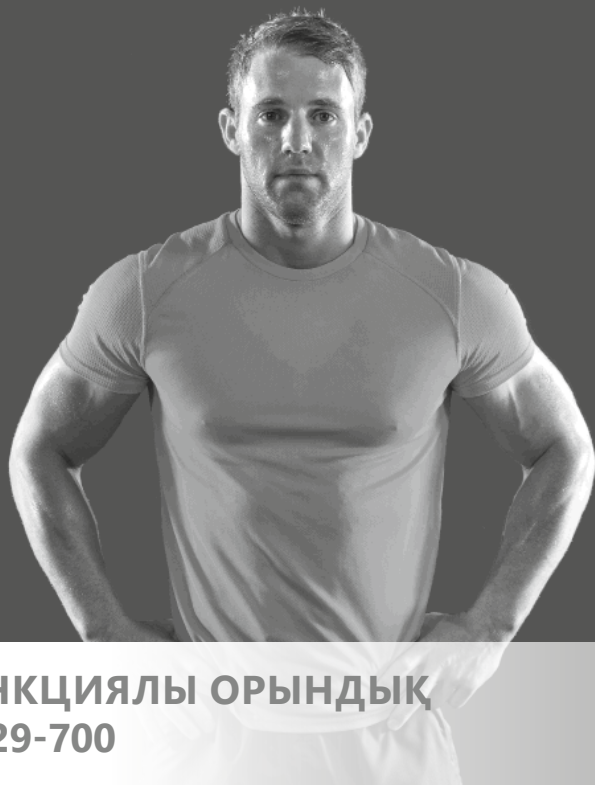




КӨП ФУНКЦИЯЛЫ ОРЫНДЫҚ AXOS 7629-700



МАКС.
130 КГ

ҚОЛДАНУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

KZ

САҚТЫҚ ШАРАЛАРЫ

Назар аударыңыз!

Бұл жаттығу құрылғысы барынша қауіпсіз етіп жасалған. Дегенмен, оны пайдалану кезінде белгілі бір сақтық шараларын сақтау керек. Жаттығу құрылғысын құрастыру және пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз.

Келесі сақтық шараларын сақтаңыз:

- Жаттығу құрылғысынан балалар мен үй жануарларын аулақ ұстаңыз. Оларды жаттығу құрылғысы орналасқан орынжайда қараусыз қалдырмаңыз.
- Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыларды қажетті сақтық шаралары туралы тиісті түрде хабарландыруға жауапты. Жаттығу құрылғысын тек осы нұсқаулықта сипатталған мақсатта пайдаланыңыз.
- Барлық бөлшектер жұмысын уақытылы тексеріңіз. Жарамсыз бөлшектерді дереу ауыстырыңыз және (немесе) жабдықты жөнделгенге дейін пайдаланбаңыз. Жабдықты әрқашан қауіпсіз ұстаудың жалғыз жолы — зақымдалған және тозған бөлшектердің бар-жоғын уақытылы тексеріп отыру.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс жерге қойыңыз. Еденді не кілемді зақымданудан қорғау үшін жаттығу құрылғысының астына кілемше төсеңіз.
- Жаттығу құрылғысын құрғақ жерде сақтаңыз. Оның шаңы мен басқа кірлерін үнемі тазалап жүріңіз. Жаттығу құрылғысы орнатылған орынжай жақсы желдетілуі тиіс.
- Жаттығу құрылғысына жаттығуға арналмаған заттарды қоймаңыз, себебі ол құрылғыны зақымдауы және (немесе) өзі бұзылып қалуы мүмкін.
- Жаттығу үшін ыңғайлы киім киіңіз; киім жаттығу құрылғысының бөлшектеріне ілініп қалмауы үшін тым кең болмауы керек. Жаттығу кезінде ыңғайлы спорттық аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу құрылғысында бір уақытта тек бір адам ғана жаттығуы тиіс.

Құрылғыны пайдалану

- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Жаттығу кезінде барлық қажетті қауіпсіздік элементтері орнатылғанын және олар босап кетпегенін тексеріңіз.
- Құрылғыны әр қолданар алдында барлық бұрамалы және істікшелі қосылыстардың, сондай-ақ тиісті сақтандырғыш құралдардың бүтіндігі мен беріктігін тексеріңіз.
- Құрылғыны басқа заттардан қауіпсіз қашықтықта болатын орынға орнату керек. Оны өтетін жерлерге, жолдар мен есіктерге жақын орнатпаңыз.
- Тот басу қаупіне байланысты құрылғыны ылғалды жерлерге жақын пайдалану ұсынылмайды. Оған қоса, құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және соққыға төзімді жерге қою керек. Соққыларды жұмсарту үшін тиісті төсеніш материалын (резеңке төсеніштер, жөке және т.б.) төсеңіз.
- Жаттығу құрылғысы тек ересектерге арналған және онымен балалар ешқашан ойнамауы тиіс. Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланысты көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз.
- Жалпы алғанда, құрылғы арнайы күтімді қажет етпейді.
- Жаттығу құрылғысын тазалау және оған техникалық қызмет көрсету үшін тек экологиялық таза заттарды пайдаланыңыз. Ешқандай жағдайда агрессиялық не күйдіргіш заттарды қолданбаңыз.
- Құрылғыны болашақта тасымалдау үшін оның зауыттық қаптамасын сақтап қойыңыз.
- Кәдеге жаратуға қатысты нұсқаулар: KETTLER бұйымдары қайта өңдеуге және қайта пайдалануға жарамды. Қызмет мерзімі аяқталғаннан кейін құрылғыны жергілікті қабылдау пунктіне тапсыру арқылы оны дұрыс кәдеге жарату керек.

