Инструкция

Многофункциональный тренажер Rebel Ajax

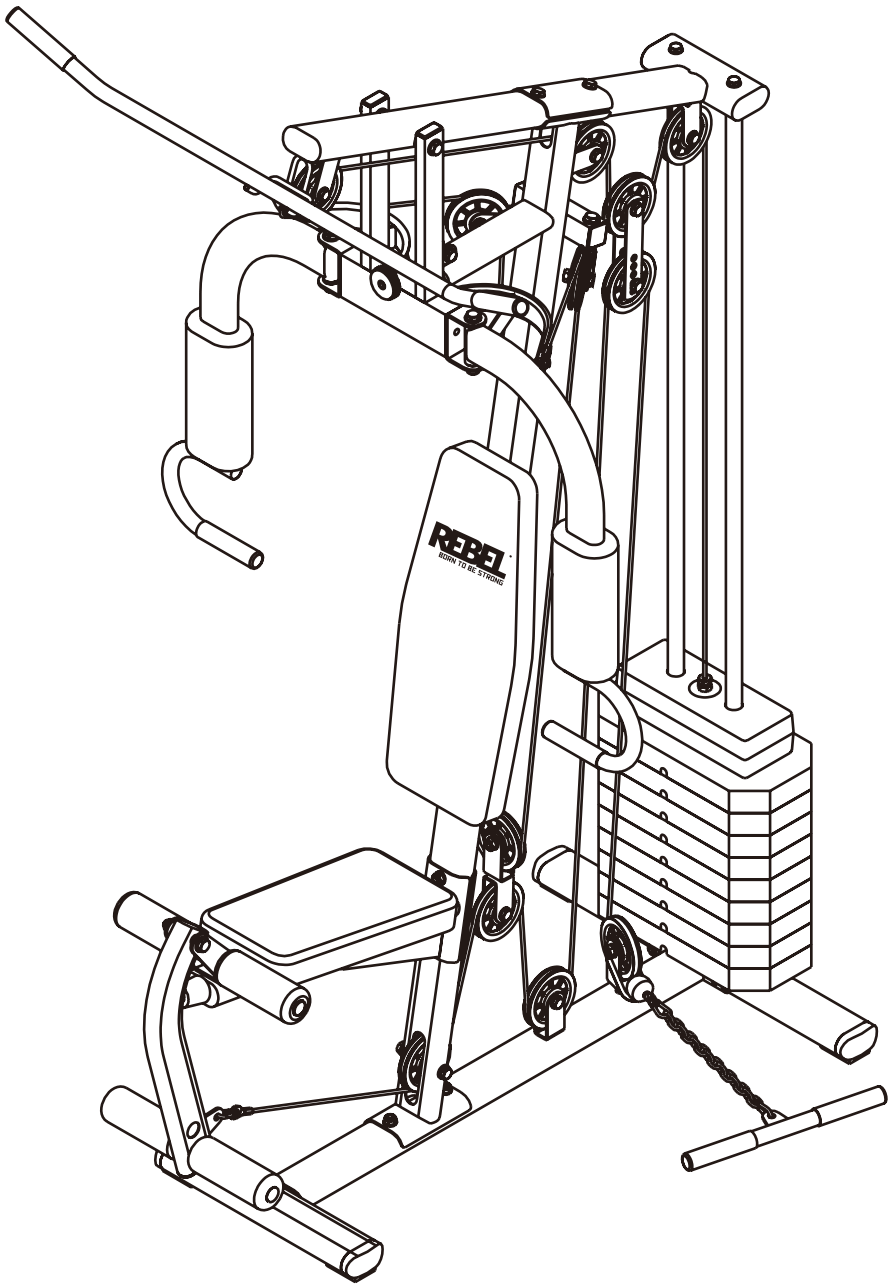
Полезные ссылки:

Многофункциональный тренажер Rebel Ajax - смотреть на сайте

Многофункциональный тренажер Rebel Ajax - читать отзывы

REBEL
BORN TO BE STRONG

RHG-AJAX



МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР REBEL-AJAX

AJAX
HOME GYM

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

REBEL
BORN TO BE STRONG

Уважаемый Покупатель!

Благодарим вас за приобретение тренажера REBEL!

Сегодня вы сделали важный шаг на пути к здоровому образу жизни. Тренажерное оборудование REBEL разработано и создано для того, чтобы помогать вам в осуществлении регулярных тренировок. Необходимо отметить, что оборудование является вашим помощником, основной же движущей силой являются ваше желание и воля к достижению поставленных целей. Тренируйтесь регулярно. Выполняйте разминку перед тренировками. Не перегружайте себя. Соблюдайте диету, если это не противопоказано вашему организму. Соблюдайте режим отдыха. Старайтесь избавиться от вредных привычек. Как можно чаще находитесь на свежем воздухе. Все это – ваш ежедневный вклад в копилку вашего здоровья.

Мы внимательно относимся к производству оборудования REBEL. Для нас важна каждая деталь: качество упаковки, прочность, надежность, дизайн, сервис. Если Вы живете в Московском регионе, Вы можете обратиться в сервисную службу компании по указанным в гарантийном талоне телефонам, либо непосредственно к продавцу оборудования в вашем регионе. В течение всего гарантийного периода вы оперативно получите консультацию по устранению возникшей неисправности или совет по регулировке вашего тренажера. По окончании гарантийного периода, в случае необходимости, вы также можете получить поддержку сервисной службы компании или авторизованного дилера.

ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

Производитель оборудования REBEL и его авторизованный дилер гарантируют изначальному покупателю, что тренажер не имеет дефектов материалов и дефектов при изготовлении, при условии правильной сборки и использования по назначению в соответствии с настоящим Руководством Пользователя. Гарантийные обязательства ограничены бесплатной заменой или ремонтом любой детали, которая может оказаться дефектной при нормальном и соблюдении допустимой нагрузки на тренажер. Гарантия не распространяется на любые повреждения, связанные с неправильной сборкой, неправильной эксплуатацией тренажера.

На тренажер предоставляется гарантия – 1 год с даты приобретения.

Гарантия действительна только для оригинального владельца (покупателя) и не подлежит передаче другим лицам.
Для заказа запасных частей на тренажер, в случае их поломки, вам понадобится следующая информация:

1.Руководство Пользователя
2.Модель тренажера
3.Описание детали
4.Номер детали
5.Документ, подтверждающий дату покупки

REBEL
BORN TO BE STRONG

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 01

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ..... 01~02

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ 03

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ..... 04~12

ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА 13

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ ..... 14~15

РАЗМИНКА 16

AJAX
HOME GYM

ВВЕДЕНИЕ / ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ СОДЕРЖИТ ИНФОРМАЦИЮ О СБОРКЕ, А ТАКЖЕ ИНФОРМАЦИЮ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА. В ИНТЕРЕСАХ БЕЗОПАСНОСТИ, ПРОСИМ ВАС ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ И СОХРАНИТЬ ЕГО.

