

Инструкция

Мультистанция Hastings Hastpower 300

Полезные ссылки:

[Мультистанция Hastings Hastpower 300 - смотреть на сайте](#)

[Мультистанция Hastings Hastpower 300 - читать отзывы](#)

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ HASTPOWER300



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.















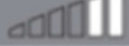







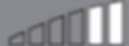

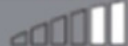



Перед началом сборки

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.

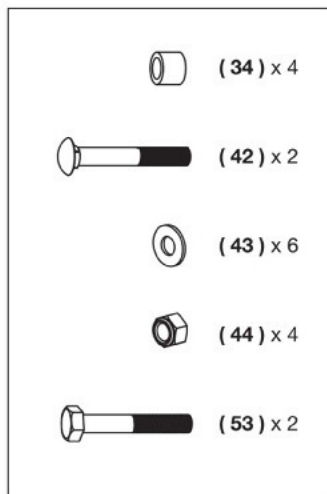
Перед началом сборки убедитесь что место которое вы выбрали чистое и есть достаточно свободного места.

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

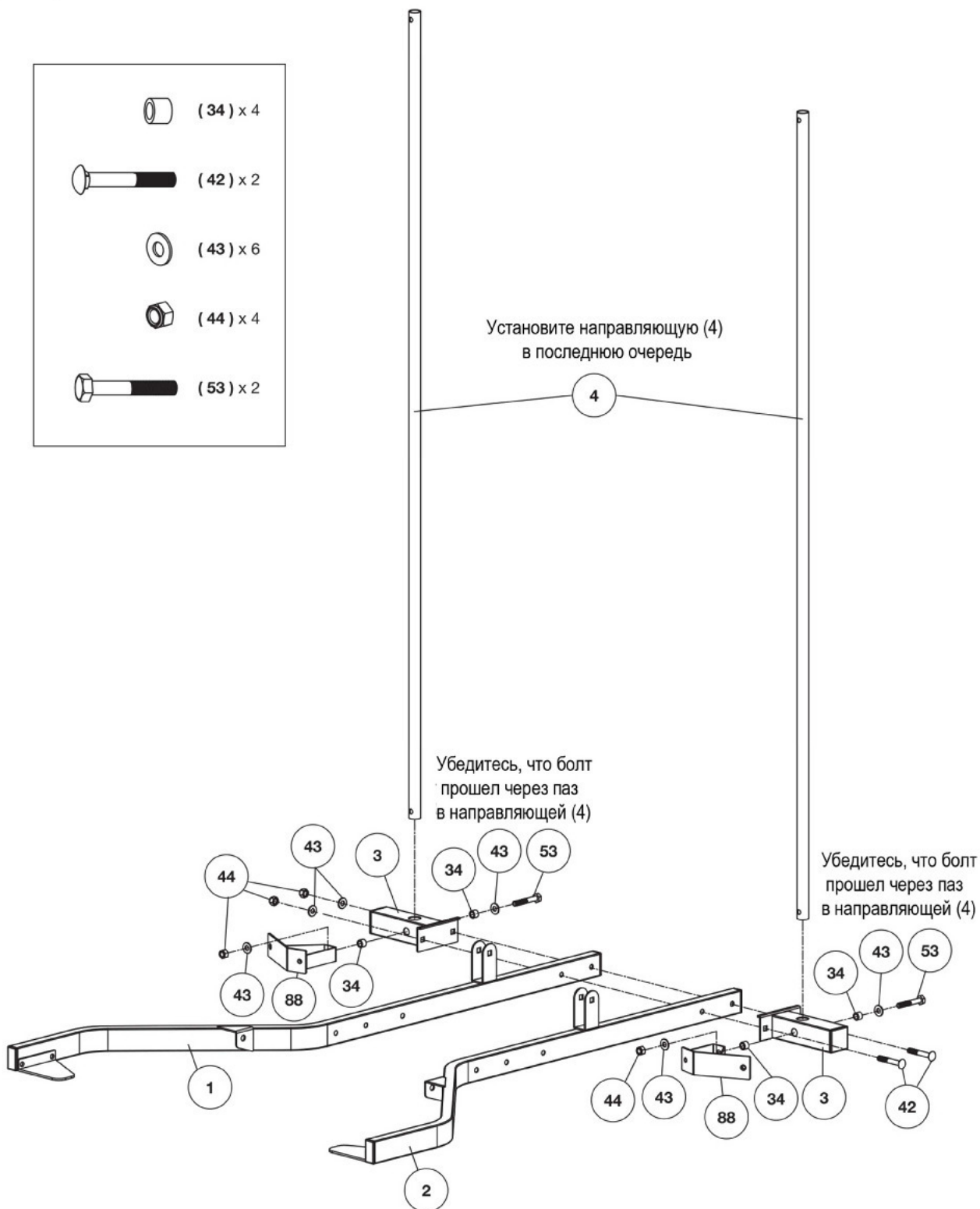
Разминка

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

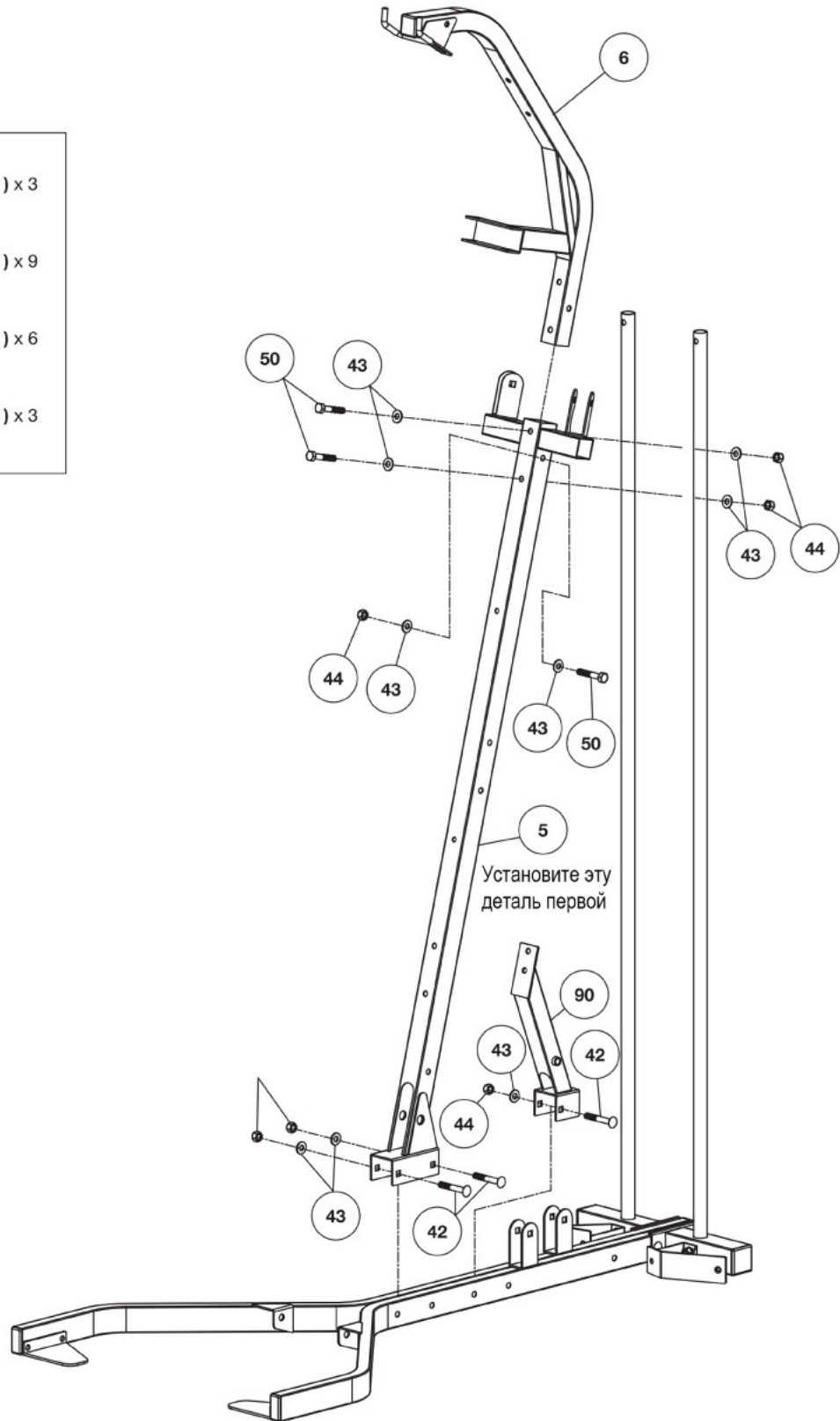
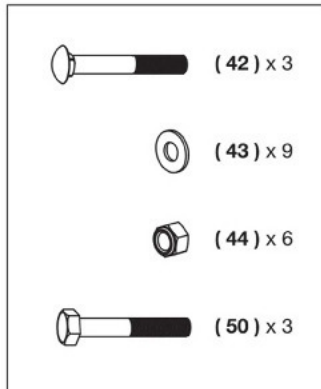
1