Орнату нұсқаулары

- Құрылғыны дұрыс орнату керек. Оны ересек адам орындауы тиіс. Егер күмәніңіз болса, мұндай нәрсені жақсы білетін адамнан көмек сұраңыз.
 - Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.
 - Әр орнату кезеңіне қажетті материалдар тиісті суретте көрсетілген. Материалдарды дәл суретте көрсетілгендей жинаңыз. Барлық қажетті құрал-саймандарды шағын бөлшектер салынған пакеттен табасыз.
 - Барлық қажетті құрал-саймандар жабдық жиынтығымен бірге беріледі
- ⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз!
- ⚠ ҚАУІП! Жаттығу орнындағы қауіптерді азайтыңыз, мысалы, құрал-саймандарды әр жерде қалдырмаңыз. Қаптаманы қауіп төндірмейтіндей етіп бүктеп қойыңыз. Пленка мен полиэтилен пакеттерді балалардың қолы жетпейтін жерде сақтау керек. Ойнап басқа киген жағдайда тұншығып қалу қаупі бар!
- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз. Кейбір суреттерде іс-әрекеттер ретін көрсету үшін бас әріптер қолданылады.
 - Бөлшектерді бұрамай тұрып, олардың дұрыс орнатылғанын тексеріңіз. Алдымен өздігінен бөгелетін сомындарды қатайғанша қолмен бұраңыз, содан кейін оларды сомын кілтімен дұрыстап бұраңыз. Орнатуды аяқтаған кезде барлық бұрамалы қосылыстардың беріктігін тексеріңіз. Назар аударыңыз: бұрап алынған бөгеткіш сомындар қайта пайдалануға жарамсыз болып қалады (бекіткіштің сынуына байланысты) және оларды ауыстыруға тура келеді.
 - Біз өндірістік және техникалық себептерге байланысты компоненттерді (мысалы, құбыр бітеуіштерін) өзіміз алдын ала құрастырамыз.

ЖАТТЫҒУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

COMBI-TRAINER жаттығу орындығы оңтайлы күштік жаттығуларға, әсіресе қысқа гантельдермен жаттығуға арналған әмбебап әрі көп функциялы үйде жаттығу құрылғысы болып табылады. Пайдалы жаттығу үшін төменде сипатталған тармақтарға назар аудару керек:

1. Жаңадан бастаушылар тек жеңіл жүктемемен жаттығуы тиіс.
2. Алғашқы жаттығулар кезінде тынысыңыз тарылмай, 15 рет көтере алатын салмақты пайдаланыңыз.
3. Тұрақты тыныс алу ырғағын сақтаңыз: күшенген кезде (концентрлік фазада) дем шығарыңыз, ал снарядты түсірген кезде (эксцентрлік фазада) дем алыңыз. Тыныстың тарылуына жол бермеңіз.
4. Кенет немесе жылдам емес, ырғақты қимылдаңыз.
5. Бұлшықеттердің қысқаруын болдырмау үшін барлық қозғалыстарды толық көлемде орындау керек. Дегенмен, иілу және созылу жаттығуларын орындау кезінде буындарға түсетін жүктемені азайту үшін бұлшықеттерге жеткілікті дәрежеде күш түсіру қажет.
6. Арқа тұрақтылығына ерекше көңіл бөлу қажет. Бүкіл жаттығу барысында іш бұлшықеттерін тырыстырып ұстаңыз.
7. Байламдар, сіңірлер мен буындардың бейімделуіне қарағанда бұлшықеттер мен күш тезірек өсетінін есте сақтаңыз.

Қорытынды: жаттығу жүктемесін тек бірте-бірте арттырыңыз. Ол үшін жаттығуды келесі кезеңдерге бөліңіз:

- I. Жаттығу жиілігін арттыру (аптасына жаттығулар саны)
- II. Жаттығу көлемін арттыру (жаттығудағы кезеңдер саны)
- III. Қарқындылықты арттыру (жаттығу салмағын арттыру)

Маңызды нұсқау:

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге COMBI-TRAINER жаттығу орындығымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Осы және келесі жаттығу нұсқаулары тек сау адамдарға ұсынылады.

Жаттығу бойынша ұсынымдар

Спорттық және сауықтыру күштік жаттығулары үшін күштік төзімділік пен бұлшықет массасын арттыруға арналған жаттығулар (бұлшықет гипертрофиясына арналған жаттығулар) тура келеді.

Күштік төзімділік жаттығулары жеңіл салмақпен (макс. күштің шамамен 40–50%-ы*) бақыланатын жоғары жылдамдықта жасалады. Қайталау саны: 16–20.

Бұлшықет массасын арттыру жаттығулары ауыр салмақпен (макс. күштің шамамен 60–80%-ы*) айтарлықтай төмен жылдамдықта жасалады.

Шамамен 4 апта бойы күштік төзімділікті жаттықтыру бағдарламасын жасағаннан кейін, бұлшықет массасын арттыруға арналған орташа жаттығуларға өтуге болады. Егде жаста буындарды тұрақтандырып, оларға түсетін жүктемені жеңілдету үшін бұлшықет массасын сақтау және (немесе) арттыру өте маңызды.

* Максималды күш ауыр салмақты бір рет көтеру үшін қолданылатын максималды жеке күш қабілеттерін білдіреді.

Жаттығуды жоспарлау мысалдары

1–4 апта, күштік төзімділік (макс. күштің шам. 40–60%-ы)

Кезеңдер	Қайталаулар	Үзілістер	Қозғалыс жылдамдығы
2–4	16–20	60 сек.	Жоғары

5–8 апта, бұлшықет массасын арттыру (макс. күштің шам. 60–80%-ы)

Кезеңдер	Қайталаулар	Үзілістер	Қозғалыс жылдамдығы
3–4	10–14	3–4 мин.	Орташа төмен

Жаттығуды әрқашан денені қыздырудан бастаңыз. Үзілістерде бұлшықеттерді босаңсыту жаттығуларын орындаңыз. Аптасына 2–3 рет COMBI-TRAINER орындығымен жаттығу жасап, мүмкіндігінше оларды жаяу серуендеу, жортақтай жүгіру, велосипед тебу, жүзу сияқты іс-әрекеттермен толықтырыңыз. Жүйелі түрде жаттығу жасап жүрген кезде, физикалық күйіңіз бен хал-жағдайыңыздың жақсара бастағанын байқайсыз.

Ескерту

Сіз ең соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға тырысқан немесе оларды жапқан.