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

1. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РУКОВОДСТВОМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА.
2. ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В КОММЕРЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ.
3. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА ПРОВЕРЯЙТЕ ИСПРАВНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ ВСЕХ УЗЛОВ И СОЕДИНЕНИЙ ТРЕНАЖЕРА. НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕИСПРАВНЫЙ ТРЕНАЖЕР.
4. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ТРЕНАЖЕР СТОИТ НА РОВНОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ И НЕ ШАТАЕТСЯ.
5. УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ РЕГУЛИРОВОЧНЫЕ УЗЛЫ НАДЕЖНО ЗАФИКСИРОВАНЫ.
6. ДЕТИ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР БЕЗ УЧАСТИЯ И ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
7. НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ИЛИ ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ ИГРАТЬ С ТРЕНАЖЕРОМ ИЛИ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА - ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЕЗНЫМ ТРАВМАМ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ БЕЗ ПРИСМОТРА В ОДНОМ ПОМЕЩЕНИИ С ТРЕНАЖЕРОМ.
8. НИКОГДА НЕ ЗАСОВЫВАЙТЕ КОНЕЧНОСТИ, ВОЛОСЫ ИЛИ ОДЕЖДУ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА.
НАДЕВАЙТЕ УДОБНУЮ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОДЕЖДУ, КОТОРАЯ НЕ ПОПАДЕТ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ.
9. СНИМИТЕ ВСЕ УКРАШЕНИЯ - СЕРЬГИ, КОЛЬЦА, ЦЕПОЧКИ - ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ.
10. ВСЕГДА ВЫПОЛНЯЙТЕ РАЗМИНКУ В ТЕЧЕНИЕ 5-10 МИНУТ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ.
11. НИКОГДА НЕ ЗАДЕРЖИВАЙТЕ ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.
12. НИКОГДА НЕ ПРИСТУПАЙТЕ К ТРЕНИРОВКЕ, ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЛАБОСТЬ, ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ.
13. НАСТОЯТЕЛЬНО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР, ЕЛСИ ВЫ БЕРЕМЕННЫ.
14. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВАШИМ ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ И УТОЧНИТЬ НАЛИЧИЕ ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ.
15. НЕ ПЕРЕГРУЖАЙТЕ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 110 КГ

НЕ ВНОСИТЕ ИЗМЕНЕНИЙ В КОНСТРУКЦИЮ ТРЕНАЖЕРА

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОПЦИИ ИЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.

БЕЗОПАСНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА МОЖЕТ БЫТЬ ОБЕСПЕЧЕНА ТОЛЬКО БЛАГОДАРЯ РЕГУЛЯРНОЙ ПРОВЕРКЕ ИСПРАВНОСТИ ТРЕНАЖЕРА.

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ НАСТОЯЩЕЕ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ДО КОНЦА. НЕСМОТРЯ НА КАЖУЩУЮСЯ ПРОСТОТУ И ОЧЕВИДНОСТЬ ПРОЦЕССА СБОРКИ, ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ЛУЧШЕ «ПРОЧИТАТЬ ДО», ЧЕМ «РАЗБИРАТЬ И СОБИРАТЬ».

ДЛЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМЫ ДВА ЧЕЛОВЕКА.

ДАЖЕ ЕСЛИ ВЫ НЕ ПРОИЗВОДИТЕ СБОРКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО, ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ СБОРЩИК ТРЕНАЖЕРА ВЫПОЛНЯЛ СБОРКУ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО. НАЛИЧИЕ ИНСТРУМЕНТОВ СОВСЕМ НЕ ОЗНАЧАЕТ ТО, ЧТО ПЕРЕД ВАМИ ИМЕННО ПРОФЕССИОНАЛ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ТРЕНАЖЕР ПОЛНОСТЬЮ РАБОТОСПОСОБЕН.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ - ЧАСТЬ ДЕТАЛЕЙ МОЖЕТ БЫТЬ ПРЕДУСТАНОВЛЕНА.

ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА, НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕННЫЕ ИЗНОСУ В ХОДЕ ЭКСПЛУАТАЦИИ:

#22, #23, #24 - ТРОСЫ
#43 - РОЛИКИ

ВСЕГДА СЛЕДИТЕ ЗА ИХ ИСПРАВНОСТЬЮ И ЗАМЕНЯЙТЕ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:
ОТВЕРТКИ, ГАЕЧНЫЕ КЛЮЧИ

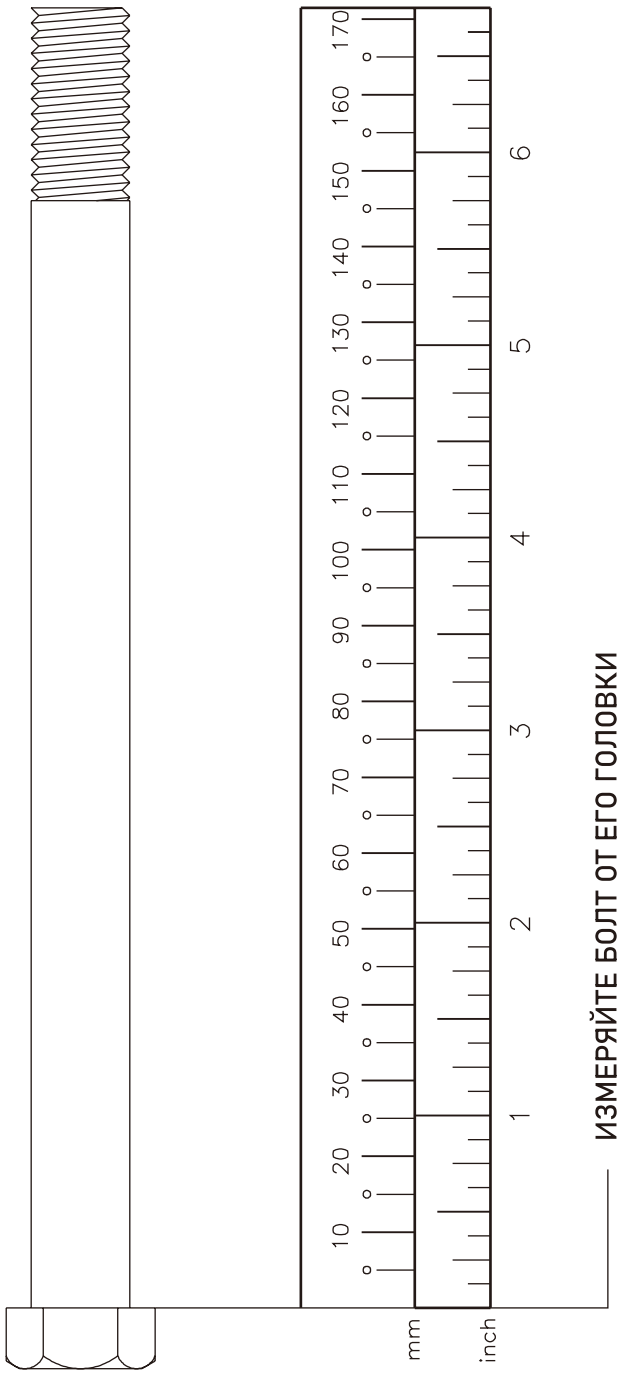
REBEL
BORN TO BE STRONG

ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ

ПОСЛЕ ВСКРЫТИЯ УПАКОВКИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОВЕРЬТЕ КОМПЛЕКТНОСТЬ - НАЛИЧИЕ ВСЕХ ДЕТАЛЕЙ И КРЕПЕЖНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ТРЕНАЖЕРА СОГЛАСНО ПЕРЕЧНЯ ДЕТАЛЕЙ (РАСПОЛОЖЕН В КОНЦЕ РУКОВОДСТВА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ). НЕ ВЫКИДЫВАЙТЕ УПАКОВКУ ДО ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!