Установите направляющую (4)
в последнюю очередь

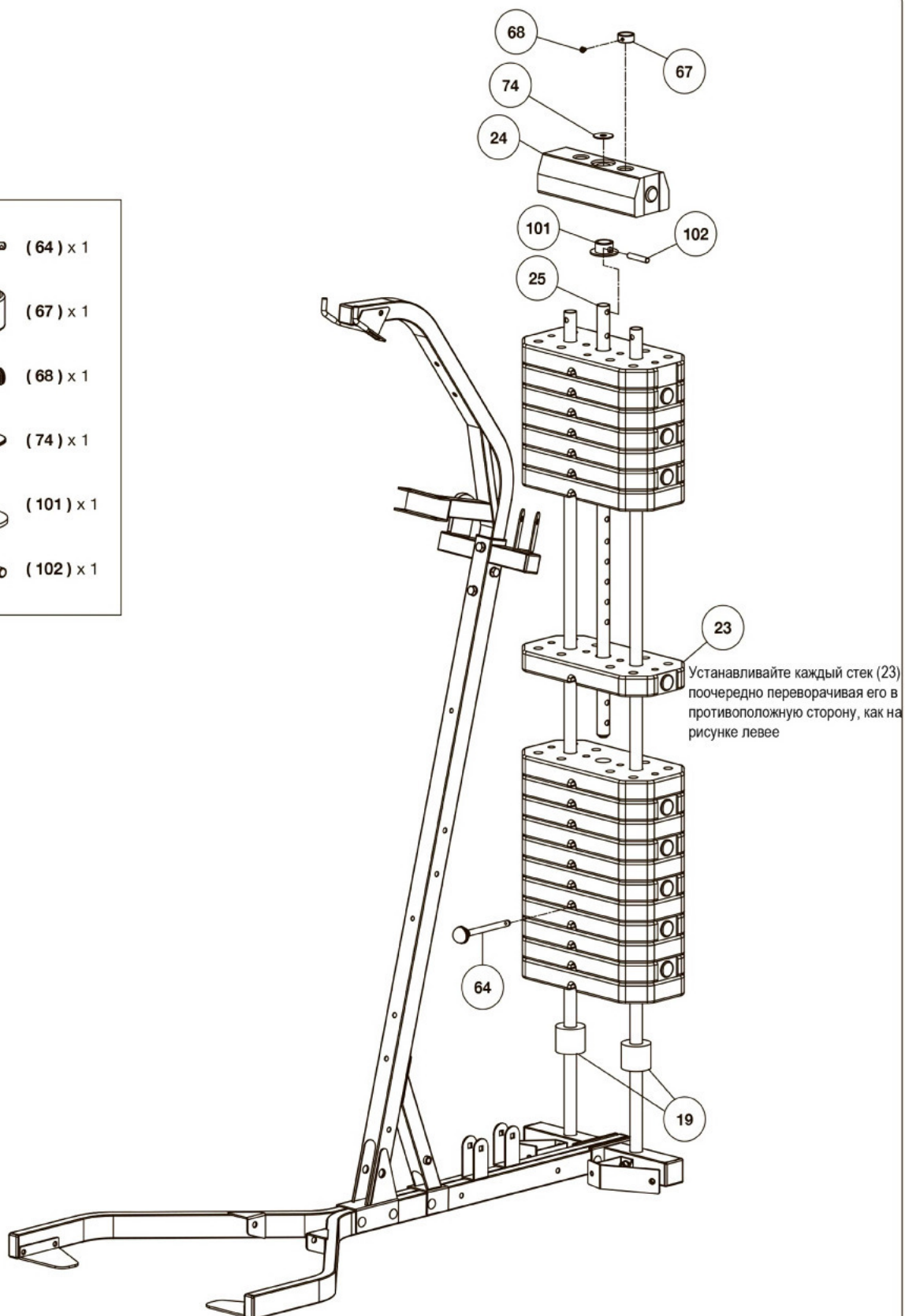


2










