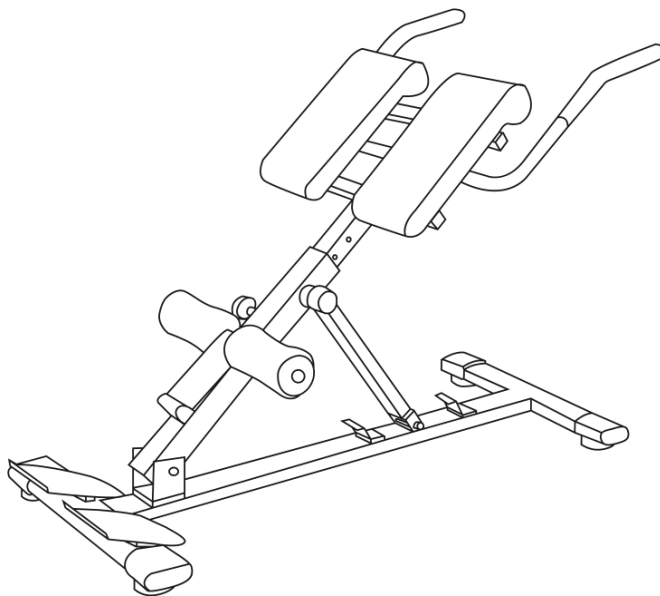


Скамья для гиперэкстензии складная Genau Hiper Pro

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение скамьи для гиперэкстензии Genau Hiper Pro. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием тренажера.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления. Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

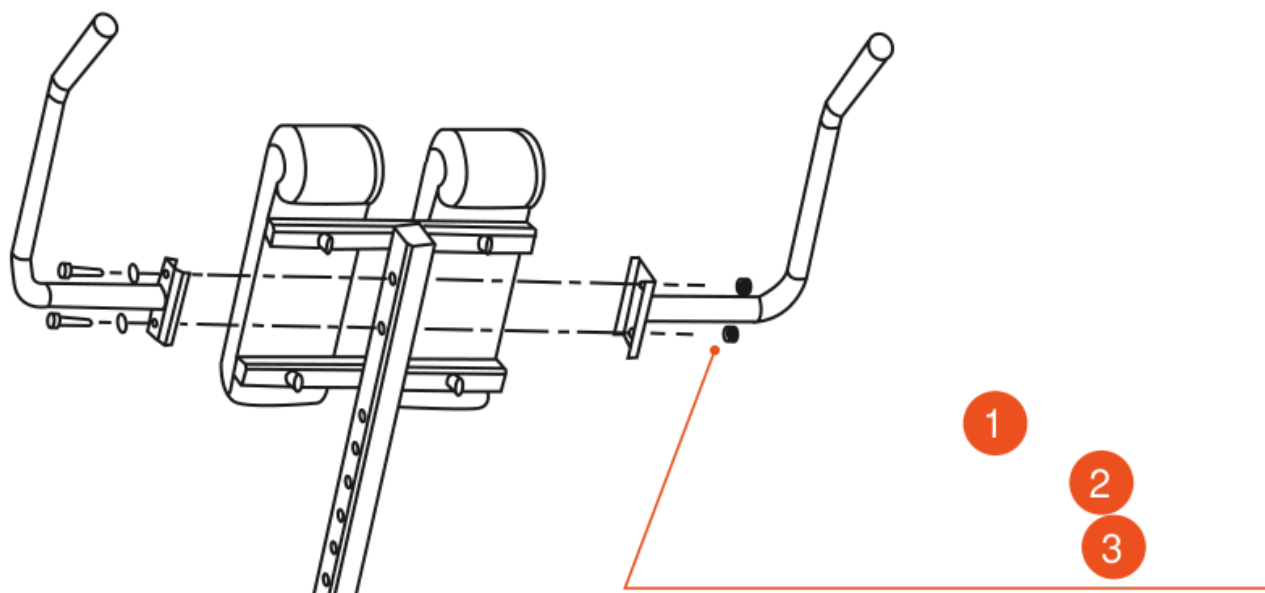
Предупреждение! Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или людей с имеющимися проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес-оборудования. Мы не несем ответственности за травмы или повреждение имущества, полученные при использовании данного продукта. Сохраните эти инструкции.

- Держите детей и домашних животных подальше от тренажёра. НЕ оставляйте детей без присмотра в одном помещении с тренажёром.
- Тренажёром должен пользоваться только один человек одновременно.

