

Общие инструкции

1. Рекомендуемый макс. вес пользователя - 150 кг.
2. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером. Запрещено детям младше 3-х лет.
3. Данный тренажер разработан только для домашнего пользования.
Не используйте тренажер в целях не предусмотренных данным руководством.
Не используйте сторонние аксессуары и запчасти.
4. Сборку данного тренажера необходимо производить используя только предоставленные в комплекте детали, которые указаны в списке запчастей.
5. Регулярно и перед каждым применением проверяйте, что все крепления, винты, болты и гайки крепко затянуты.
6. Регулярно проверяйте все движущиеся части на износ и наличие повреждений.
Если есть необходимость заменить компонент,
ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ЕСЛИ ОН НЕ ИСПРАВЕН!
Для замены используйте только подлинные запасные части.

Техника безопасности

1. Одновременное использование тренажера двумя или более людьми не допустимо.
2. В случае если Вы испытываете головокружение, тошноту, боль или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку.
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!
3. Пользоваться тренажером следует на твердой, ровной поверхности.
НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ тренажер на открытом воздухе и около воды.
4. Держите руки подальше от соединительных частей тренажера при его складывании.
5. Надевайте соответствующую одежду во время использования тренажера.
НЕ НАДЕВАЙТЕ свободную одежду, которая может застрять в механизме тренажера.
Также необходимо надеть кеды или кроссовки.
6. Используйте тренажер только по назначению, как указано в данной инструкции.
Не используйте дополнительных аксессуаров, не рекомендованных производителем.
7. **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ** острые предметы около тренажера.
8. Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам следует использовать тренажер только под присмотром квалифицированно врача.
9. Перед каждой тренировкой проведите разминку.
10. Не используйте тренажер, если в его работе обнаружены неполадки.

Внимание: перед использованием тренажера необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Внимательно прочтите инструкции перед тренировкой.
Производитель не несет ответственности за вред, нанесенный здоровью или имуществу в результате использования тренажера.



Производитель ООО "ПРОДУКЦИЯ", ИНН 6683012578, 624042, Свердловская обл, Белоярский р-н, Большебрусянское с, Красных Партизан ул, дом № 21А, оф.1.
По вопросам оптовых продаж обращаться по тел.: 8 (800) 600 36 42



гиперэкстензия горизонтальная + римский стул

ЭСТЕТИКА

5 положений по высоте



ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Гиперэкстензия – это БАЗОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ, направленное на проработку: нижней части спины (так называемых разгибателей мышц спины), задней части бедра (т.е. бицепса бедра) и ЯГОДИЦ (попы).

Гиперэкстензия: техника выполнения, варианты и ошибки.

Исходная позиция:

Подойдите к тренажеру, отрегулируйте его высоту под свой рост, а именно: передние подушечки должны располагаться точно в месте сгиба поясницы и бедер (край верха бедер), нижние валики должны находиться чуть выше ахиллова сухожилия. Как только отрегулируете тренажер подобным образом, заведите ступни под нижний опорный валик. Спина находится на одном уровне с линией ног. С этого положения начинается старт.

Выполнение:

Мощно напрягите ягодичные мышцы и “переломитесь” в пояссе через тренажер. Слегка наклоните корпус вниз, примерно до угла в 60 градусов и (внимание!) слегка скруглите спину. В нижней точке траектории скрестите руки на груди и плавно (без рывков) поднимите корпус вверх до прямой линии с ногами.



Рис. 1

Зафиксируйтесь на секунду в таком положении (почувствуйте пиковое сокращение) и снова повторите движение. Техника дыхания: на опускании вдох, на подъеме – выдох (**Рис.1**). Существует вариант, когда торс располагается параллельно полу. Такой вид выглядит следующим образом. Он отличается от первого варианта только положением корпуса атлета в самом тренажере (**Рис.2**).



Рис. 2

Еще одной разновидностью, которую можно также отнести к категории подъемы корпуса, является разгибание с упором на середину бедер. Этот вариант отлично изолирует и прорабатывает бицепсы бедер и ягодицы (**Рис.3**).

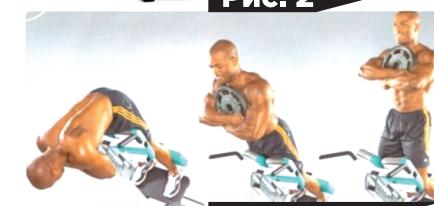


Рис. 3

Ошибки при выполнении гиперэкстензии:

- Слишком низкое опускание корпуса. Такой вариант (угол корпуса и ног составляет 90 градусов) возможен, только если у Вас крепкая здоровая спина.
- Большой прогиб корпуса в верхней точке (фаза подъема). Очень часто люди слишком сильно уводят свой верх, прогибаясь назад.
- Работа по полной амплитуде. Это совмещение первого и второго пунктов, когда атлет начинает совершать маятниковые движения корпусом, раскачиваясь взад и вперед.
- Сгибание ног. Очень часто при выполнении происходит сгибания в коленном суставе – этого делать не следует. Вы должны быть натянуты как струна.
- Неправильное положение рук. Они должны быть согнуты в локтевых суставах и прижаты к груди или быть за головой, угол 180 гр. (но не жестко сведены в “замок”).
- Большие веса. Многие хотят в один присест “прокачать” спину и уже на первых занятиях берут дополнительные отягощения. Так делать не стоит, сначала поработайте вхолостую, сорвать спину Вы всегда успеете.