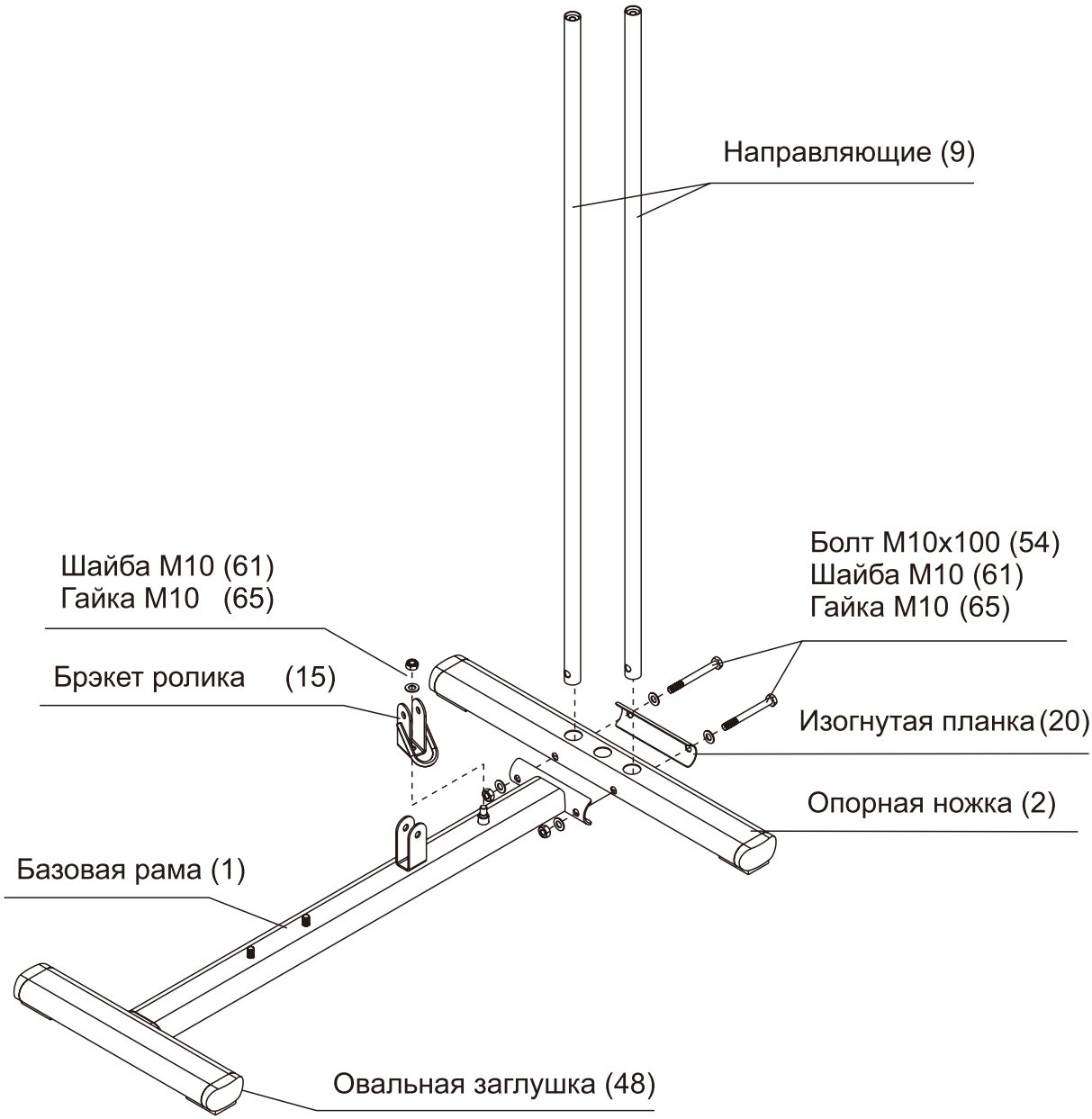
НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СОЕДИНЕНИЯ ДО ПОЛНОГО ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!

НИЖЕ ПРИВЕДЕНА ШКАЛА-ИНДИКАТОР ДЛИНЫ БОЛТА ДЛЯ УДОБСТВА СБОРКИ.



НЕ ВЫКИДЫВАЙТЕ УПАКОВКУ ДО ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!
ВСКРОЙТЕ УПАКОВКИ С КРЕПЕЖНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ И РАЗЛОЖИТЕ ИХ В МЕСТЕ СБОРКИ.

НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ СОЕДИНЕНИЯ ДО ПОЛНОГО ОКОНЧАНИЯ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА!

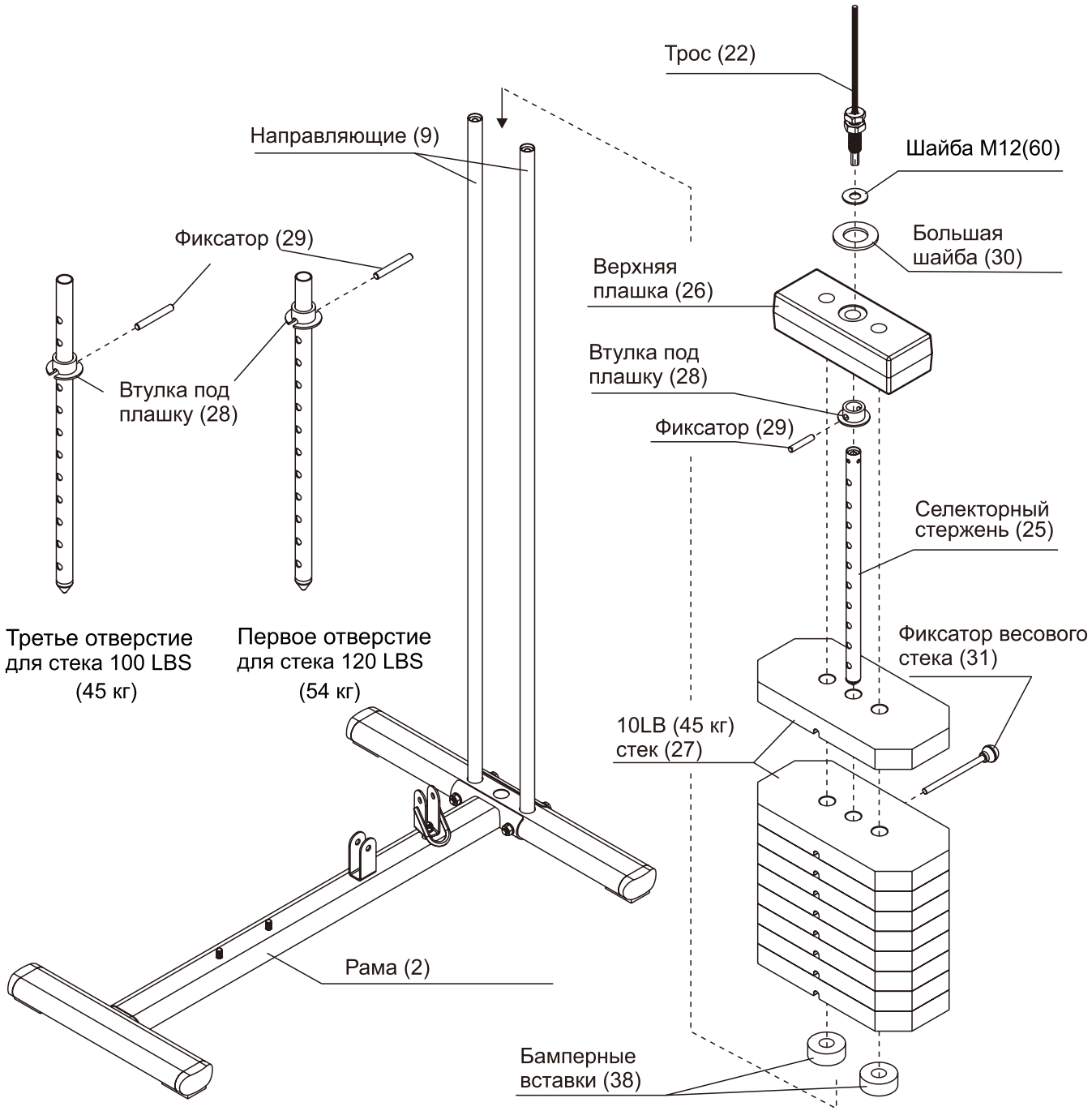


СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 2

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: СЕЛЕКТОРНЫЙ СТЕРЖЕНЬ ВЕСОВОГО СТЕКА УНИВЕРСАЛЬНЫЙ - ОН ОДИНАКОВО ПОДХОДИТ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРОВ С ВЕСОВЫМ СТЕКОМ 45 КГ, ТАК И 54 КГ.