- При головокружении, тошноте, болях в груди или других симптомах немедленно прекратите тренировку. СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.
- Устанавливайте тренажёр на ровную, чистую поверхность. НЕ используйте его рядом с водой или на улице.
- Свободное пространство вокруг должно быть не менее чем на 0,6 м больше зоны тренировки. Это необходимо для безопасного схода с тренажёра в экстренной ситуации. Если рядом размещены два тренажёра, свободная зона может быть общей.
- Держите руки подальше от движущихся частей.
- Надевайте подходящую спортивную одежду. НЕ используйте халаты или свободную одежду, которая может зацепиться за тренажёр. Рекомендуется спортивная обувь.
- Используйте тренажёр только по назначению, указанному в инструкции. НЕ применяйте несоответствующие аксессуары.
- Не размещайте острые предметы рядом с тренажёром.
- Люди с ограниченными возможностями должны использовать тренажёр только под присмотром квалифицированного специалиста или врача.
- Перед использованием делайте разминку и растяжку.
- Не используйте тренажёр, если он работает неправильно.
- Максимальный вес пользователя: 150 кг.

СБОРКА

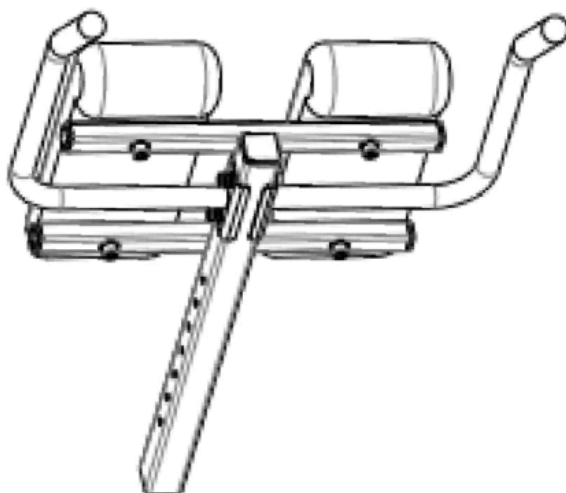
ШАГ 1



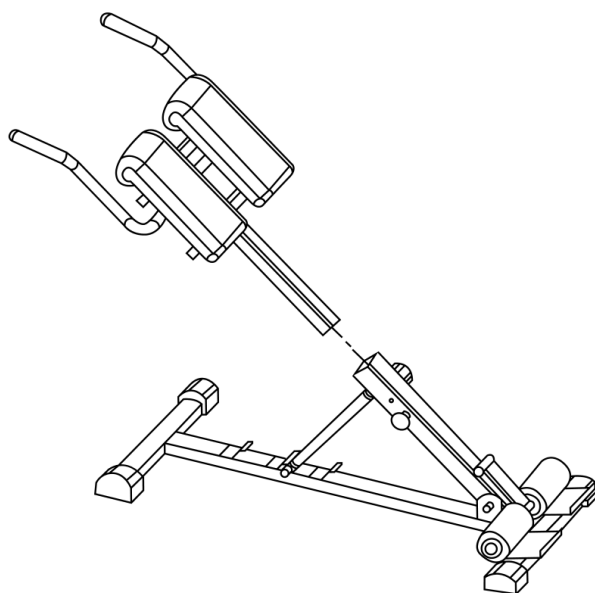
На рисунке:

- 1. 24 - M10 x 60 мм Болт (2 шт.)
- 2. 27 - Шайба (2 шт.)
- 3. 26 - Гайка (2 шт.)

Прикрутите левую и правую рукоятки (3, 4) к регулируемой трубчатой раме (5). Используйте болт 24 (M10×60 мм), шайбу 27 (Ø10) и гайку 26 (M10).



ШАГ 2



Теперь соедините две стойки вместе. Закрепите их фигурной рукояткой 13 и фиксирующим штифтом 19. После этого устройство готово к использованию.

ПОДСКАЗКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Разминка и заминка

Успешная программа упражнений состоит из трех частей: разминки, кардиотренировки и заминки.

Разминка - очень важная часть тренировки. Разминку необходимо проводить перед каждой тренировкой. Разминка поможет разогреть тело, растянуть мышцы и позволить организму адаптироваться к более интенсивным упражнениям.

Повторение разминки в конце упражнения может помочь снять мышечную боль.

