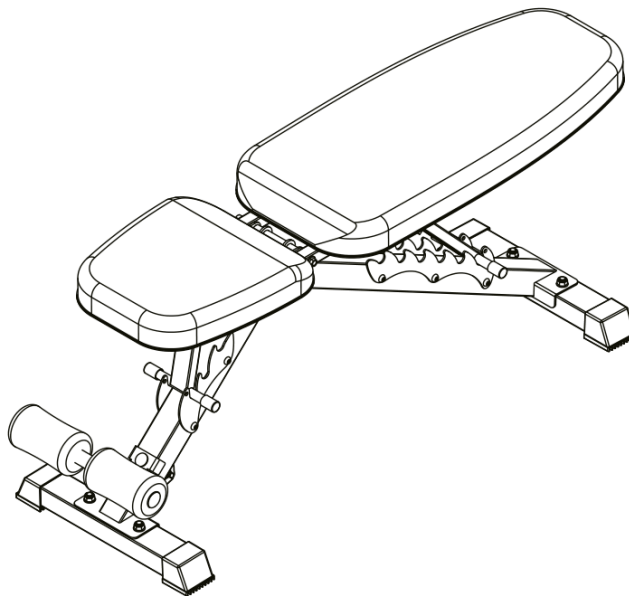


Силовая скамья регулируемая Genau Rhino

Руководство пользователя

БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!



Благодарим Вас за приобретение силовой скамьи Genau Rhino. 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

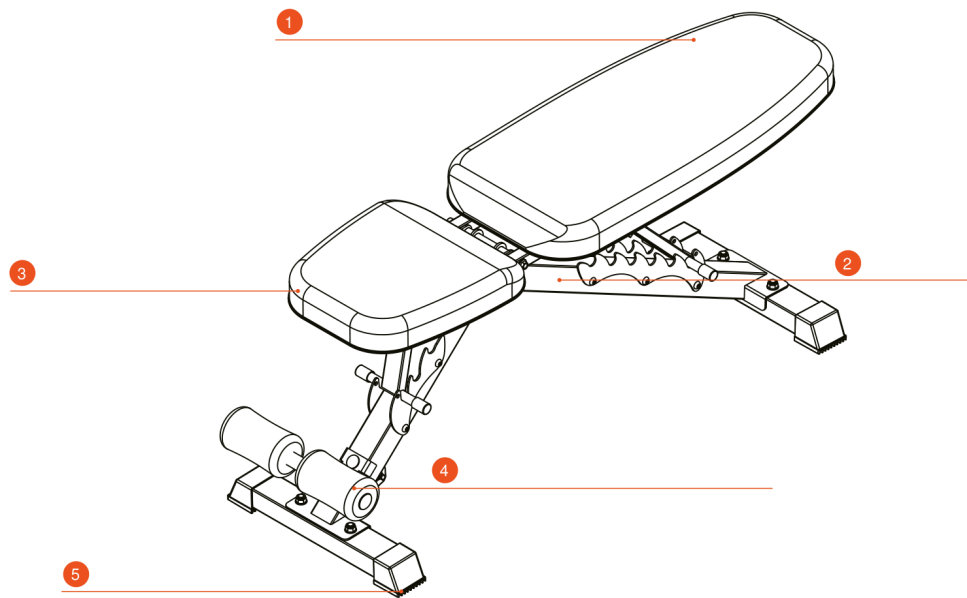
Примечание: Хотя тренажёр был разработан и изготовлен максимально безопасным, при эксплуатации необходимо соблюдать определённые меры предосторожности. Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство перед установкой и использованием тренажёра. Особенно обратите внимание на следующие пункты.