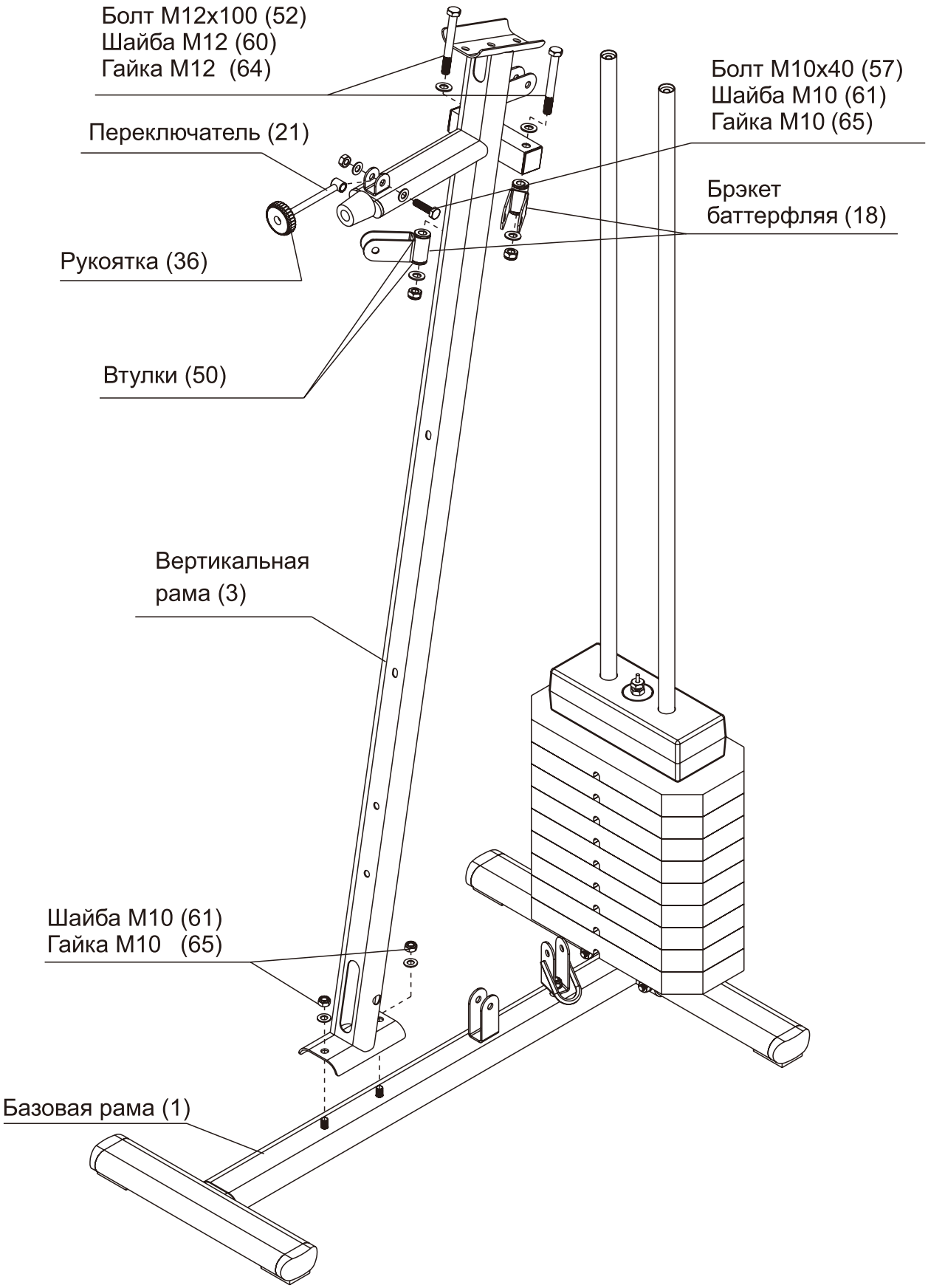
ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА REBEL AJAX: УСТАНОВИТЕ ФИКСАТОР (29) В ТРЕТЬЕМ ОТВЕРСТИИ. УСТАНОВИТЕ ВЕРХНЮЮ ПЛАШКУ (26), ШАЙБУ M12 (60) И ТРОС (22)



БУДЬТЕ ОСОБЕННО ВНИМАТЕЛЬНЫ ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ВЕСОВОГО СТЕКА, ТАК КАК В ЭТОТ МОМЕНТ ТРЕНАЖЕР МОЖЕТ БЫТЬ НЕ УСТОЙЧИВЫМ.
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ - ПОПРОСИТЕ ПОМОЩИ.
НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ НЕ СОБРАННЫЙ ТРЕНАЖЕР БЕЗ ПРИСМОТРА - ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМАМ ИЛИ ПОЛОМКЕ ТРЕНАЖЕРА!

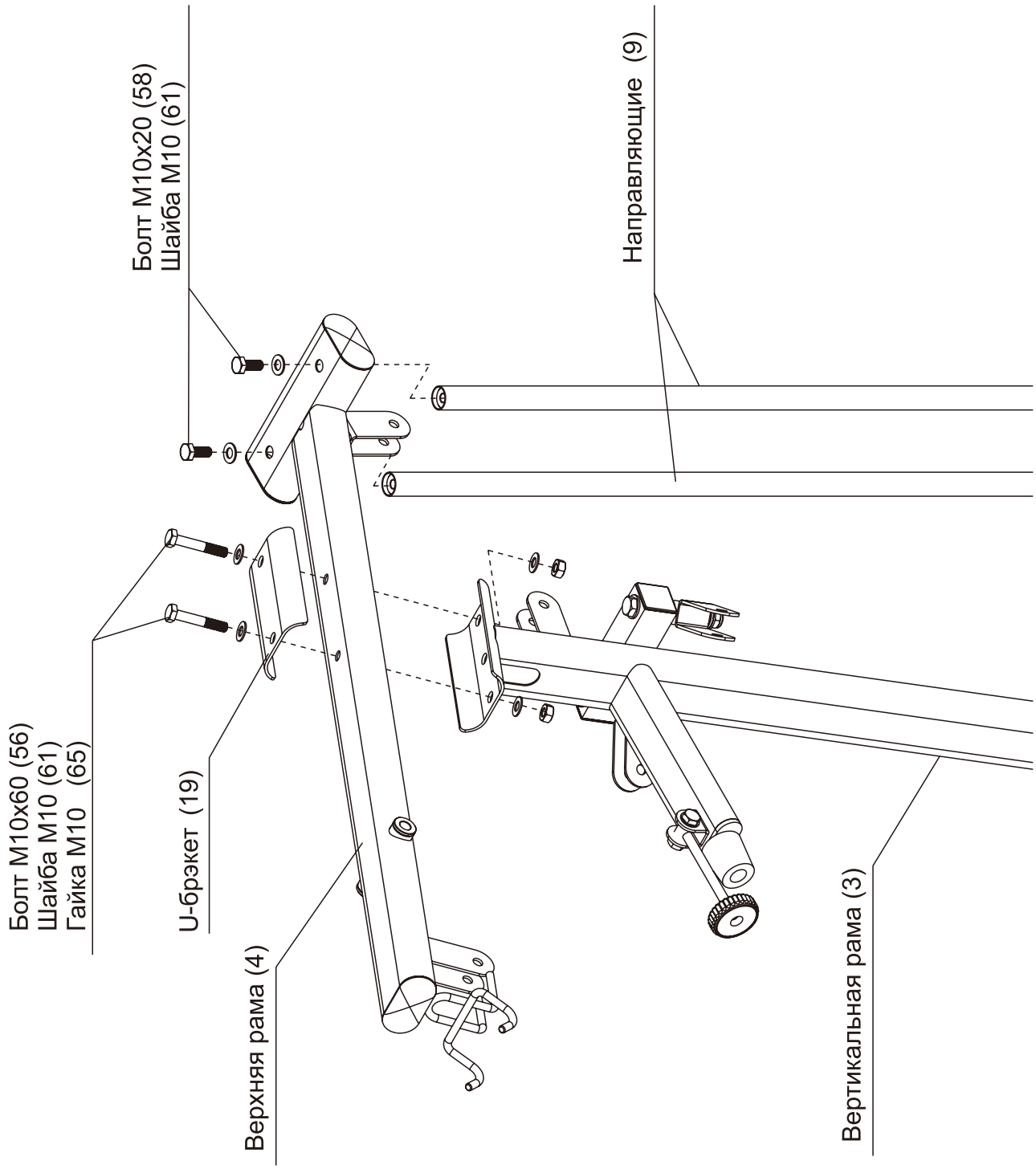
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 3