вид спереди



крайние положения валиков



варианты положения спинки и сидения скамьи

Комплектующие

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО (шт.)
1	Основание	1
2	Опора прямая	1
3	Опора с изгибом	1
4	Профиль регулирующийся с валиком	1
5	Профиль под валик	1
6	Опора спинки с укосиной левая	1
7	Опора спинки с укосиной правая	1
8	Опорная стойка	1
9	Фиксатор на укосину	1
10	Соединительная пластина	2
11	Ручки	2
12	Спинка	1
13	Подушка	1
14	Болт M8x80	4
15	Болт M8x35	2
16	Болт M10x85	2
17	Барашек M8x50	1
18	Винт M6x16	4
19	Шайба M6	4
20	Шайба M8	12
21	Шайба M8 большая	6
22	Гайка M8	6
23	Заглушка M8	14
24	Болт M10x75	1
25	Гайка M10	3
26	Заглушка M10	3
27	Соединительный профиль	2
28	Заглушка M8 фигурная	3

Технические характеристики

- А) Ширина - 850 мм
- Б) Длина - от 1250 до 1570 мм
- В) Длина основания - 1230 мм
- Г) Высота - от 820 до 960 мм

6 положений регулировки длины
3 положения

Максимальная нагрузка - 150 кг



Сборка гиперэкстензии

Откройте упаковку, достаньте скамью из упаковки, положите на чистую, ровную поверхность. Проверьте все детали по списку.

ВНИМАНИЕ!!! детали (4, 6, 7, 12) идут в сборе.

ЭТАП 1: Соедините основание (1) с опорами (2, 3) болтами и гайками (14, 22). Далее получившуюся конструкцию соедините с конструкцией в сборе (4, 6, 7, 12), для этого соединительные профили (27) нужно вставить внутрь вертикальных профилей. Далее используя соединительные пластины (10) и болты и гайки (16, 25).

ЭТАП 2: Перед установкой ручек нужно раскрутить болт (M8x40) с собранной конструкцией (Рис 1), далее прикручиваем ручки (11) к правой и левой опоре (6, 7) болтами и гайками (15, 22), вторую часть крепим раскрученным ранее болтом. Затем прикручиваем подушку к опорам (6, 7) винтами (18).

ЭТАП 3: Профиль регулирующийся с валиком (4) закрепляем в профиле под валик (5) барашком (17). В завершении ставим фиксатор (9), выравниваем конструкцию тренажера и протягиваем все болты. Надеваем заглушки (23, 26).

Схема сборки

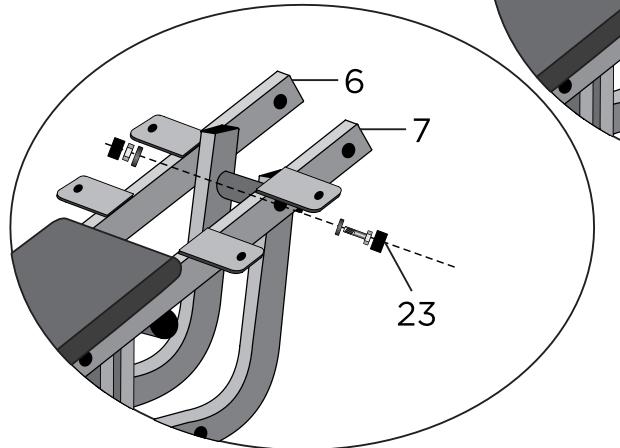


Рис 1

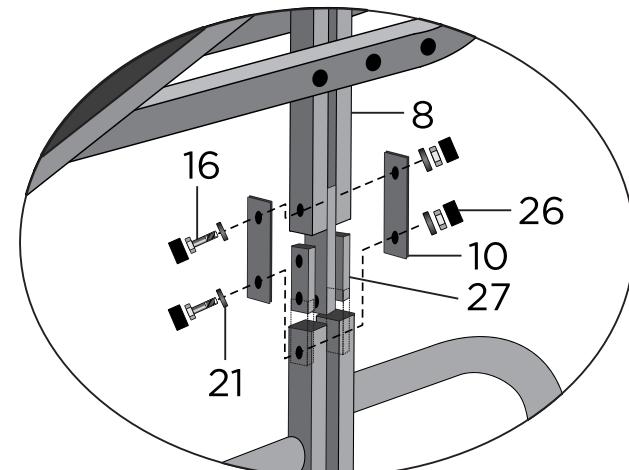


Рис 2

