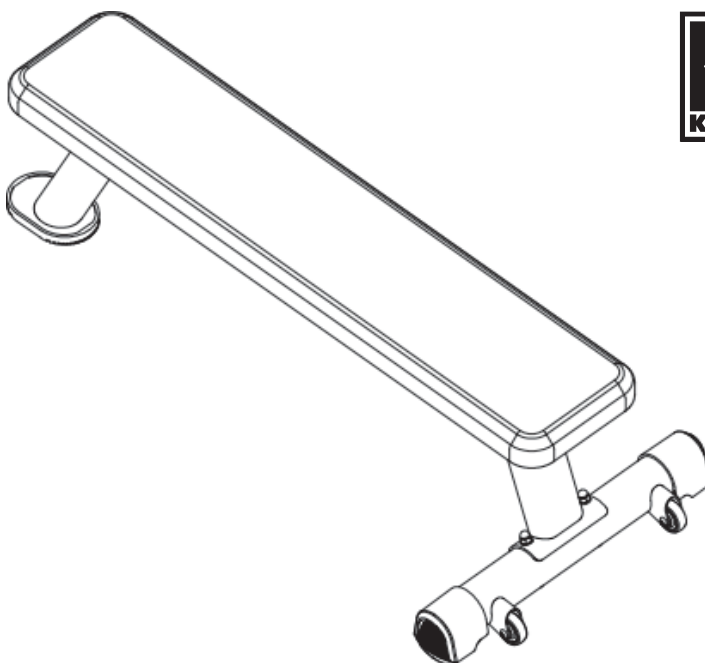




HORIZONTAL BENCH AXOS | 7629-100



Максималды
пайдаланушы
салмағы



Өнім өлшемдері:
131×59×40 см



Брутто салмағы

МАЗМҰНЫ

1	Сақтық шаралары	3
1.1	Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері	4
2	Жаттығу құрылғысын пайдалануға дайындау	8
2.1	Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру	8
2.2	Жаттығу құрылғысын құрастыру.....	9
3	Жаттығу құрылғысын пайдалану	12
3.1	Жаттығулар.....	12
3.2	Жаттығу нұсқаулығы.....	13
4	Жаттығу құрылғысының егжей-тегжейлі сұлбасы.....	16
5	Жиынтықтауыштар тізімі	17
6	Техникалық сипаттамалары	18

1 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 көрсетілген 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 арнайы 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.

1.1 Жаттығу құрылғысын пайдалану ережелері

Назар аударыңыз!



Жаттығу құрылғысын құрастыру және алғаш пайдалану алдында осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Онда қауіпсіздік техникасы, сондай-ақ құрылғыны пайдалану және оған техникалық қызмет көрсету бойынша маңызды нұсқаулар берілген. Осы нұсқаулықты сақтап қойыңыз — ол, мысалы, техникалық қызмет көрсету немесе қосалқы бөлшектерге тапсырыс беру үшін болашақта қажет болуы мүмкін. Жаттығу құрылғысының иесі ауысқан кезде, оған осы нұсқаулықты да қоса беріңіз. ⚠ белгішесі маңызды ескертуді білдіреді.

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын балалар жоқ жерде құрастырыңыз. Құрастыру кезінде балалар жұтып қою мүмкін ұсақ бөлшектер пайдаланылады.

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын тек пайдалану нұсқаулығына сәйкес жаттығу үшін пайдаланыңыз. Жаттығу құрылғысын басқа мақсатта пайдалану қауіпті және оған тыйым салынады. Дайындаушы жаттығу құрылғысын өзге мақсатта пайдалану салдарынан келтірілген залалға жауапты емес.

⚠ **ҚАУІП!** Егер жаттығу құрылғысын бірнеше адам пайдаланатын болса, жаттығуды бастамас бұрын барлық пайдаланушылар осы нұсқаулықты оқып шығуы керек.