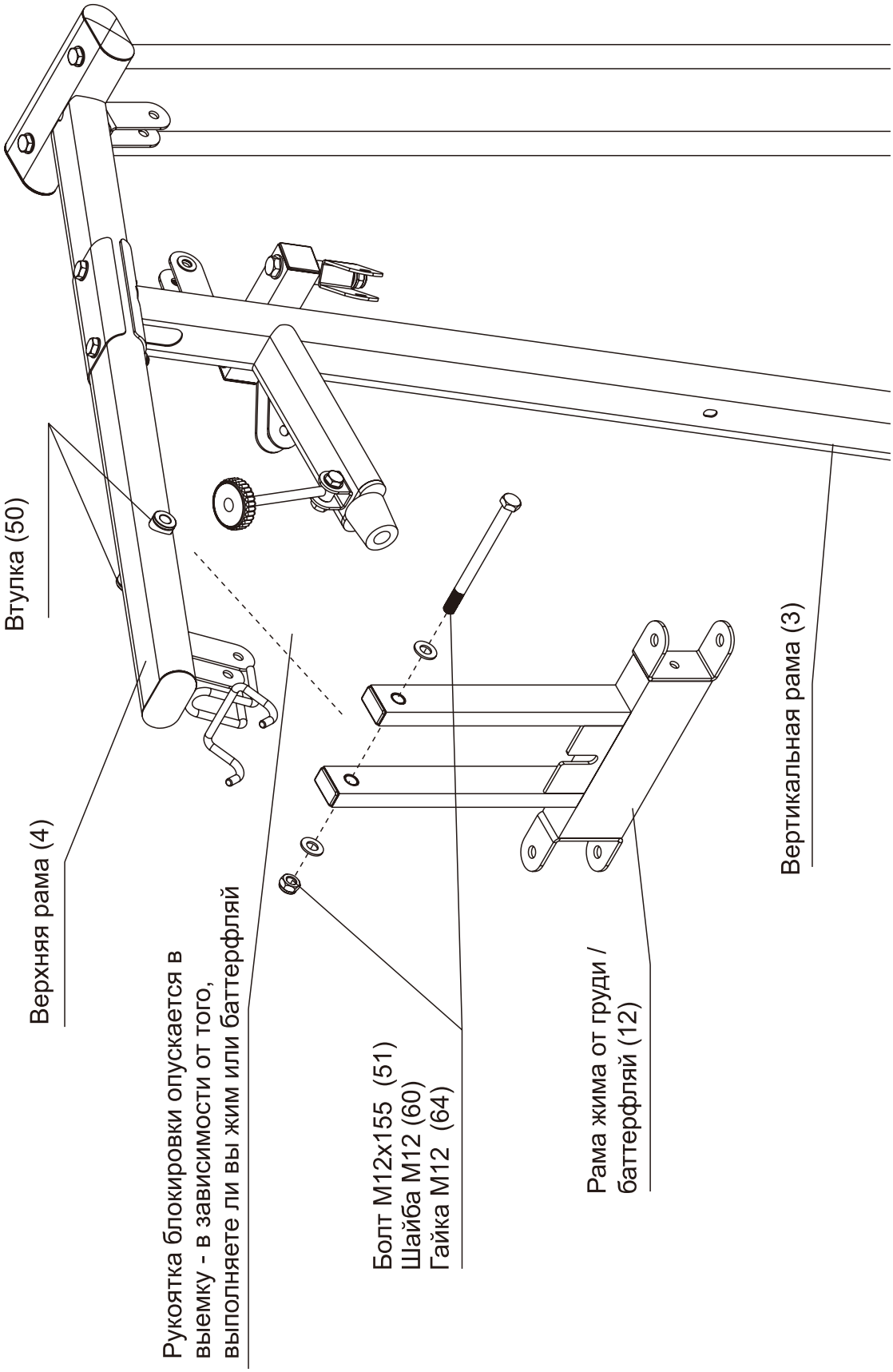
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 4



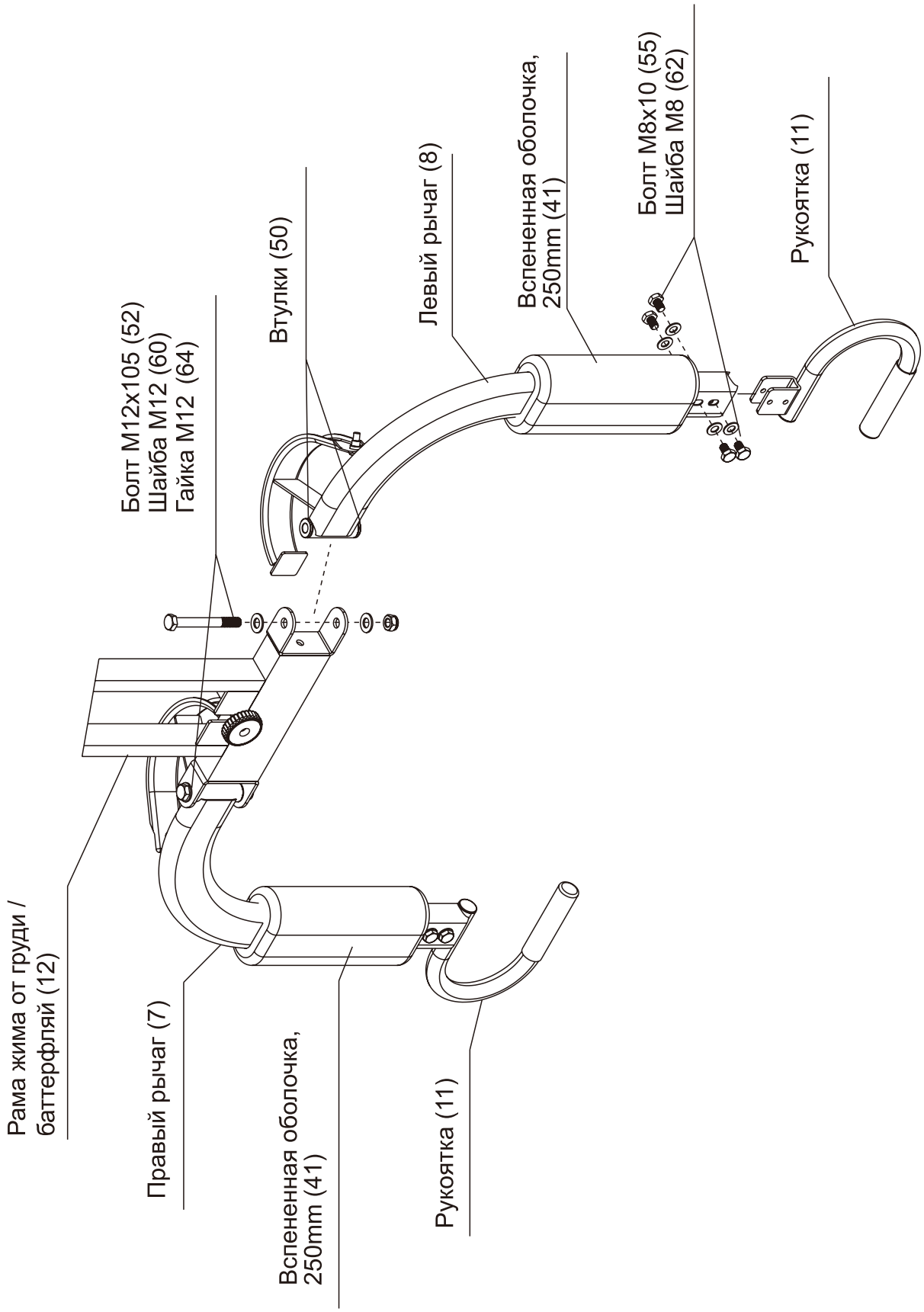
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 5