Құрылғы тек ересектерге арналған. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Құрылғы ешбір жағдайда ойын ойнауға арналмаған.

Есіңізде болсын, балалардың ойынға деген құмарлығы мен қызу қандылығына байланысты құрылғыны пайдалану кезінде көптеген күтпеген жағдайлар туындауы мүмкін, алайда оның салдары үшін дайындаушы жауап бермейді. Дегенмен, егер балаңызға жаттығу құрылғысын пайдалануға рұқсат етсеңіз, оған тиісті нұсқау беріп, қадағалаңыз. Құрылғыны дұрыс орнату керек.

Оны ересек адам орындауы тиіс. Құрастыру тиісті түрде аяқталғанға дейін жаттығуды бастауға болмайтынын ескеріңіз.

Жаттығу құрылғысын тұрақты түрде пайдаланған кезде, оның барлық бекітпе тораптары мен бөлшектерін, әсіресе бұрандар мен бұрандаларын 1–2 ай сайын тексеріп отырыңыз. Кепілдендірілген қауіпсіздік стандарттарын сақтау үшін тозған немесе зақымдалған бөлшектерді дереу ауыстыру керек. Қысқа гантельдер мен гантель дискілерін пайдаланған кезде, бөгеткіш сақиналар дұрыс бекітілгеніне көз жеткізіңіз. Қысқа гантельдер мен гантель дискілерін пайдаланған кезде, бөгеткіш сақиналар дұрыс бекітілгеніне көз жеткізіңіз.

Денені қыздыру жаттығулары

1. Денені түзеткіш бұлшықетті созу

Жатқан күйде аяқтарды жоғары көтеріп, басты тізеге қарай тартыңыз. Қолмен балтырларды ұстап тұрыңыз.

Созылатын бұлшықеттер: денені түзеткіш бұлшықет және бөксе бұлшықеттері

2. Артқы сан бұлшықеттерін созу

Отырғышқа қарап тұрыңыз. Бір аяқ өкшесін отырғышқа қойыңыз. Тепе-теңдікті сақтау үшін қолды қабырғаға тіреуге болады. Тірейтін аяқ тізесі сәл бүгілген, аяқ басы керілген. Арқаны тік ұстап, дененің жоғарғы жағын алға қарай баяу еңкейтіңіз. Содан кейін басқа тарапта қозғалыңыз.

Созылатын бұлшықеттер: артқы сан бұлшықеттері

3. Артқы сан бұлшықеттері тобын созу

Аяқты алшақ ашып, бір аяқты отырғышқа қойыңыз. Екі аяқ бастарын алға қаратып тұрыңыз.

Екі қолды бүгілген тізеге тіреуге болады. Бүгілген тізе мен санды алға жылжытыңыз. Содан кейін басқа тарапта қозғалыңыз.

Созылатын бұлшықеттер: артқы сан бұлшықеттері тобы

4. Мойын бұлшықеттерін созу

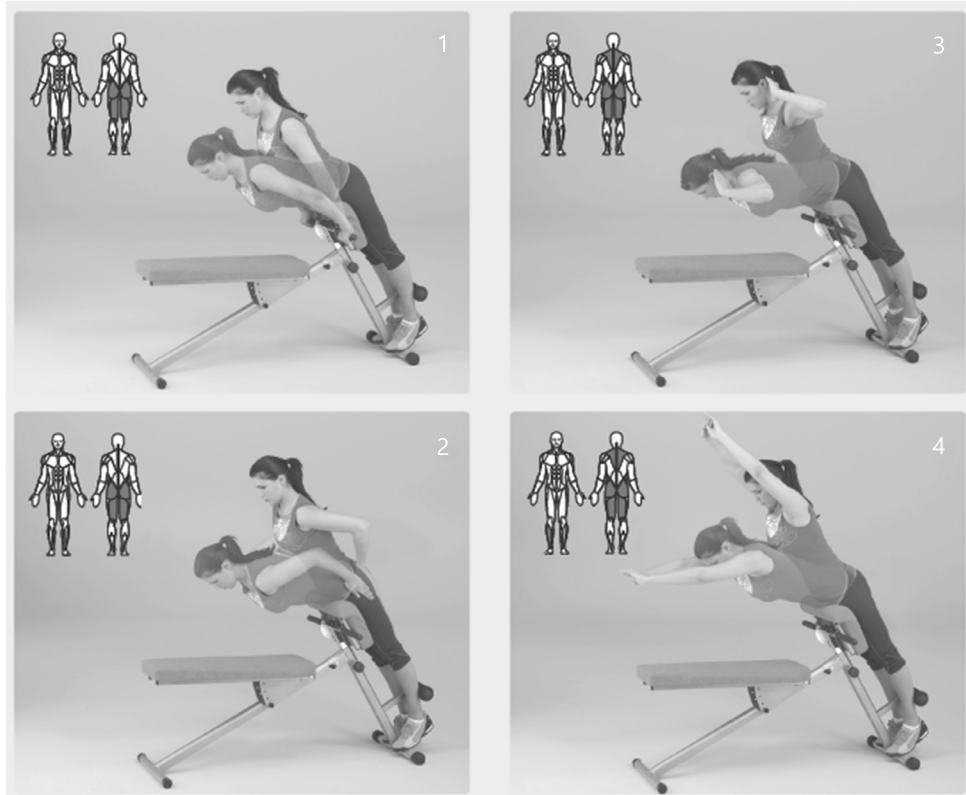
Тік тұрып не отырып оң қолды еденге қарай созыңыз. Басты солға қарай еңкейтіңіз. Сол құлақ сырғалығы иыққа бағытталатындай етіп, басты алға қаратып ұстаңыз. Содан кейін басқа тарапта қозғалыңыз.

Созылатын бұлшықеттер: мойын бұлшықеттері

5. Кеуде бұлшықеттерін созу

Қабырғаға бүйірмен қарап тұрыңыз. Оң қолды қабырғаға сүйеп, шынтақты сәл бүгіңіз. Саусақ ұштары артқа бағытталған. Дененің жоғарғы бөлігін баяу солға қарай айналдырыңыз. Содан кейін қолды ауыстырыңыз. Тірек биіктігін өзгертуге болады.