⚠ **ҚАУІП!** Жаттығу құрылғысын өзіңіз жөндеуге тырыспаңыз. Жаттығу құрылғысына оның дизайнында қарастырылмаған конструкция элементтерін орнатпаңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Осы нұсқаулықта берілген жаттығу нұсқауларын міндетті түрде орындаңыз.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысымен осы нұсқаулықта сипатталмаған әрекеттерді орындау оны зақымдауы немесе адамдарға қауіп төндіруі мүмкін. Мұндай әрекеттерді тек KETTLER сервистік орталығының қызметкерлері немесе KETTLER компаниясы дайындаған мамандар ғана орындай алады.

⚠ **НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!** Жаттығу құрылғысы үйде пайдалануға арналған.

- Сіз соңғы қауіпсіздік стандарттарына сай жасалған құрылғыны пайдаланып жатырсыз. Өндіруші пайдаланушы жарақат алуы мүмкін қауіпті жерлерді болдырмауға күш салған.
- Егер жаттығу құрылғысынан ақау тапсаңыз, барлық сұрақтар бойынша сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.
- Әр 1–2 ай сайын корпусың барлық бөлшектерін, атап айтқанда бұрандалар мен сомындарды тексеріңіз.
- Әр пайдалану алдында жаттығу құрылғысын тексеріп, оның элементтері зақымдалмағанына және бұрамалы қосылыстардың беріктігіне көз жеткізіңіз.
- Жаттығу кезінде ыңғайлы (спорттық) аяқ киім киіңіз.
- Жаттығу құрылғысының қозғалатын бөліктеріне шашыңыз бен киіміңізді қысып алмаңыз.

- Біз өз бұйымдарымыздың сапасын үнемі жетілдіріп отырамыз, сондықтан біз бұйым сапасын нашарлатпай, алдын ала хабарлама жібермей, жаттығу құрылғысының жекелеген тораптары мен бөлшектерінің конструкциясына өзгерістер енгізу құқығын өзімізде қалдырамыз.
- Жаттығу құрылғысының әр жағында кемінде 1 м бос орын болатындай етіп оны тегіс және қатты жерге қойыңыз. Оны өтетін жерлерге, дәліздер мен есіктерге жақын орнатпаңыз.
- Жаттығу құрылғысын тегіс және қатты жерге қою керек. Жаттығу құрылғысының астына арнайы кілемшелер не төсеніштер төсеу арқылы жаттығу кезіндегі дірілді басуға болады.

Орнату нұсқаулары

⚠ ЕСКЕРТУ! Құрал-сайманды пайдаланған кезде әрқашан жарақат алу қаупі бар екенін ескеріңіз. Осы себепті құрылғыны орнату кезінде абайлап әрекет етіңіз! Жеткізілім жиынтығы түгел (бақылау тізімін қараңыз) және бүтін екенін тексеріңіз. Егер арыз-шағымыңыз болса, дилерге хабарласыңыз.

- Сызбаларды мұқият қарап шығып, құрылғыны суреттерде көрсетілген ретпен құрастырыңыз.
- Құрастыру аяқталғанға дейін жаттығу құрылғысын жылжитпаңыз не жинамаңыз.

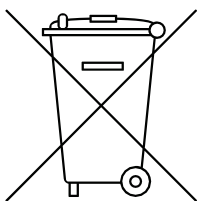
Құрылғыны пайдалану

- Құрастыру аяқталып, тиісті түрде тексерілгенге дейін жаттығу құрылғысын пайдалануға болмайтынын ескеріңіз.
- Құрылғы бөлшектеріне сұйықтықтың (сусындар, тер және т.б.) тиюіне жол бермеңіз. Бұл тот басуға әкелуі мүмкін.
- 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.
- Алғашқы жаттығу алдында құрылғының барлық функцияларымен және оны теңшеу мүмкіндіктерімен танысып шығыңыз.
- Берілген нұсқаулыққа сәйкес жаттығу құрылғысы тек үйде пайдалануға арналған.
- Жаттығу құрылғысын бөлме жағдайында (+10-нан +35°C-қа дейінгі температурада, 5-тен 80%-ға дейінгі салыстырмалы ылғалдылықта) пайдалану және сақтау керек.
- Жаттығу құрылғысын шаңды, ылғалды және жазғы орынжайларда, гаражда не су жанында пайдаланбаңыз немесе сақтамаңыз. Жаттығу құрылғысын аэрозоль не жанғыш газдар шашырайтын жерге жақын қолдануға болмайды.
- Жаттығу құрылғысын салмағы техникалық сипаттамаларда көрсетілген рұқсат етілген салмақ шегінен асатын пайдаланушылардың қолдануына жол бермеңіз.