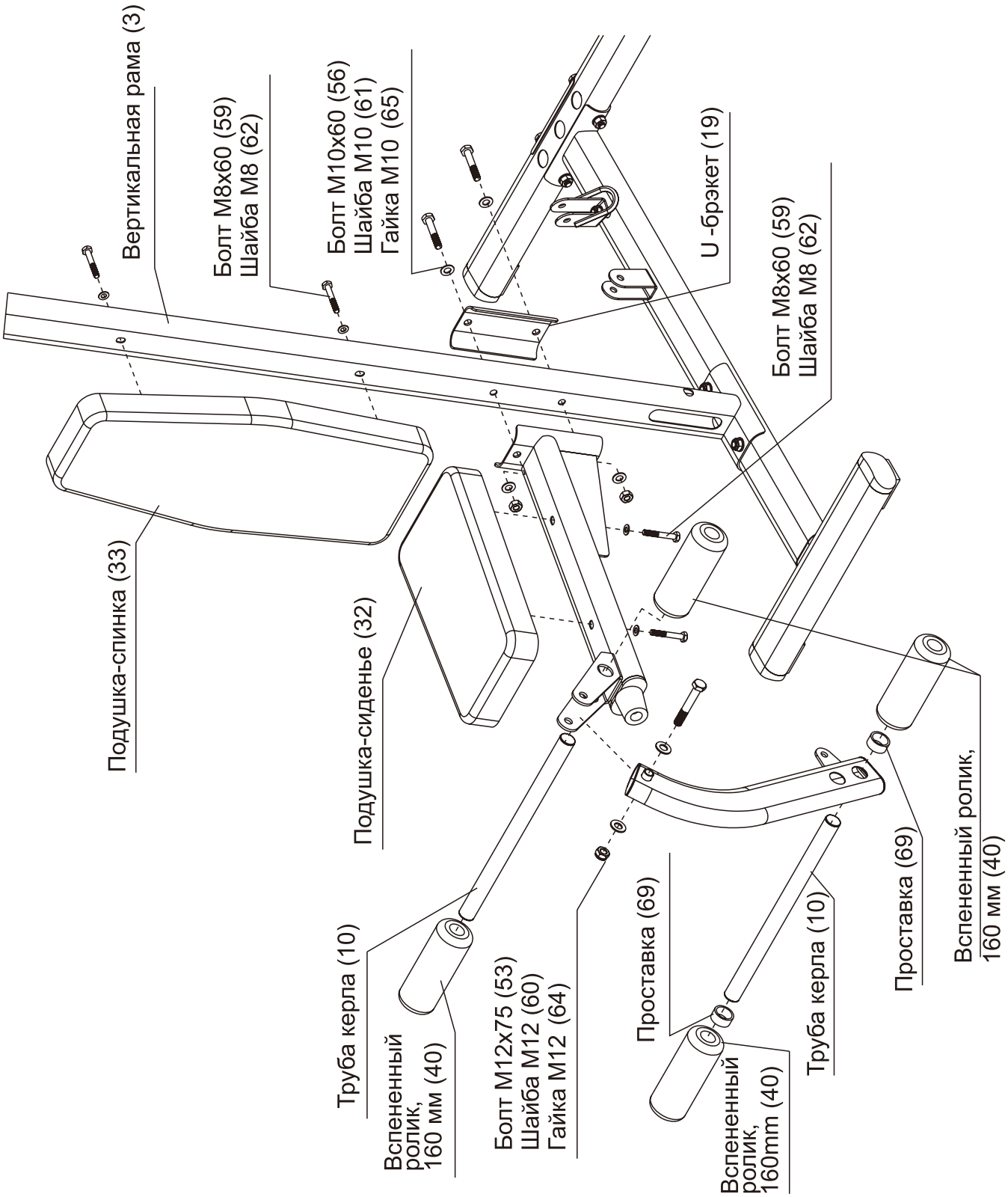
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 6



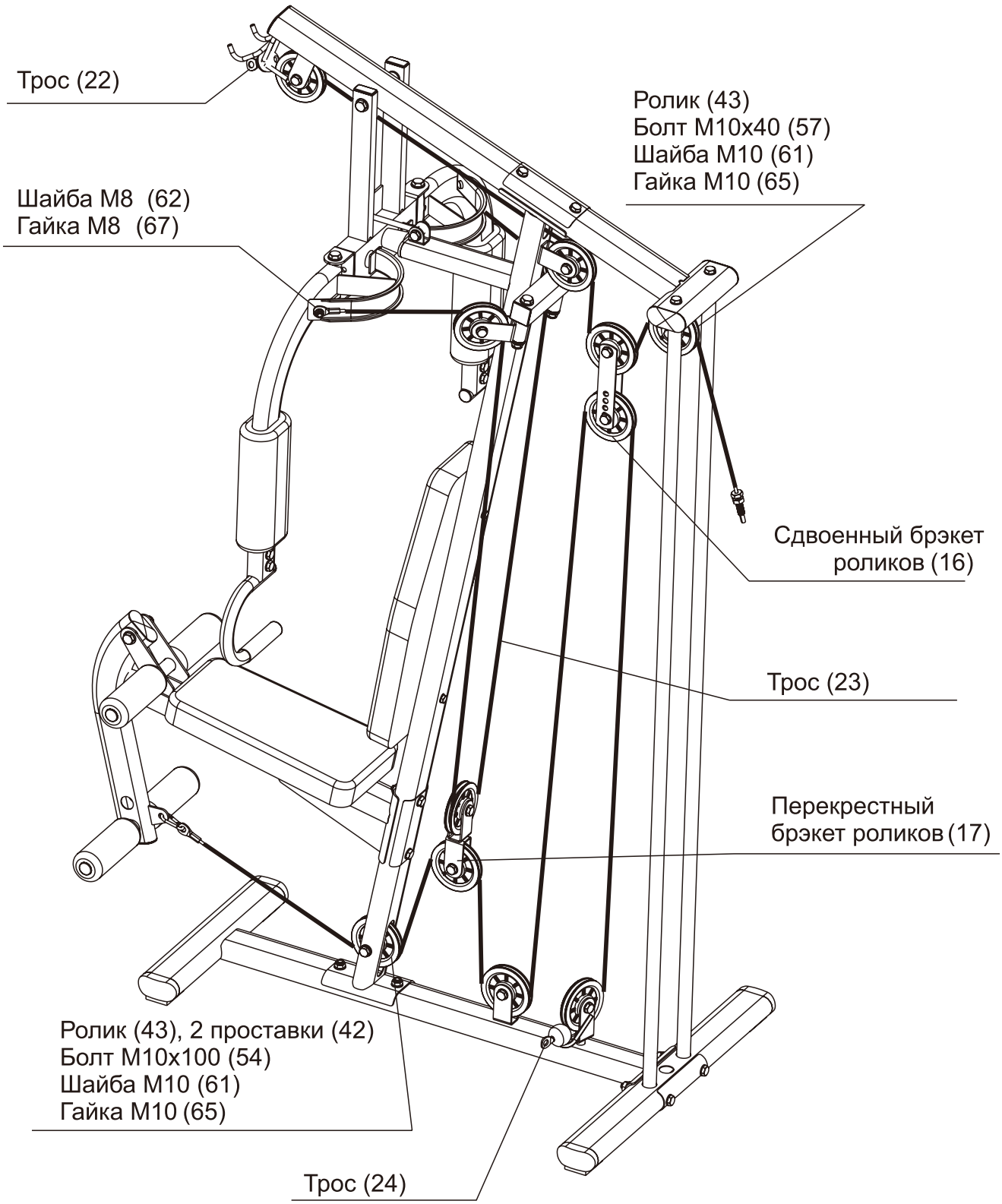
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 7