Созылатын бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттері



Жаттығу 1 - 4. Дененің жоғарғы бөлігін артқа қарай көтеру

Бастапқы қалып: құрылғыны берік орнатыңыз. Арқаны жаттықтыру үшін жұмсақ аяқ тірегін реттеңіз. Жұмсақ аяқ тірегін сан ұзындығына қарай реттеңіз. Ол дұрыс реттелген кезде, жамбас сүйектері тірекке дәл тіреліп, дененің жоғарғы бөлігі еркін қозғалуы тиіс. Аяқтар тірек құбырларының үстінде тұрады. Қол тұтқаларды ұстайды. Аяқтар жұмсақ аяқ тіректерімен бекітіледі.

Орындау әдісі: берілген 4 жаттығу нұсқасы жүктеме қарқындылығын арттыру ретімен (қолды ұстау) арқа жаттығуларын көрсетеді. Жаңадан бастаушылар мен тепе-теңдікті сақтауы қиын адамдар тұтқалардан ұстай алады. Тәжірибелі пайдаланушы жаттығу кезінде қолын басының артына қояды немесе басынан жоғары ұстайды. Дененің жоғарғы бөлігі соңғы көлденең қалыпқа жеткенге дейін ақырын төмен қарай еңкейіңіз. Содан кейін дененің жоғарғы бөлігін жазылғанша түзеңіз, бірақ шамадан тыс созып жібермеңіз. Аяқ пен омыртқа бір сызық бойында жатуы тиіс. Бүкіл жаттығу кезінде арқаңызды тік ұстаңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: денені түзеткіш бұлшықет, жоғарғы арқа бұлшықеттері, бөксе бұлшықеттері, артқы сан бұлшықеттері



5. Дененің жоғарғы бөлігін бұрып артқа көтеру

Бастапқы қалып: 1-жаттығудағыдай

Орындау әдісі: 1-жаттығу сияқты, бірақ арқаны жазу кезінде дененің жоғарғы бөлігін солға және оңға кезекпен баяу айналдырыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: 1-жаттығудағыдай, сондай-ақ арқа айналдырғыштары



6. Дененің жоғарғы бөлігін жанға қарай көтеру

Бастапқы қалып: бүйірлік бұлшықеттерді жаттықтыру үшін жұмсақ аяқ тірегің реттеңіз. Жұмсақ аяқ тірегің сан ұзындығына қарай реттеңіз. Ол дұрыс реттелген кезде, жамбас сүйегі тірекке дәл тіреліп, дененің жоғарғы бөлігі еркін қозғалуы тиіс. Аяқтар бүйірлік тірек құбырларының үстінде тұрады. Қол тұтқаларды ұстайды. Аяқтар жұмсақ аяқ тіректерімен бекітіледі.

Орындау әдісі: екі қолды бастың артына қойыңыз. Дененің жоғарғы бөлігін бүйірге еңкейген күйден арқаға қарай еңкейтіп, оны қайтадан жоғары көтеріңіз. Жаттығуды аяқтағаннан кейін қарсы бағытта қозғалыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: дененің бүйірлік бүгілу бұлшықеттері, денені түзеткіш бұлшықеттер.

7. Иілу

Бастапқы қалып: орындық арқасы мен аяқ тірегін көлденең қалыпқа орнатыңыз. Орындыққа арқамен жатыңыз. Балтырларды жамбас пен тізе буындары шам. 90° бүгілетін биіктікте орнатылған жұмсақ аяқ тірегіне қойыңыз. Аяқ бастарын өзіңізге қарай бұрыңыз. Қолды бастың артына қойыңыз.

Орындау әдісі: дененің жоғарғы жағын баяу көтеріп, қайта түсіріңіз. Бел мен жамбасты көтермеңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының тік бұлшықеттері



8. Бүйірге иілу

Бастапқы қалып: 7-жаттығудағыдай, тек қолды алда ұстау керек.

Орындау әдісі: дененің жоғарғы жағын сәл бүйірге бұра отырып, баяу жоғары көтеріңіз, содан кейін қайтадан төмен түсіріңіз. Қолды кезек-кезек сол және оң аяқ санына тигізіңіз. Бел мен жамбасты көтермеңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының қиғаш және тік бұлшықеттері



9. Көлбеу орындықта иілу

Бастапқы қалып: орындық арқасы мен аяқ тірегін көлбеу қалыпқа орнатыңыз. Орындыққа арқамен жатыңыз. Балтырларды аяқ тірегіне қойыңыз. Аяқ бастарын өзіңізге қарай бұрыңыз. Қолды бастың артына қойыңыз.

Орындау әдісі: 7-жаттығудағыдай.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының тік бұлшықеттері, бүгілу бұлшықеттері, артқы сан бұлшықеттері тобы



10. Отырып аяқтарды түзеу

Бастапқы қалып: жұмсақ тіректі көлбеу қалыпқа орнатыңыз. Жұмсақ тірекке отырып, дененің жоғарғы бөлігін сүйеңіз. Жұмсақ тірекке қолды тіреп, ұстаңыз. Жамбас пен тізені 90° жасап бүгіңіз.

Орындау әдісі: сандар мен тізелерді түзеңіз. Содан кейін сандар мен тізелерді бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының тік бұлшықеттері, артқы сан бұлшықеттері тобы, бүгілу бұлшықеттері



11. Аяқтарды тарту

Бастапқы қалып: жұмсақ тіректе арқамен жатып, тұтқаларды ұстаңыз. Жамбас буындары мен тізелерді 90° жасап бүгіңіз.

Орындау әдісі: жамбас буындары мен тізелерді бүгу арқылы аяқтарды дененің жоғарғы бөлігіне қарай тартыңыз, содан кейін бастапқы қалыпқа оралыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының тік бұлшықеттері



12. Жамбасты көтеру

Бастапқы қалып: жұмсақ тірекке арқамен жатыңыз. Екі қолмен тұтқаларды ұстаңыз. Сандарды 90° етіп, тізені азғана бүгіп, жоғары көтеріңіз.