Күтім жасау және техникалық қызмет көрсету

- Зақымданған не тозған бөлшектерді ауыстырыңыз. Құрылғыны қолдануға жарамды болғанға дейін пайдаланбаңыз. Егер бөлшектерді ауыстыру қажет болса, тек түпнұсқалық KETTLER қосалқы бөлшектерін пайдаланыңыз.
- Құрылғының ұзақ уақыт бойы қауіпсіз жұмысын қамтамасыз ету үшін оны тиісті маман жылына бір рет тексеріп, техникалық қызмет көрсетіп отыруы керек.
- Жаттығу құрылғысын тазалау үшін жуғыш құралға малынған мақта сулықты қолдануға болады. Жуғыш құралдарды тікелей жаттығу құрылғысына жақпаңыз. Жаттығу құрылғысын тазалау үшін еріткіштер мен абразивті тазартқыш құралдарды қолданбаңыз.
- Жаттығу құрылғысының конструкциясын өзгерту және (немесе) өндіруші не оның уәкілетті өкілі ұсынбаған қосымшаларды пайдалану кепілдікті қызмет көрсетуден бас тартуға себеп болуы мүмкін.
- Әр 2 ай сайын жаттығу құрылғысы тораптарының бекітпелерін тексеріп, қатайтып отырыңыз. Жаттығу құрылғысының қозғалатын және үйкелетін тораптарын литий майымен майлаңыз. Егер басқа да ақаулар табылса, сатушының сервистік қызметіне хабарласыңыз.

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. Пайдалану ережелерін сақтаған жағдайда, жаттығу құрылғысының қызмет мерзімі 7 жылды құрайды. Өнім сапасы, сенімділігі мен қауіпсіздік дәрежесі жоғары болғандықтан, ол ресми түрде белгіленгеннен мерзімнен айтарлықтай ұзақ қызмет етуі мүмкін. Бұл жаттығу құрылғысы тұрмыстық қалдықтарға жатпайды. Жабдықты немесе қуат беру элементтерін тұрмыстық қалдықтармен бірге тастамаңыз. Пайдаланылған қуат беру элементтерін кәдеге жарату үшін еліңіздегі қоқысты қайтару және жинау жүйелерін пайдаланыңыз. Бөлшектелген аспаптарды бөлек-бөлек қабылдау пунктіне тапсыру арқылы қайта өңдеуге, кәдеге жаратуға және экологиялық көметін жерлерге жіберу қоршаған орта мен адам денсаулығына ықтимал теріс әсерлердің алдын алуға көмектеседі, сондай-ақ құрылғы жасалған материалдарды қайта пайдалануға мүмкіндік береді.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау

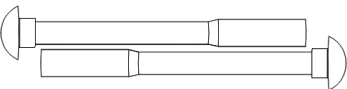
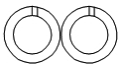
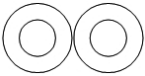
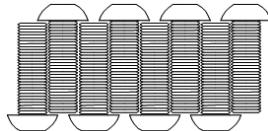
- Жаттығу құрылғысы тек зауыттық қаптамада тасымалдануы керек.
- Жаттығу құрылғысын болашақта тасымалдау үшін зауыттық қаптаманы сақтап қоюға кеңес береміз.
- Жаттығу құрылғысын алған кезде, оның зауыттық қаптамасы тасымалдау барысында зақымдалмағанын тексеріңіз.
- Жаттығу құрылғысы тасымалдау кезінде жаңбырдан, ылғалдан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғалуы тиіс.