- Держите детей и домашних животных подальше от тренажёра. НЕ оставляйте детей без присмотра в помещении, где он установлен.
- Тренажёр предназначен только для использования одним человеком 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.
- Во время работы держите руки подальше от движущихся частей.
- Используйте подходящую спортивную одежду. Не надевайте широкую или цепляющуюся одежду. Рекомендуются тренироваться в кроссовках или спортивной обуви.
- Выполняйте упражнения только так, как описано в инструкции. Использование методов, не указанных в руководстве, запрещено.
- Не размещайте острые предметы вокруг тренажёра.
- Людям с ограниченными возможностями нельзя использовать тренажёр без наблюдения инструктора или опекуна.
- Перед тренировкой обязательно выполняйте разминку и растяжку.
- При обнаружении неисправности использование тренажёра запрещено.
- При необходимости фиксируйте результаты тренировок.
- Тренажёр не предназначен для использования в медицинских целях.

Предупреждение! Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или при наличии медицинских показаний. Всегда внимательно читайте инструкцию перед использованием фитнес-оборудования. Компания не несёт ответственности за ущерб, возникший по вине пользователя.

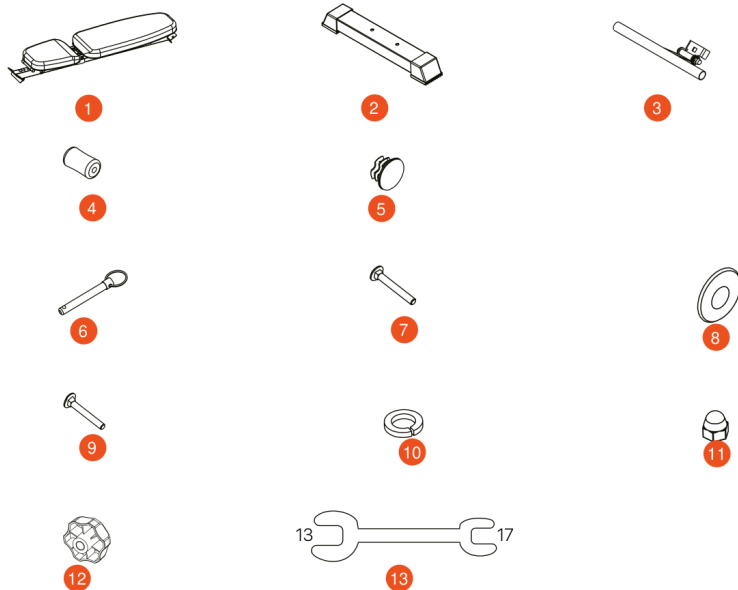
ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



На рисунке:

- 1. Спинка (подушка спинки)
- 2. Основная рама
- 3. Сиденье (подушка сиденья)
- 4. Поролоновый валик для фиксации ног
- 5. Опорная труба (ножка)

Аксессуары

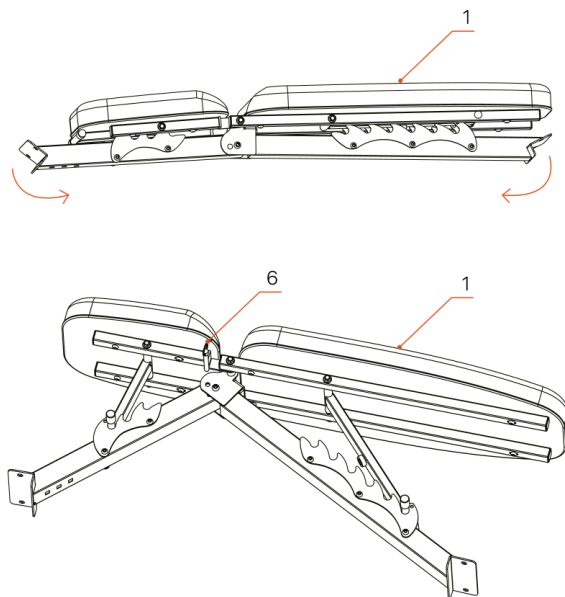


На рисунке:

- 1.** Основная рама, 1 шт.
- 2.** Опорная труба, 2 шт.
- 3.** Труба для фиксации ног, 1 шт.
- 4.** Поролоновый валик, 2 шт.
- 5.** Заглушка, 2 шт.
- 6.** Болт, 1 шт.
- 7.** Винт М10×55 полукруглый, усиленный, 4 шт.
- 8.** Шайба плоская Ø10, 5 шт.
- 9.** Винт М10×65 полукруглый, усиленный, 1 шт.
- 10.** Пружинная шайба Ø10, 4 шт.
- 11.** Гайка колпачковая М10, 4 шт.
- 12.** Фигурная ручка (звёздочка), 1 шт.
- 13.** Гаечный ключ рожковый

СБОРКА

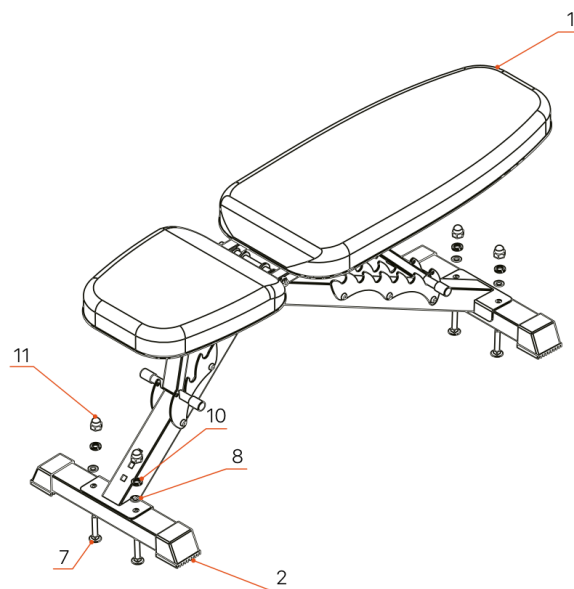
ШАГ 1



Сборка фиксатора

- Откройте основную раму (1-main frame) в направлении стрелки на рисунке и совместите её с нужным отверстием.
- Вставьте болт (6-bolt) в основную раму (1-main frame) для внутренней фиксации.

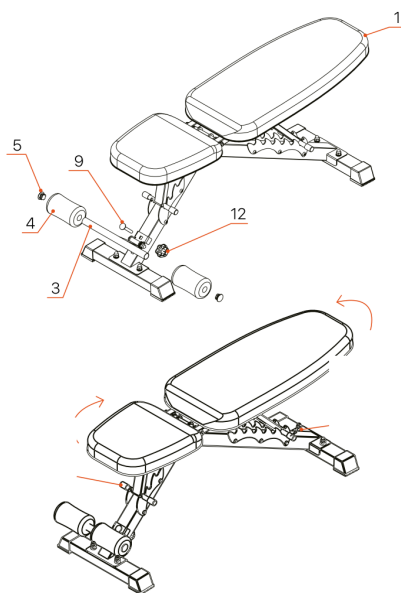
ШАГ 2



Установка осей (штифтов)

- Пропустите винт (7 — полукруглый усиленный винт) через (2 — опорную трубу), (1 — основную раму).
- Установите (8 — плоскую шайбу), (10 — пружинную шайбу), (11 — колпачковую гайку) и затяните всё с помощью (13 — рожкового ключа), чтобы зафиксировать узел.

ШАГ 3



Установка поролонового валика и регулировка комфортного угла

- Пропустите (9 — полукруглый усиленный винт) через (3 — трубу фиксации ног), затем через (1 — основную раму) и закрепите с помощью (12 — фигурной ручки).
- Пропустите (4 — поролоновый валик) через (3 — трубу фиксации ног) и установите (5 — заглушку) в держатель трубы (3 — hook foot tube holder).
- Отрегулируйте опорную трубу спинки в нужное положение, следуя направлению стрелки на рисунке.

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.

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 Gepau полностью

СЕРВИС

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

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

Официальный сайт gepau.kg