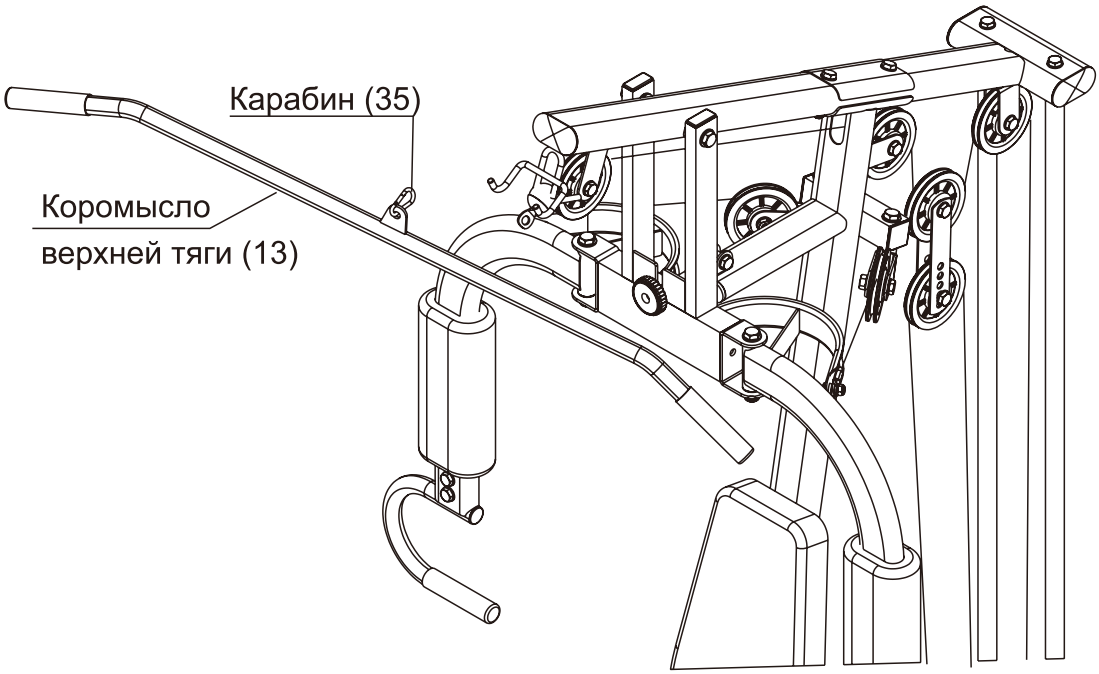
СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