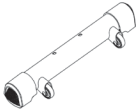
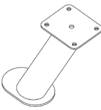
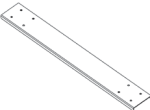
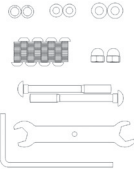
Жаттығуды бастамас бұрын дәрігермен кеңесуге және медициналық тексеруден өтуге кеңес беріледі. Егер 35 жастан асқан болсаңыз, бұрын спортпен айналыспаған болсаңыз, жүкті болсаңыз немесе қандай да бір ауруыңыз болса, жаттығу кезінде қауіпсіздікке көбірек көңіл бөлуіңіз керек. Барлық сақтық шараларын сақтау үшін осы нұсқаулықты мұқият оқып шығыңыз. Жоғарыда аталған сақтық шаралары мен қауіпсіздік ескертулерін сақтамау ауыр жарақатқа әкелуі мүмкін.

2 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУҒА ДАЙЫНДАУ

2.1 Жаттығу құрылғысының жиынтығын тексеру

Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық бөлшектерін қораптан шығарып, оларды тегіс жерге қойыңыз. Төменде көрсетілген барлық бөлшектердің бар-жоғын тексеріңіз. Кейбір бөлшектер алдын ала үлкенірек тораптарға жиналған болуы мүмкін екенін ескеріңіз.

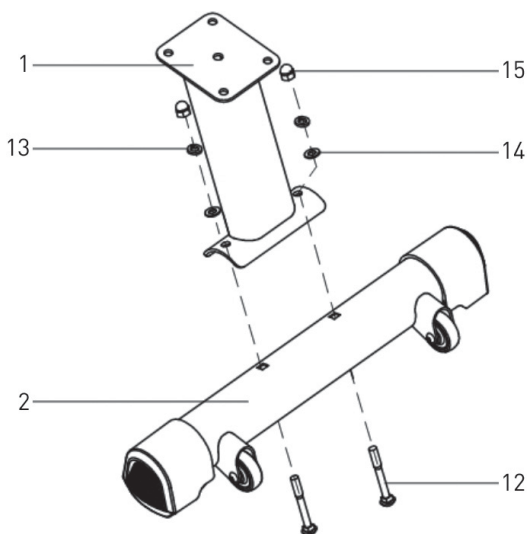
№	Суреті	Жалпы сипаттамасы	Саны
11		Тығырық (Ф8)	8
12		Шаршы басты бұран (M10×95×20)	2
13		Тығырық (Ф10)	2
14		Тығырық (Ф10)	2
15		Қалпақшалы сомын (M10)	2
16		Алтықырлы бұран (M8×25)	8
17		Ашалы кілт (17-19 t5.0×32×150)	1
18		Алтықырлы кілт (6×66×140)	1

					
Алдыңғы тірек құбыры	Алдыңғы тұрақтандырғыш	Артқы тірек құбыры	Арқа көпшігінің тірегі	Арқа жастығы	Арнайы бекітпелер мен құрал-саймандар жинағы

2.2 Жаттығу құрылғысын құрастыру

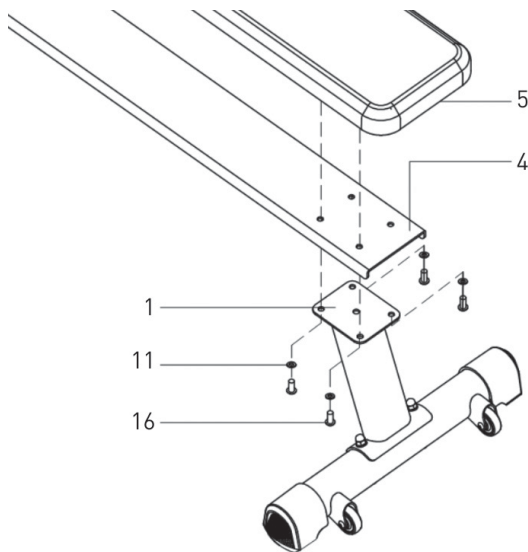
1-қадам

Ашалы кілтті (17) пайдаланып екі шаршы басты бұран (12), тығырықтар (13,14) мен екі қалпақшалы сомын (15) арқылы алдыңғы тұрақтандырғышты (2) алдыңғы тірек құбырына (1) орнатып, бекітіңіз.