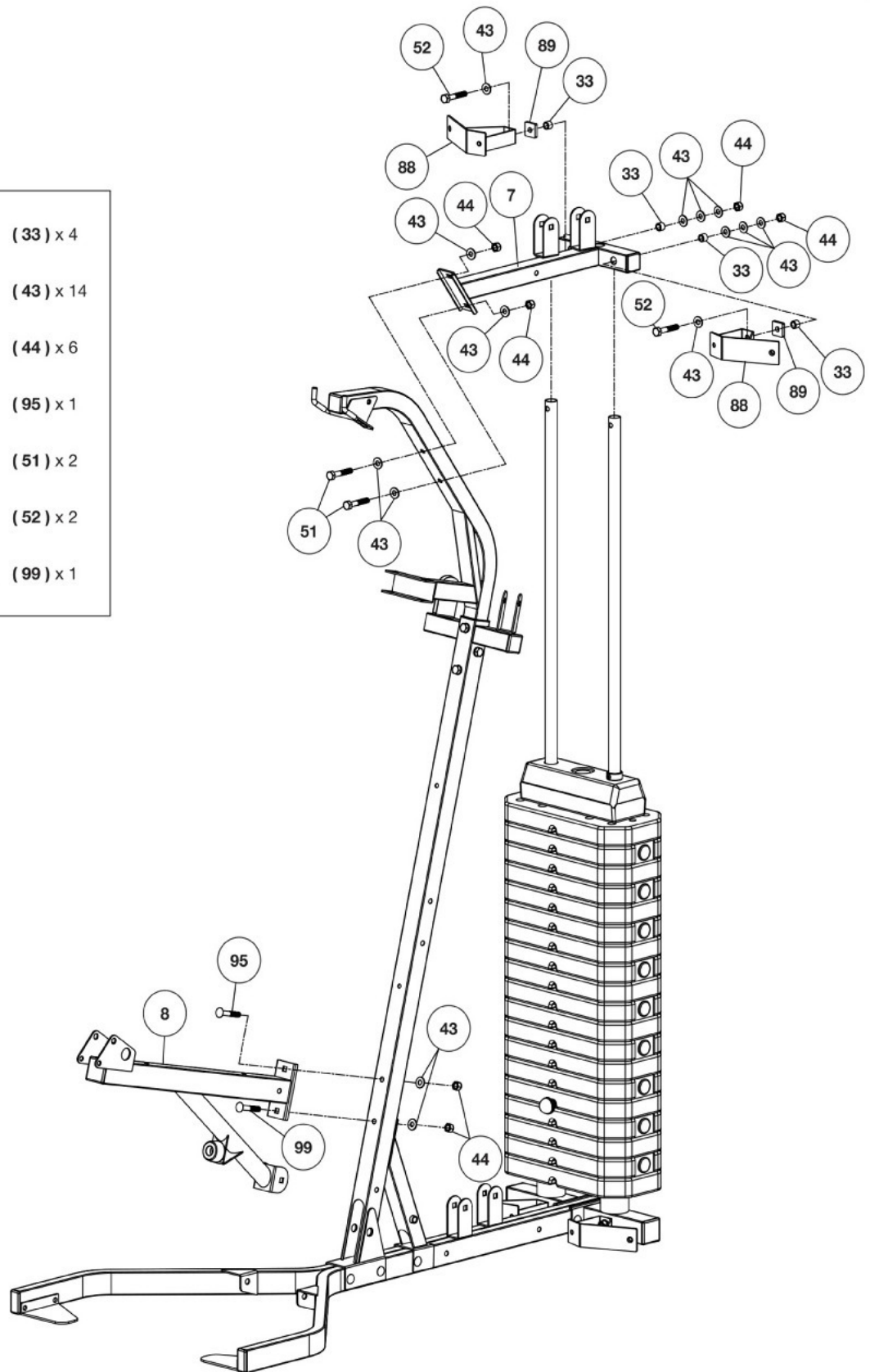
3

-  (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