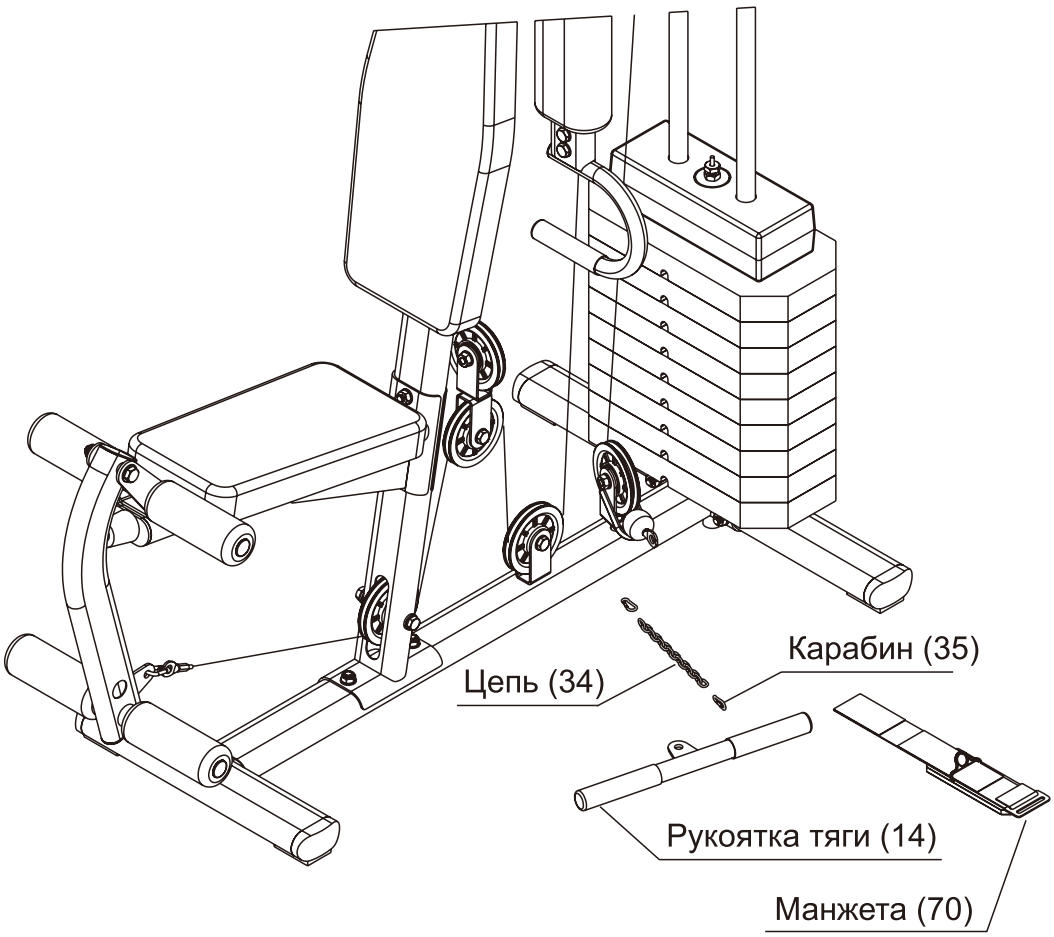
ШАГ 8



СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

ШАГ 9

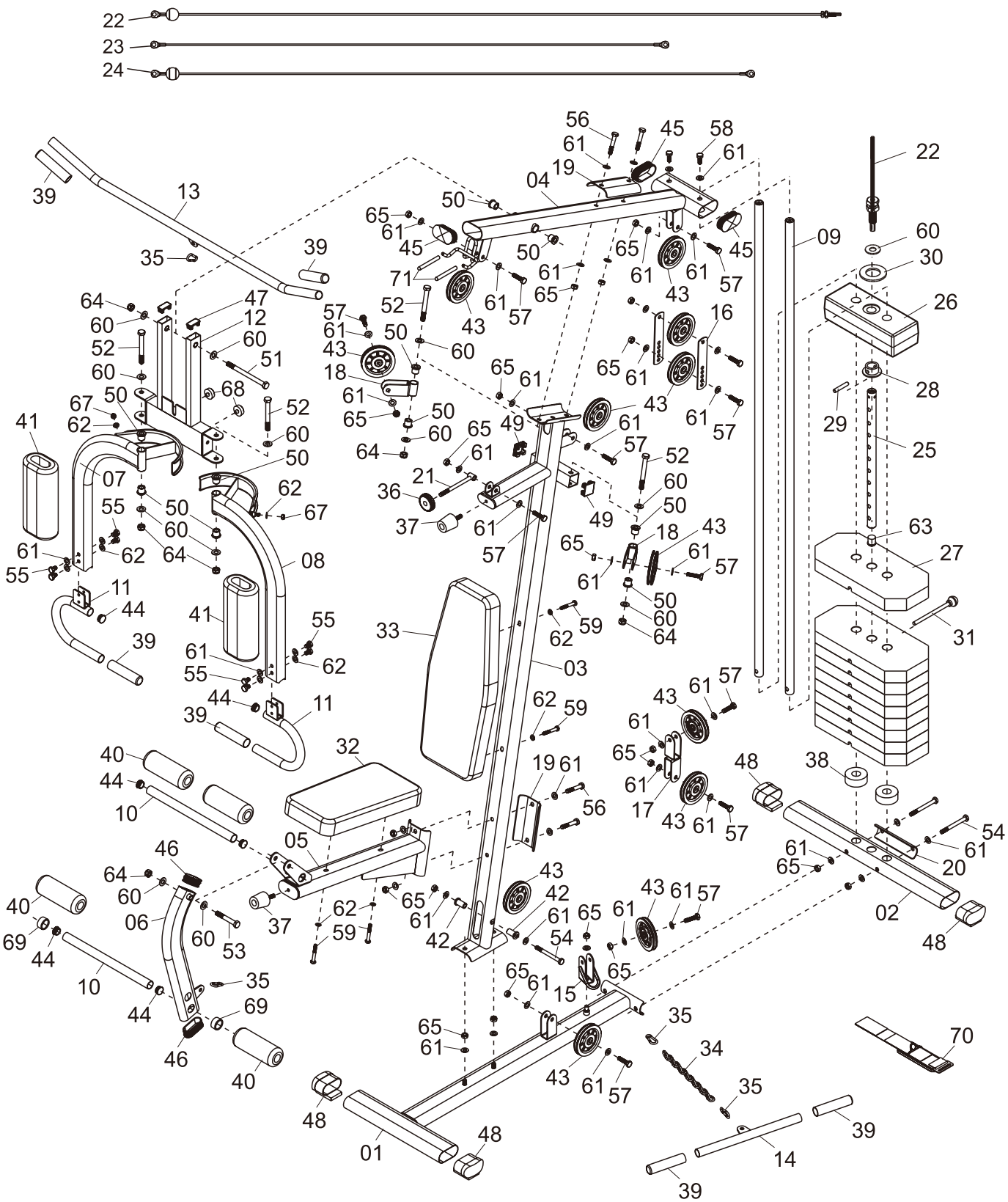




REBEL

BORN TO BE STRONG

ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЕРА



AJAX

HOME GYM

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

REBEL
BORN TO BE STRONG

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

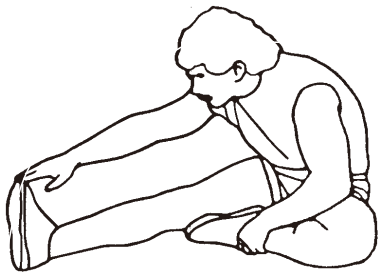
AJAX
HOME GYM

НОМЕР	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Базовая рама	1
2	Опорная ножка (рама)	1
3	Вертикальная рама	1
4	Верхняя рама	1
5	Опора сиденья	1
6	Керл для ног	1
7	Правый рычаг	1
8	Левый рычаг	1
9	Направляющая	2
10	Труба керла для ног	2
11	Рукоятка	2
12	Рама жима от груди / баттерфляй	1
13	Коромысло верхней тяги	1
14	Тяга	1
15	Брэкет роликов	1
16	Сдвоенный брэкет роликов	2
17	Перекрестный брэкет роликов	1
18	Брэкет роликов баттерфляя	2
19	U-брэкет	2
20	Изогнутая планка	1
21	Переключатель	1
22	Трос весового стэка	1
23	Трос баттерфляя	1
24	Основной трос	1
25	Селекторный стержень	1
26	Верхняя плашка	1
27	10LB плашка для REBEL AJAX (стэк 45 кг)	9
28	Втулка верхней плашки	1
29	Фиксатор	1
30	M12 Большая шайба	1
31	Фиксатор весового стека	1
32	Подушка сиденье	1
33	Подушка спинка	1
34	Цепь	1
35	Карабин	4

НОМЕР	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
36	Переключатель жим / баттерфляй	1
37	Отбойник	2
38	Бамперные вставки	2
39	Накладка рукоятки	6
40	Вспененный ролик, 160 мм	4
41	Вспененная оболочка, 250 мм	2
42	Проставка	2
43	Ролик	12
44	Заглушка круглая 25 мм	6
45	Заглушка овальная 80 x 40 мм	3
46	Заглушка овальная 70 x 30 мм	2
47	Заглушка овальная 40 x 20 мм	2
48	Заглушка овальная 80 x 40 мм	4
49	Заглушка квадратная 38 мм	2
50	Втулка (металлическая)	10
51	Болт M12 x 155	1
52	Болт M12 x 105	4
53	Болт M12 x 75	1
54	Болт M10 x 100	3
55	Болт M8 x 10	8
56	Болт M10 x 60	4
57	Болт M10 x 40	12
58	Болт M10 x 20	2
59	Болт M8 x 60	4
60	Шайба M12	13
61	Шайба M10	43
62	Шайба M8	14
63	Конический наконечник селектора	1
64	Гайка M12	6
65	Гайка M10	22
67	Гайка M8	2
68	Отбойник жима	2
69	Проставка	2
70	Манжета	1
71	Защитная оболочка	2
72	Проставка	1

РАЗМИНКА

Успешная тренировка начинается с упражнений на разогрев и завершается растяжкой и расслаблением тела. Разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим нагрузкам. А растяжка после тренировки защищает ваши мышцы от перенапряжения.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

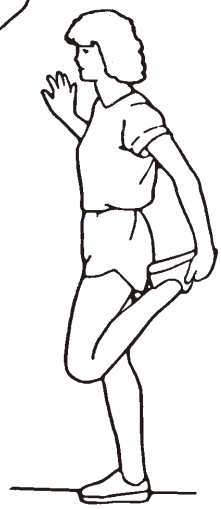
Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре. Вы можете повторять это упражнение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ

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

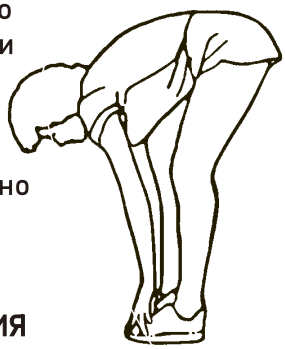
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК/ПРЕДПЛЕЧИЙ

Тяните левую и правую руку поочередно по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боках. Повторите это упражнение несколько раз.



РАСТЯГИВАНИЕ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Медленно наклоните туловище вперед и попробуйте дотянуться руками до пальцев ног. Тянитесь как можно дальше к носку. Задержитесь в этой позиции в течении 15-20 секунд, если это возможно.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕН

Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рисунке. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение 15-20сек., если это возможно, затем расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГОЛЕНИ/АХИЛЛЕСОВА СУХОЖИЛИЯ

Поставьте обе руки на стену и обопритесь на них всем весом. Затем поставьте левую ногу назад, правую вперед. Растягивайте заднюю часть ноги, задержитесь в этой позиции 30-40 секунд, если возможно. Повторите для другой ноги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Обопритесь рукой о стену, затем наклонитесь назад и поднимите правую или левую ногу к ягодицам, насколько это возможно. Вы почувствуете приятное напряжение в верхней части бедер. Попробуйте продержаться в этой позиции в течении 3 секунд и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы ваши колени смотрели наружу. Тяните ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени вниз. Держитесь в этой позиции 20-30 секунд, если это возможно.

REBEL

BORN TO BE STRONG

AJAX

HOME GYM

ИЗГОТОВЛЕНО ПО ЗАКАЗУ:
ООО «ФАБРИКА ФИТНЕСА»
117593, МОСКВА, ПРОЕЗД СОЛОВЬИНЫЙ,
ДОМ 18А, ЭТ 2 ПОМ 1 КОМ 9А ОФИС 6
HTTPS://ORIGINALFITTOOLS.RU

MANUFACTURED FOR:
FABRIKA FITNESA, LLC
117593, MOSCOW, PROEZD SOLOVYINY,
HOUSE 18A, ET 2 POM 1 KOM 9A OFFICE 6
HTTPS://ORIGINALFITTOOLS.RU