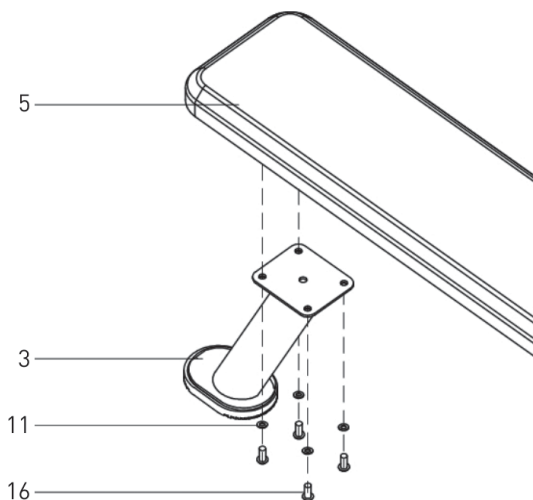
2-қадам

Алтықырлы кілтті (18) пайдаланып төрт бұран (16) және тығырық (11) арқылы жиналған алдыңғы тіректі (1) арқа көпшігінің тірегі (4) мен арқа көпшігіне (5) қосыңыз.



3-қадам

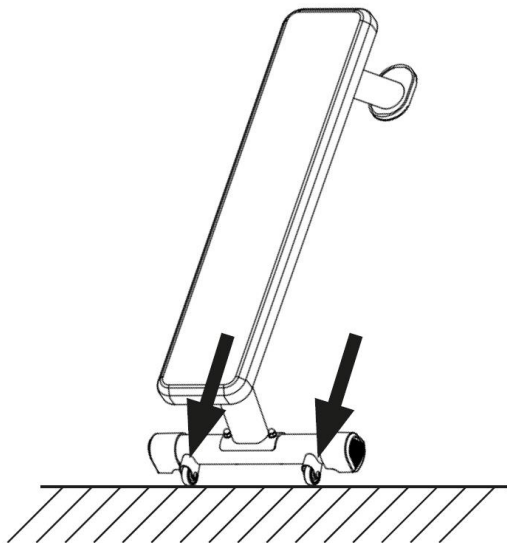
Алтықырлы кілтті (18) пайдаланып төрт бұран (16) мен тығырық (11) арқылы артқы тірек құбырын (3) жиналған арқа көпшігінің тірегіне (5) орнатып, бекітіңіз.



Жаттығу құрылғысын жылжыту

Жаттығу құрылғысын тасымалдау роликтері арқылы кез келген жерге оңай жылжытуға болады. Жаттығу құрылғысын басқа жерге жылжыту үшін оны аяғынан ұстап өзіңізге қарай еңкейтіңіз.

⚠ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ! Жаттығу құрылғысын тегіс емес жерде жылжытпаңыз, себебі бұл роликтер мен құрылғыны зақымдауы мүмкін.



3 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ПАЙДАЛАНУ

3.1 Жаттығулар

Денені қыздыру / созылу жаттығулары

Сәтті жаттығу денені қыздыру жаттығуларынан басталып, денені босаңсыту жаттығуларымен аяқталады. Бұл қыздыру жаттығулары денені келесі жаттығуларға дайындайды. Денені босаңсыту жаттығулары бұлшықетке қатысты мәселелердің алдын алуға көмектеседі. Төменде денені қыздыру мен босаңсытуға арналған созылу жаттығулары берілген. Келесі нәрселерге назар аударыңыз:

Мойын жаттығулары

Басты оңға қарай еңкейтіп, мойынды керіңіз. Басты кеудеге қарай баяу түсіріп, содан кейін солға қарай бұрыңыз. Мойында жайлы керілісті сезінесіз. Осы жаттығуды кезекпен бірнеше рет қайталаңыз.