Мы предлагаем вам выполнить соответствующие разминочные и разгрузочные упражнения в соответствии со следующей схемой:



Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



Движение для растяжки

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



Растяжка внутренней части бедра

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



Касание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



Растяжение сухожилий стопы

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



Растяжка икр

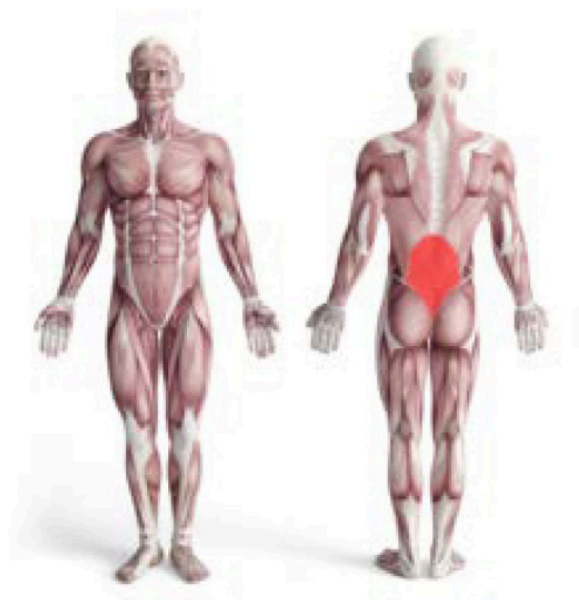
Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

УПРАЖНЕНИЯ НА СКАМЬЕ

Гиперэкстензии (Растяжка спины)

Тренировочный эффект

Гиперэкстензии — эффективный метод тренировки для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника.



Исходное положение



Во время упражнения зафиксируйте стопы под опорным валиком. Подушка сиденья поддерживает область таза. Скрестите руки за головой. Локти направлены в стороны. Медленно наклоняйтесь вперёд до тех пор, пока бёдра и корпус не образуют почти прямой угол.

Возвращение в исходное положение

Медленно поднимайте корпус обратно в исходное положение, пока спина и ноги не выстроятся в прямую линию.

Примечание: Во время упражнения не прогибайте спину дальше линии тела (туловище–ягодицы–ноги). Чтобы избежать нагрузки и боли в спине, не раскачивайте корпус. Выполняйте упражнение плавно и медленно.

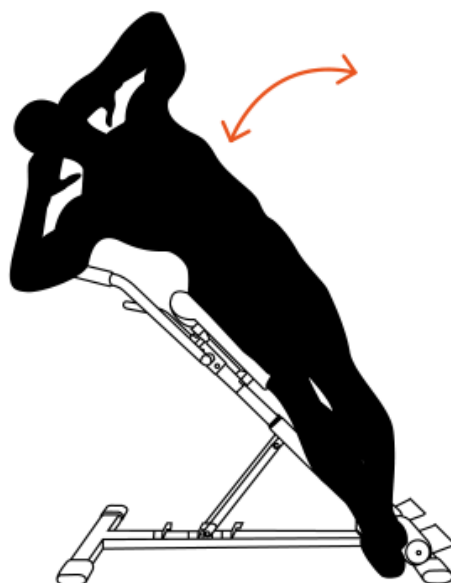
Наклоны в сторону на гиперэкстензионной скамье

Тренировочный эффект

Это упражнение эффективно для укрепления боковых мышц живота. Эти мышцы обеспечивают боковое движение грудной клетки к тазу.



Исходное положение



Лягте боком на скамью и зафиксируйте стопы под опорным валиком. Область таза лежит на подушке сиденья, руки скрещены на груди. Опустите корпус вниз к полу. Остановитесь, когда корпус почти параллелен полу.

Возвращение в исходное положение

Медленно поднимайте корпус и вернитесь в исходное положение. В зависимости от интенсивности тренировки выполните упражнение 10–20 раз, затем повторите на другую сторону.

Примечание: Следите, чтобы ноги и корпус оставались полностью стабильными. Двигайте корпус только в стороны, чтобы не перегружать поясницу.