Орындау әдісі: жамбасты көтеріп, қайта түсіріңіз. Қозғалысты орындау барысында аяқтарды тік ұстаңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш тығыршығының тік бұлшықеттері



13. Қысқа гантельдерді жатып көтеру

Бастапқы қалып: жұмсақ тірекке арқамен жатыңыз. Балтырларды аяқ тірегіне қойыңыз. Қысқа гантельдерді жоғарыда ұстап, қолды жоғары көтеріңіз.

Орындау әдісі: қысқа гантельдерді иық деңгейінде түсіріп, қайтадан жоғары көтеріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: үлкен кеуде мен алдыңғы иық бұлшықеттері, жазғыш бұлшықеттер



14. Қолды сермеу

Бастапқы қалып: орындыққа арқамен жатып, балтырларды аяқ тірегіне қойыңыз. Қысқа гантельдерді астынан ұстаңыз. Шынтақты сәл бүгіп, қолды алға қарай созып ұстаңыз.

Орындау әдісі: шынтақты сәл бүгіп ұстау арқылы қысқа гантельдерді екі жаққа қарай түсіріп, оларды қайтадан жоғары көтеріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: кеуде және алдыңғы иық бұлшықеттері



15. Қысқа гантельдерді иықтан бастап көтеру

Бастапқы қалып: жұмсақ аяқ тірегін арқа тірегі ретінде орнатыңыз. Орындыққа тік отырыңыз. Қысқа гантельдерді жоғары көтеріп ұстаңыз. Қолды бүгіп, қысқа гантельдерді иық деңгейінде ұстаңыз.

Орындау әдісі: шынтақтарды туралап, қысқа гантельдерді жоғары көтеріңіз. Содан кейін гантельдерді иық деңгейіне дейін түсіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық пен жоғарғы арқа бұлшықеттері, жазғыш бұлшықеттер



16. «Пуловер»

Бастапқы қалып: орындыққа арқамен жатыңыз. Балтырларды аяқ тірегіне қойыңыз. Екі қолмен қысқа гантельді алыңыз. Шынтақты сәл бүгіп, гантельді көкірек үстінде ұстаңыз.

Орындау әдісі: шынтақты сәл бүгіп, қолдағы қысқа гантельді баяу бастың артына, иық деңгейіне дейін түсіріңіз. Содан кейін гантельді бастапқы қалыпқа көтеріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: кеуде және иық бұлшықеттері, арқаның үлкен бұлшықеті, жазғыш бұлшықеттер



17. Қолды артқа сермеу

Бастапқы қалып: орындыққа ішпен жатыңыз. Қысқа гантельдерді үстінен ұстаңыз. Шынтақты сәл бүгіп, қолды алға қарай созып еден үстінде ұстаңыз.

Орындау әдісі: шынтақты сәл бүгіп ұстау арқылы қысқа гантельдерді корпус деңгейіне дейін екі жаққа қарай көтеріп, түсіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: арқаның үлкен бұлшықеті, иық бұлшықеттері, жазғыш бұлшықеттер



18. Қолды бүгуге арналған тірекке қойып бүгу (бицепс жұмысы)

Бастапқы қалып: жұмсақ тіректі бүгуге арналған тірек ретінде орнатыңыз. Орындыққа отырыңыз. Қысқа гантельді астынан ұстаңыз. Иықты тірекке мықтап қойыңыз.

Орындау әдісі: шынтақты қатты бүгіп, қайта түсіру арқылы қолды түзеңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық бұлшықеттері



19. Екі қолмен бицепсті жаттықтыру

Бастапқы қалып: жұмсақ аяқ тірегін арқа тірегі ретінде орнатыңыз. Орындыққа отырыңыз. Қысқа гантельдерді астынан ұстаңыз. Қолды толығымен дерлік жазыңыз.

Орындау әдісі: шынтақтарды кезекпен бүгіп, бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық бұлшықеттері



20. Отырып қолды жазу

Бастапқы қалып: жұмсақ аяқ тірегін арқа тірегі ретінде орнатыңыз. Орындыққа тік отырыңыз. Қысқа гантельді үстінен ұстаңыз. Қысқа гантельді алып, қолды бастың артында қатты бүгіп ұстаңыз.

Орындау әдісі: қолды жазу арқылы бастан барынша жоғары көтеріп, қайтадан бастапқы қалыпқа түсіріңіз. Гантельді қажетті рет көтергеннен кейін қолды ауыстырыңыз.

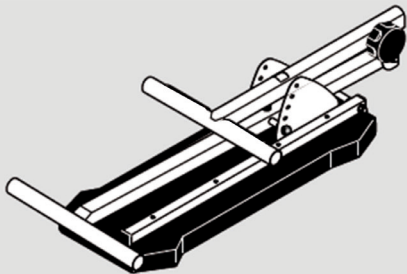
Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: жазғыш бұлшықет



ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЖИЫНТЫҒЫН ТЕКСЕРУ

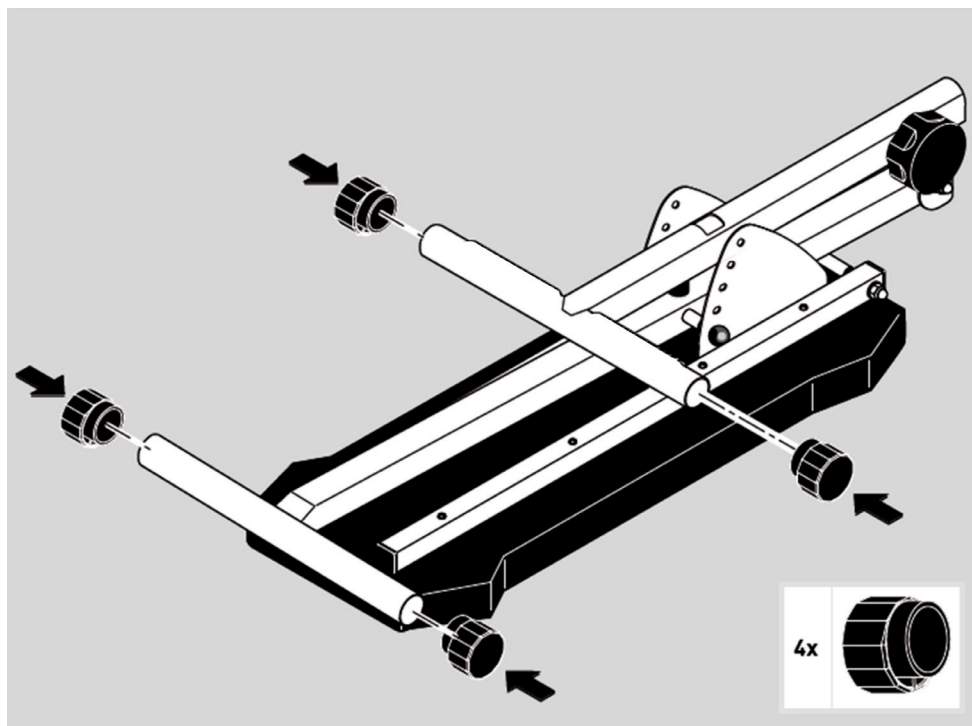
Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтері бар екенін тексеріңіз. Жаттығу құрылғысының кейбір бөліктері алдын ала құрастырылған күйде жеткізілетінін ескеріңіз.

Жаттығу құрылғысының жиынтықтамасы

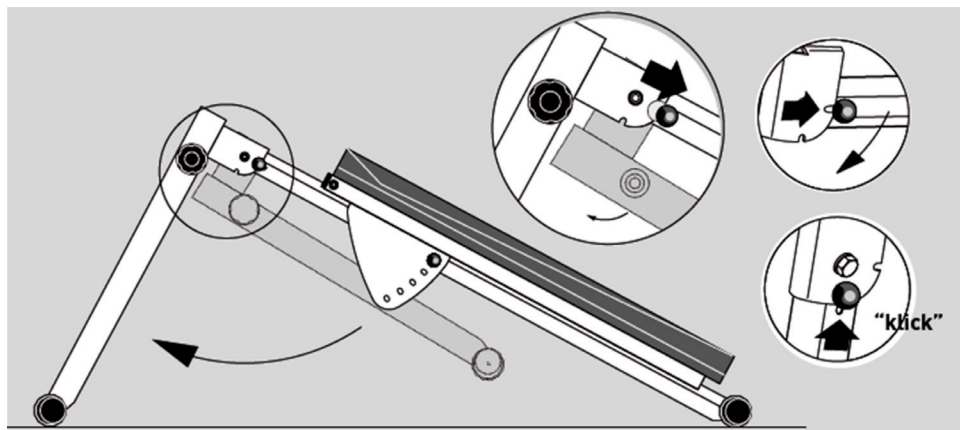
		1x			2x
					1x
					1x
					1x
		1x			1x
					4x
		1x	 M8x20		1x
			 Ø 25/85/3		1x
		1x	 4,8x25		1x
			 4,2x16		1x

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

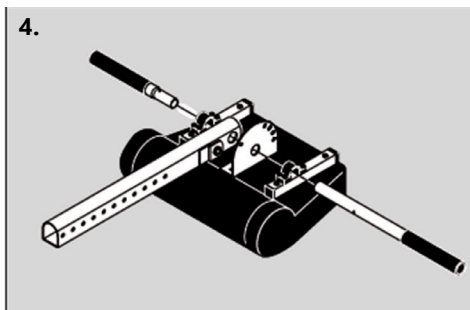
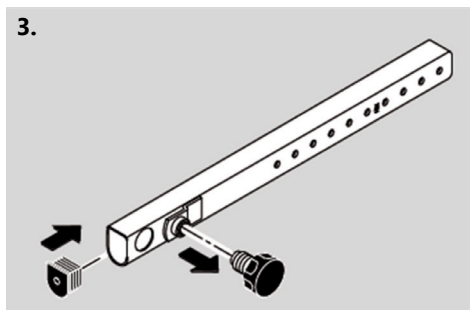
1. Жаттығу құрылғысының тіректеріне бітеуіштерді салыңыз.



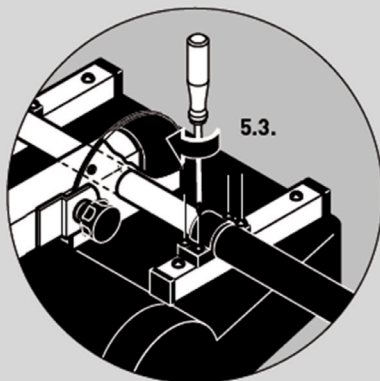
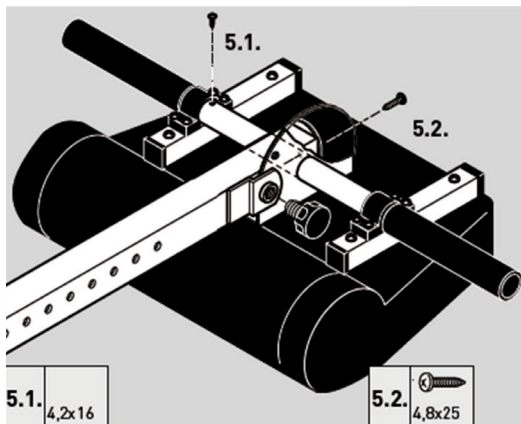
2. Жаттығу құрылғысын жазып, оны бекіткішпен бекітіңіз.