Иық жаттығулары

Сол және оң иықты кезекпен немесе екі иықты бір уақытта көтеріңіз.

Қол жаттығуы

Сол және оң қолды кезекпен жоғары созыңыз. Сол және оң қолдағы керілісті сезініңіз. Осы жаттығуды бірнеше рет қайталаңыз.

Жамбас жаттығуы

Қажет болса, қабырғаға сүйеніңіз, содан кейін артқа еңкейіп, қолыңызбен оң не сол аяқты бөксеге қарай барынша тартыңыз. Санның жоғарғы жағындағы жайлы керілісті сезініңіз. Осы қалыпта 30 секунд тұрыңыз (мүмкін болса) және бұл жаттығуды әр аяқ үшін 2 рет қайталаңыз.

Аяқтың бұлшықеттерін созу

Еденге тізені сыртқа қаратып отырыңыз. Аяғыңызды шапқа мүмкіндігінше жақын тартыңыз. Енді тізеңізді ақырын төмен басыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 секунд отырыңыз.

Тию

Баяу алға қарай еңкейіп, қолды аяқ ұшына тигізуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 20–30 сек отырыңыз.

Тізе жаттығулары

Еденге отырып, оң аяқты созыңыз. Сол аяқты бүгіп, оң аяқ санының жоғарғы жағына қойыңыз. Енді оң қолмен оң аяққа жетуге тырысыңыз. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

Ахилл сіңірі жаттығулары

Екі қолды қабырғаға қойып, оған бүкіл денемен сүйеніңіз. Содан кейін сол аяқты артқа жылжытып, оны еденнен көтермей созыңыз. Жаттығуды оң аяқпен қайталаңыз. Бұл аяқтың артқы бөлігін созады. Егер мүмкін болса, осы қалыпта 30–40 сек отырыңыз.

3.2 Жаттығу нұсқаулығы

Жаттығу құрылғысы арқа бұлшықеттерін аздап жаттықтыруға арналған. Бір орында ұзақ отыру жиі дене бұлшықеттерінің әлсіздігіне әкеп соғады, сол себепті қазіргі уақытта арқа бұлшықеттерін үнемі жаттықтыру денсаулық үшін өте маңызды.



Маңызды нұсқау

Жаттығуды бастамас бұрын, сізге осы құрылғымен жаттығуға болатынына сенімді болу үшін дәрігермен кеңесіңіз. Дәрігер шешіміне сәйкес жаттығу бағдарламасын құру қажет. Дұрыс емес жаттығу немесе шамадан тыс жүктеме денсаулыққа зиян келтіруі мүмкін.

Келесі жаттығу нұсқаулары тек сау адамдарға қатысты.

Денені қыздыру

Бұлшықеттерді қыздырудың ең жақсы жолы — үйге арналған жаттығу құрылғысында, жүгіру жолында немесе кәсіби жаттығу құрылғысында кардио жаттығу жасау, сондай-ақ орындықта бұлшықеттерді жеңіл жаттығу.

Созылу

Буындар қозғалғыштығын арттыратын жаттығуларды жеке жаттығу ретінде жасау керек. Күштік жаттығулар алдында созылу бұлшықет керілісін азайту арқылы буындар тұрақтылығын жақсартады. Күштік жаттығулардан кейін бірден созылу зат алмасу процесін қиындатып, бұлшықеттердің қалпына келу уақытын ұзартады.

Созылу жаттығуларына қойылатын негізгі талаптар:

- Созылған кезде баяу қимылдаңыз
- Бір жеріңіз ауырғанға дейін созылмаңыз
- Созылған қалыпта 40–60 секунд тұрыңыз
- Теңселмей және серпілмей созылыңыз

Түзу күштік орындық. Көптеген күштік жаттығуларды жасауға мүмкіндік береді.