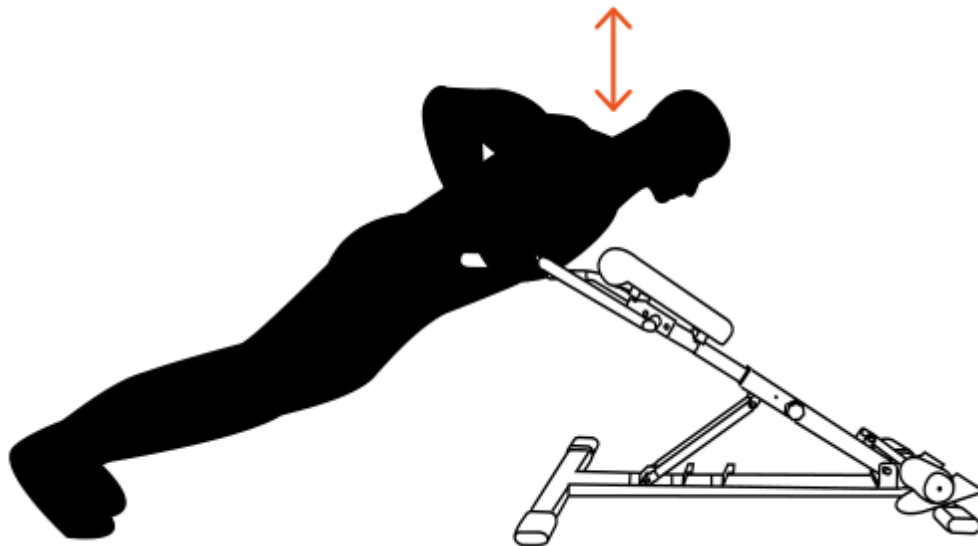
Отжимания

Тренировочный эффект

Отжимания — это упражнение с собственным весом, которое эффективно укрепляет мышцы плеч, рук и груди.



Исходное положение



Для выполнения упражнения установите тренажёр в самое низкое положение и используйте рукоятки как опоры для отжиманий. Голова должна находиться в одной линии с корпусом, взгляд направлен вниз. Опускайте тело к полу. Чтобы полностью проработать грудные мышцы, выполняйте упражнение с максимальной амплитудой движения.

Возвращение в исходное положение

Поднимайте тело вверх плавно и контролируемо, возвращаясь в исходное положение.

Примечание: Чтобы увеличить интенсивность тренировки, избегайте рывков и инерции верхней частью тела. Дополнительный груз также может повысить нагрузку.

Выносные отжимания (Dips)

Тренировочный эффект

Отжимания на брусках — это многосуставное упражнение, так как задействуются плечевой сустав и локти. Упражнение особенно эффективно для укрепления трицепсов, грудных мышц и плеч.



Исходное положение



Для этого упражнения начните с опорного положения, удерживаясь за рукоятки. Согните ноги назад и слегка наклоните голову вниз, чтобы шейный отдел позвоночника оставался в нейтральном положении. Согните руки и опускайте тело к полу.

Возвращение в исходное положение

Поднимайте тело вверх плавно и контролируемо, пока не вернётесь в исходное положение. В конце движения локти полностью выпрямляются — это кратковременно снимает нагрузку с груди и трицепсов.

Примечание: Чтобы увеличить тренировочную интенсивность, можно добавить дополнительный вес.

УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Внимание!

- Уровень безопасности оборудования сохраняется только при регулярной проверке на износ и повреждения.
- Немедленно заменяйте дефектные компоненты и/или не используйте оборудование до ремонта.
- Особое внимание уделяйте деталям, наиболее подверженным износу.
- Периодически смазывайте движущиеся части лёгким маслом, чтобы предотвратить преждевременный износ.
- Оборудование можно очищать влажной тканью и мягким неабразивным моющим средством.
- Не используйте растворители.
- Не пытайтесь ремонтировать оборудование самостоятельно. Если у вас возникли трудности со сборкой, эксплуатацией или вы считаете, что отсутствуют какие-то детали, свяжитесь с производителем или авторизованным сервисным агентом.

Компактное хранение

- Ослабьте фиксирующий винт (19) под креплением подушки сиденья и вытяните его.
- Толкните переднюю опорную трубу в сторону крепления подушки сиденья и совместите фиксирующий штифт с отверстием внутренней регулируемой трубы.
- В таком положении устройство можно компактно хранить — например, под кроватью или рядом с шкафом.

ГАРАНТИЯ

Компания Gepai гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

Внимание! Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

Примечание: Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

Условия гарантии

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.
6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
 - механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
 - повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
 - поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
 - самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
 - расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

Гарантийный лист Genau полностью

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Параметр	Значение
Вес нетто	17,2 кг
Габариты (Д × Ш × В)	108 × 62 × 93 см
Габариты в сложенном виде (Д × Ш × В)	119 × 63 × 27 см

Параметр	Значение
Максимальный вес пользователя	150 кг
Система фиксации	3-уровневая
Регулировка высоты	6-уровневая

Изготовитель: ZHEJIANG DDS SPORTS EQUIPMENT CO.,LTD, No. 2, Jingui South Road, Huachuan Industrial Zone, Yongkang City, Zhejiang Province, China.

СЕРВИС

По вопросам сборки, работы тренажера и гарантии обращайтесь в сервис Genau в Кыргызстане.

ОсОО «Генау ГМБХ», Кыргызстан. Телефон: +996 778 639 000

Официальный сайт genau.kg