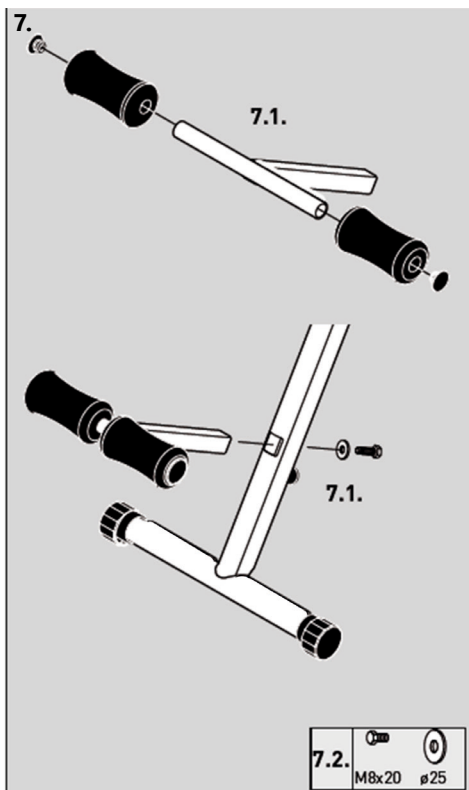
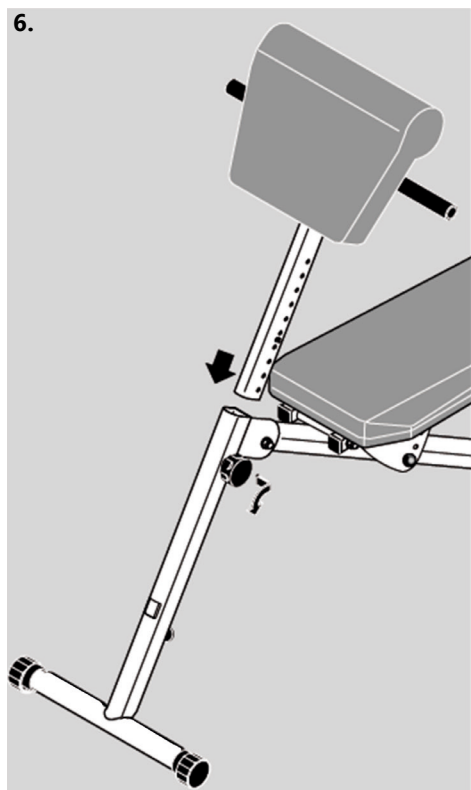
3. Құбырға қапталдық бітеуішті салыңыз. Бұрамалы бекіткішті жаттығу құрылғысының тірегіне орнатыңыз (оның бұрышын кейін реттеуге болады).
4. Жастық тірегі арқылы 2 құбырды салыңыз.



5. Құбырларды бұрандалармен (4,2x16) бекітіңіз.
Қапталдық бітеуішті бұрандалармен (4,8x25) бекітіңіз.
Бекіткіштердегі бұрандаларды қатайтыңыз.



6. Алдыңғы тірек пен жиналған реттелетін тіректі жалғаңыз
7. Білікшелерді ұстағышқа орнатыңыз. Білікшелері бар ұстағышты бұранда (M8x20) мен тығырық (25) арқылы алдыңғы тірекке бекітіңіз



ҚОЛДАНУ НҰСҚАУЛАРЫ

Бұрамалы бекіткішті бұрап, артқа тарту арқылы жастықты бойыңызға қарай реттеңіз. Бұрамалы бекіткішті жіберіп, оны қайта бұраңыз.

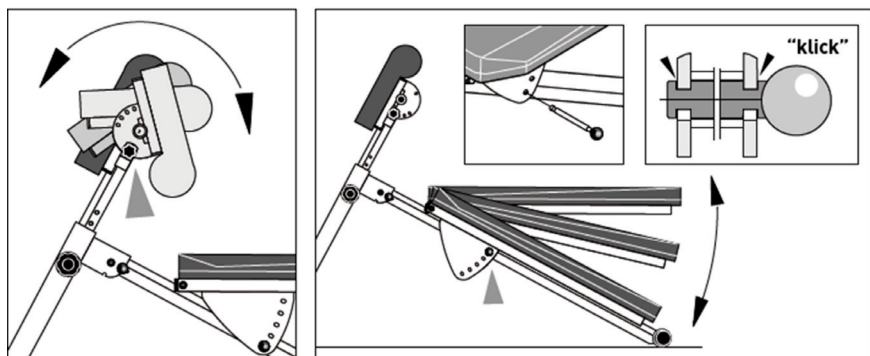
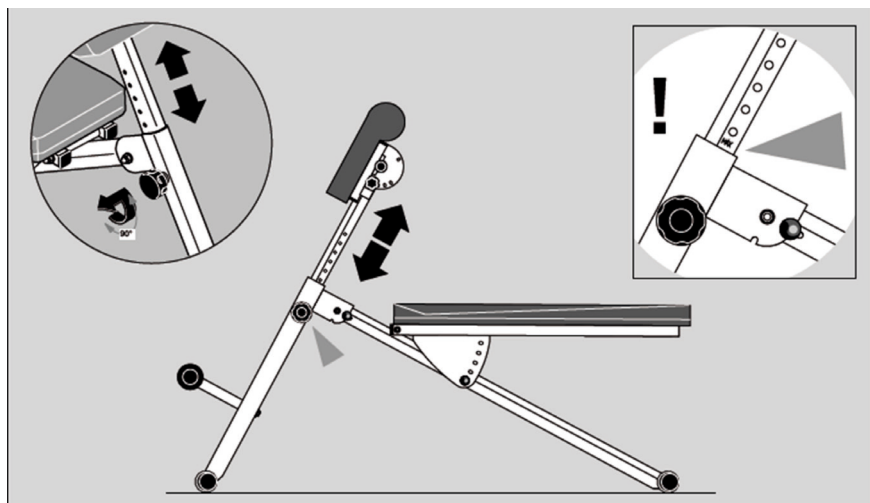
Құбырды MAX деп белгіленген максималды деңгейден жоғары шығармаңыз.

Бекіткішті бұрап, артқа тарту арқылы жастықтың еңіс бұрышын реттеңіз. Бұрамалы бекіткішті жіберіп, оны қайта бұраңыз.

Бекіткішті суырып алып, отырғыш арқасының еңіс бұрышын реттеңіз. Бекіткішті қайта салыңыз. Бекіткіш соңындағы жырашық реттелетін тілімшенің сыртқы жағында болуы керек екенін ескеріңіз.

Назар аударыңыз!