1. Түзу орындықта қысқа гантельдерді көтеру

Бастапқы қалып: түзу орындыққа арқамен жатыңыз. Қолды тік ұстап, қысқа гантельдер иық үстінде орналастырыңыз.

Орындау әдісі: шынтақты бұғу арқылы қысқа гантельдерді кеуде деңгейіне дейін түсіріп, қайтадан жоғары көтеріңіз.

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

2. Қолды сермеу

Бастапқы қалып: орындыққа арқамен жатыңыз. Қолды кеуде тұсында тік көтеріп 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

3. Қысқа гантельмен «пуловер» жасау

Бастапқы қалып: орындыққа арқамен жатыңыз. 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 алдыңғы иық бұлшықеттері, арқаның үлкен бұлшықеті, жазғыш бұлшықеттер

4. Бір қолмен есу

Бастапқы қалып: сол қол мен сол тізені орындықта тіреңіз. Арқаны тік ұстаңыз. Оң қолмен қысқа гантельді алыңыз. Қолды тік ұстаңыз.

Орындау әдісі: қысқа гантельді көкірекке дейін көтеріңіз. Гантельді көтеру кезінде қолды денеге жақын ұстаңыз. Содан кейін қысқа гантельді қайтадан түсіріңіз. Гантельді қажетті рет көтергеннен кейін қолды ауыстырыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық пен арқа бұлшықеттері

5. Қолды артқа сермеу

Бастапқы қалып: орындыққа ішпен жатыңыз. Шынтақты сәл бүгіңіз. Қысқа гантельдерді еден үстінде иық деңгейінде ұстаңыз.

Орындау әдісі: қолды тік ұстап, жауырынды бірге қосу арқылы қысқа гантельдерді екі жаққа қарай көтеріңіз. Содан кейін қолды бастапқы қалыпқа түсіріңіз.

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

6. Тізені тіреп, еңкейіп тұрып қолды түзеу

Бастапқы қалып: сол қол мен сол аяқты гантельге арналған орындыққа тіреңіз. Оң қолмен қысқа гантельді алыңыз. Шынтақты 90° жасап бүгіп, қолды дененің жоғарғы жағына жақын ұстаңыз.

Орындау әдісі: қолды шынтақтан артқа қарай түзетіп, қайтадан түсіріңіз. Гантельді қажетті рет көтергеннен кейін қолды ауыстырыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: жазғыш бұлшықет

7. Бір қолмен бицепсті жаттықтыру

Бастапқы қалып: орындық шетіне отырып, дененің жоғарғы жағын алға қарай еңкейтіңіз. Шынтақты санның ішкі жағына тіреңіз. Қолды созып ұстаңыз.

Орындау әдісі: шынтақты бұғу арқылы қолды төмен түсіріп, қайта көтеріңіз. Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық бұлшықеттері

8. Иілу (1)

Бастапқы қалып: орындыққа арқамен жатыңыз. Жамбас пен тізені бүгіп, аяқты тіреуіштерге қойыңыз. Саусақ ұштарын шүйдеге қаратыңыз.

Орындау әдісі: дененің жоғарғы жағын баяу көтеріп, қайта түсіріңіз. Бел омыртқасы арқаға арналған көпшікте қалады. Қолмен мойынды ТАРТПАҢЫЗ.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш бұлшықеттері

