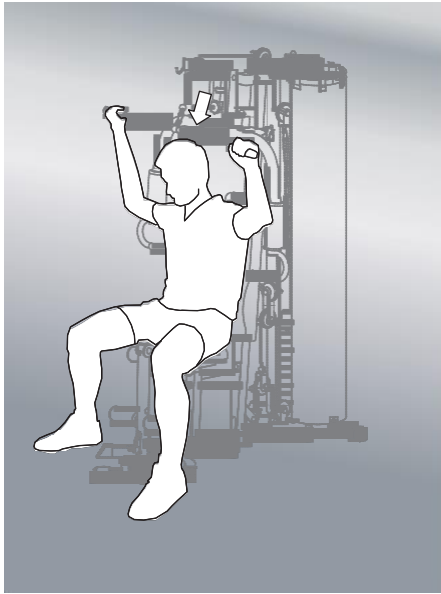


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ / АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

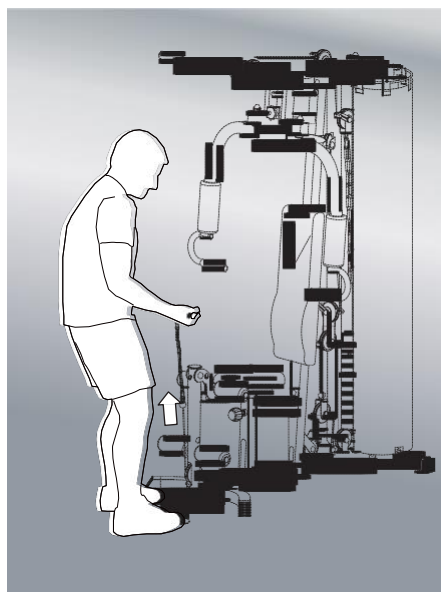
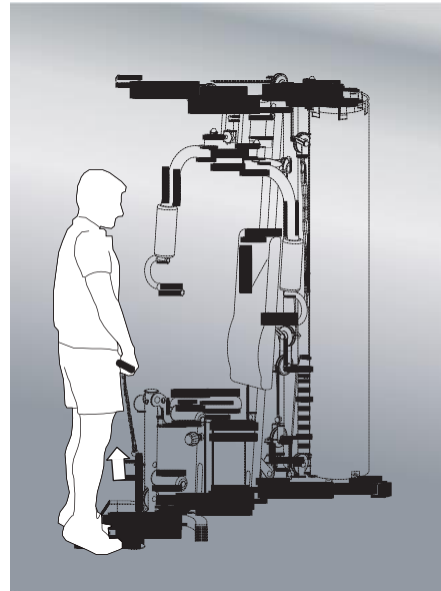
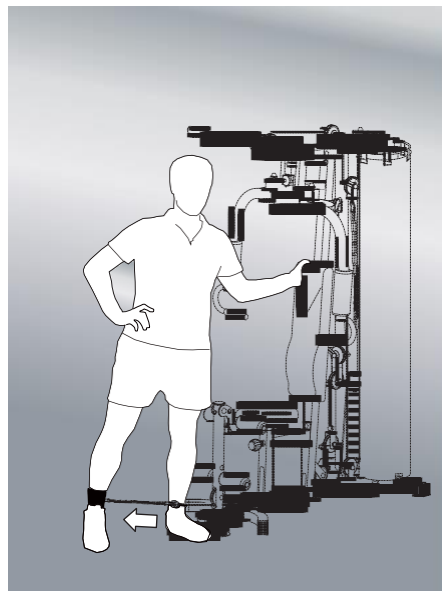
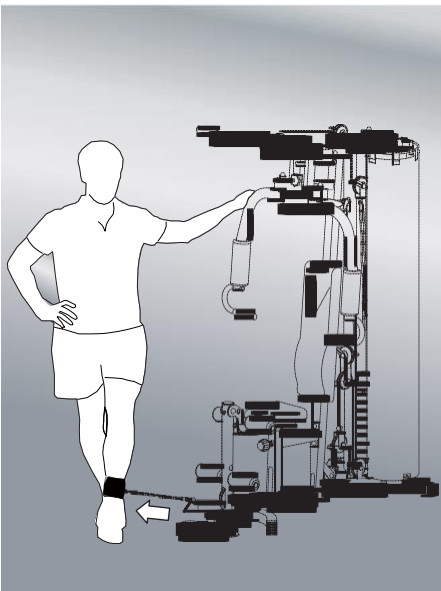
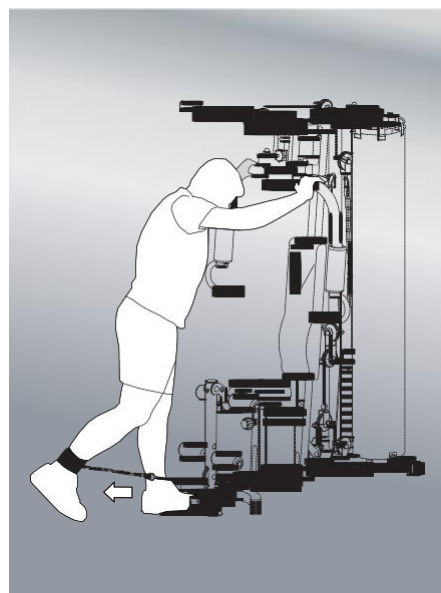
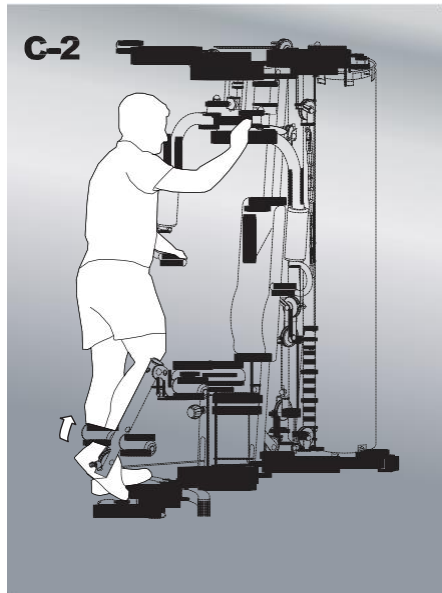
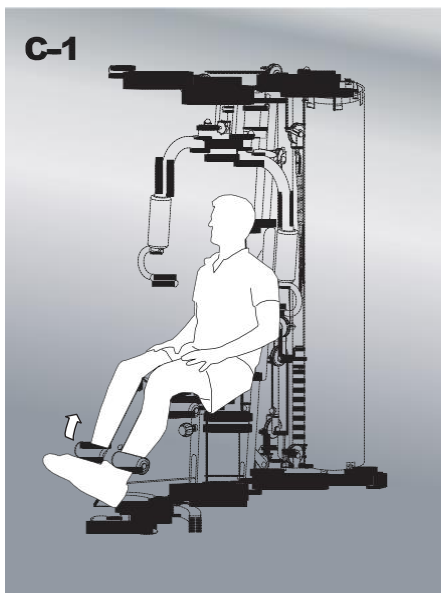
Обопритесь обеими руками на стену и надавите весом всего тела. Затем переместите левую ногу назад и поочередно меняйте левую ногу с правой. Это упражнение влияет на растяжку задней части ноги. Продержите такое положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.



Тренировка



Тренировка



Тренировка

Без согласования с поставщиком запрещено вносить изменения или сокращения в данную инструкцию.

Мы сохраняем за собой право вносить изменения в спецификации оборудования и техническое обслуживание, т.к. постоянно ведем работы над улучшением качества продукции.

Получайте удовольствие от тренировок вместе с нашим тренажёром.