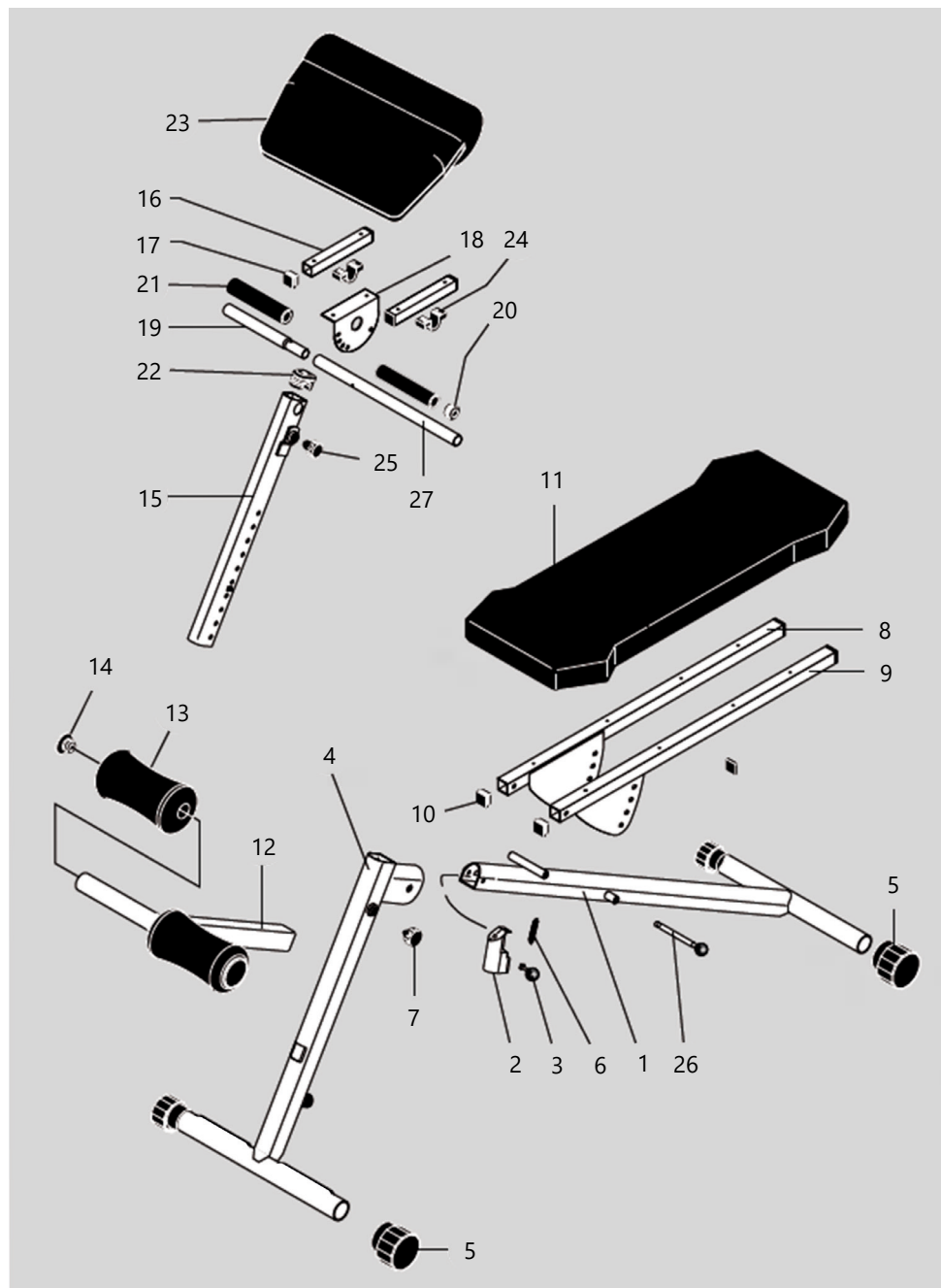
Егер жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері сақталмаса, жарақат алу қаупі бар.



ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жинау жүйесі	Бар
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	139×61×10,95
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	142×61×39,5
Жаттығу құрылғысының салмағы, кг	17,7
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	130
Жастық өлшемі, см	86×36×4, 33×34×4
Қосымша	Жаттығу құрылғысын 9 деңгейде реттеу
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Атауы	Саны, д.
1.	Негізгі тірек	1
2.	Пластик төлке	1
3.	Бекіткіш	1
4.	Алдыңғы тірек	1
5.	Бітеуіш	4
6.	Серіппе	1
7.	Бұрамалы бекіткіш	1
8.	Жастықтың оң жақ тірегі	1
9.	Жастықтың сол жақ тірегі	1
10.	Бітеуіш	4
11.	Жастық	1
12.	Тірек құбыры	1
13.	Білікше	2
14.	Бітеуіш	2
15.	Реттелетін тірек	1
16.	Жастық тірегі	2
17.	Бітеуіш	4
18.	Қапталдық бітеуіш	1
19.	Құбыр	1
20.	Бітеуіш	2
21.	Қолсап	2
22.	Бітеуіш	1
23.	Жастық	1
24.	Бекіткіш	2
25.	Бұрамалы бекіткіш	1
26.	Бекіткіш	1
27.	Құбыр	1

Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: AXOS 7629-700 көп функциялы орындығы

Қытайда жасалған

Импорттаушы және дайындаушы уәкілеттік берген ұйым: «Спортмастер Казахстан» ЖШС

Заңды мекенжайы: 117437, Мәскеу қ., Миклухо-Маклай к-сі, 18-үй, 2-корп., 102-бөлме

Анықтама қызметі: 8 495 777-777-1

Бұл тауар Ресей Федерациясының заңнамасының талаптарына сәйкес сатылады.

Кепілдік жөндеу кезінде немесе заңда көзделген өзге де талаптар қойылған кезде тауарды сатып алу күнін растау үшін ілеспе құжаттарды (чек, түбіртек, сатып алу күні мен орнын растайтын өзге де құжаттар) сақтауыңызды сұраймыз.

Өндіруші тұтынушыға алдын ала хабарлама жібермей, бұйымның жиынтықтамасына, дизайнына, функциялық мүмкіндіктеріне, соның ішінде аппараттық және бағдарламалық жасақтамасына өзгерістер енгізу құқығын өзіне қалдырады.