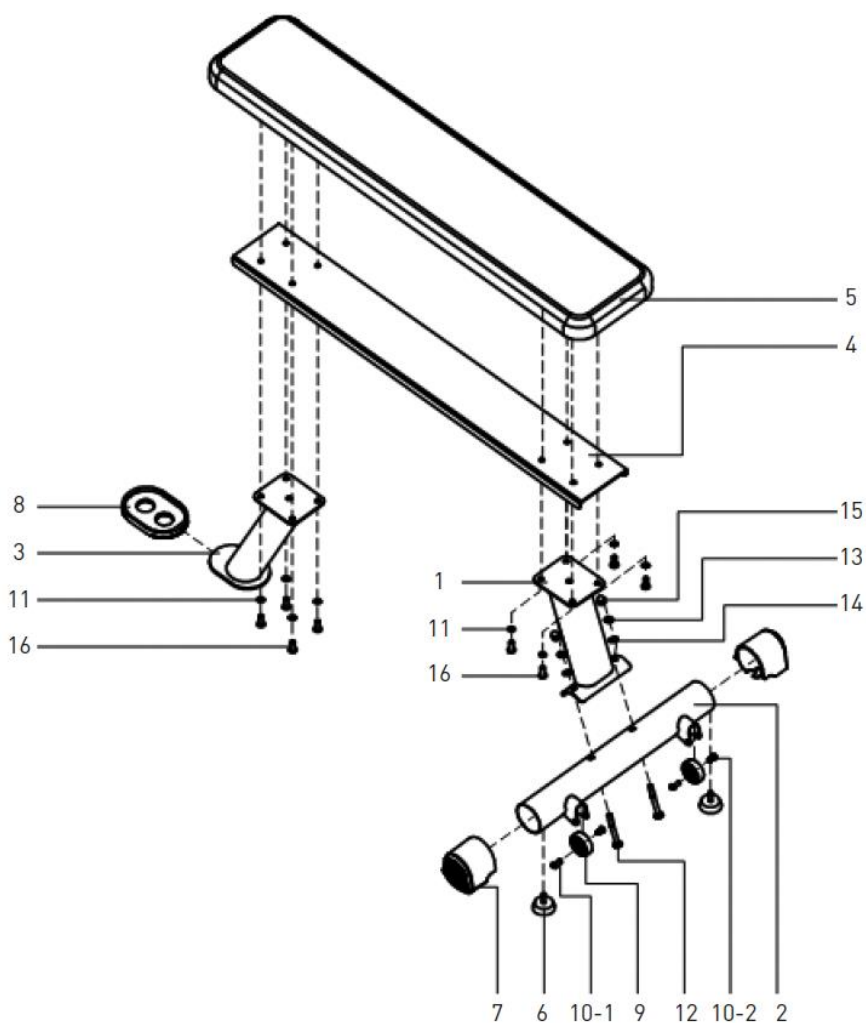
9. Иілу (2)

Бастапқы қалып: орындықта жатып, жамбас пен тізені 90° жасап бүгіңіз. Алақандарды санға жақын ұстаңыз.

Орындау әдісі: дененің жоғарғы жағын баяу көтеріп, қайта түсіріңіз. Бел омыртқасы арқаға арналған көпшікте қалады.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш бұлшықеттері

4 ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



5 ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Атауы	Сипаттамасы	Саны, д.
1	Алдыңғы тірек құбыры	296×160×123.5	1
2	Алдыңғы тұрақтандырғыш	550×112.5×75	1
3	Артқы тірек құбыры	425×110×138	1
4	Арқа көпшігінің тірегі	1100×150×24	1
5	Арқа жастығы	t55×260×1200	1
6	Тірек	Φ50×Φ41×17×M8×27	2
7	Қапталдық бітеуіш	96×96×85	2
8	Сопақ тірек	100×150	1
9	Тасымалдау ролигі	Ø55×25.8	2
10	Алтықырлы бұран	Ø8×33×M6×15	2
11	Тығырық	Ø8	8
12	Шаршы басты бұран	M10×95×20	2
13	Тығырық	Ø10	2
14	Тығырық	Ø10	2
15	Қалпақшалы сомын	M10	2
16	Алтықырлы бұран	M8×25	8

6 ТЕХНИКАЛЫҚ СИПАТТАМАЛАРЫ

Жинау жүйесі	жоқ
Жұмыс күйіндегі өлшемі (ұз. x ені x биік.)	131×59×40 см
Жаттығу құрылғысының салмағы	18.7 кг
Максималды пайдаланушы салмағы	150 кг
Көпшік өлшемі	5.5×26×120 см
Қосымша	Тасымалдау роликтері
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: AXOS 7629-100

Қытайда жасалған

Өндірілген күні (айы, жылы) бұйымда көрсетілген.

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.