



AXOS 7629-900

КӨП ФУНКЦИЯЛЫ ТАҒАНДЫ ОРЫНДЫҒЫ



**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 байланыс 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.
 - Қосылыстарды мықтап бұрамай, бөлшектерді құрастырып, 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.

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.

ЖАТТЫҒУ НҰСҚАУЛЫҒЫ

WEIGHT-BENCH 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 WEIGHT-BENCH 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 байланыс 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.



1. Снарядты жатып көтеру

Бастапқы қалып: түзу орындыққа арқамен жатыңыз. Ұзын гантельді кең ұстаңыз.

Орындау әдісі: салмақты кеудеге түсіріп, оны қайта жоғары көтеріңіз.

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



2. Қысқа гантельдерді көлбеу орындықта жатып көтеру

Бастапқы қалып: көлбеу орындыққа арқамен жатыңыз. Шынтақты сәл бүгіп, қысқа гантельдерді көкірек үстінде ұстаңыз.

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

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: жоғарғы кеуде бұлшықеттері, алдыңғы иық бұлшықеттері, жазғыш бұлшықеттер



3. Қолды сермеу

Бастапқы қалып: тұзу орындыққа арқамен жатыңыз. Шынтақты сәл ғана бүгіп, қысқа гантельдерді көкірек үстінде ұстаңыз.

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

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: кеуде бұлшықеттері және алдыңғы иық бұлшықеттері.



4. Қысқа гантельмен «пуловер» жасау

Бастапқы қалып: тұзу 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 бұлшықеттері, иық және арқа бұлшықеттері, жазғыш бұлшықеттер



5. Қолды артқа сермеу

Бастапқы қалып: көлбеу орындыққа ішпен жатыңыз. Шынтақты сәл ғана бүгіп, қысқа гантельдерді орындық арқасының астында ұстаңыз.

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

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



6. Қысқа гантельдерді иықтан бастап көтеру

Бастапқы қалып: орындыққа тік отырыңыз. Қолды бүгіп, қысқа гантельдерді иық деңгейінде ұстаңыз.

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

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық және мойын бұлшықеттері, жазғыш бұлшықеттер



7. Бір қолды қысқа гантельмен жазу

Бастапқы қалып: орындыққа тік отырыңыз. Қысқа гантельді алып, қолды бастың артында қатты бүгіп ұстаңыз.

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

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: жазғыш бұлшықет



8. Снарядты артқа көтеру

Бастапқы қалып: оң қол мен оң аяқ тізесін орындыққа тіреңіз. Сол қолға 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 бұлшықеттер, иық пен арқа бұлшықеттері



9. Қысқа гантельмен қолды бүгу (бицепс жұмысы)

Бастапқы қалып: орындық арқасын жоғары күйге орнатыңыз. Орындыққа отырып, арқаны жұмсақ көпшікке сүйеңіз. Қолды толығымен дерлік жазыңыз.

Орындау әдісі: шынтақтарды кезекпен бүгіп, бастапқы қалыпқа келтіріңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: иық бұлшықеттері



10. Аяқтарды бүгу

Бастапқы қалып: орындыққа ішпен жатыңыз. Санды тура тізенің үстінен жұмсақ аяқ тіректеріне қойыңыз. Өкшелерді орындықтың жоғарғы тіреуіштеріне бекітіп, аяқ бастарын созыңыз.

Орындау әдісі: тізелерді бүгіп, қайта жазыңыз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: аяқты бүгетін бұлшықеттер, балтыр бұлшықеттері



11. Аяқтарды түзеу

Бастапқы қалып: орындыққа отырыңыз. Тақым шұңқырларын аяқ тіреуіштеріне тіреңіз. Табан буындарын орындықтың төменгі аяқ тіреуіштеріне қойыңыз.

Орындау әдісі: тізелерді түзеп, қайта бүгіңіз.

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: аяқты түзейтін бұлшықеттер



12. Иілу

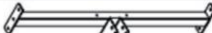
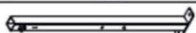
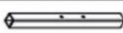
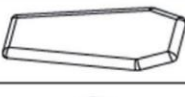
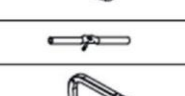
Бастапқы қалып: орындыққа арқамен жатыңыз. Жамбас пен тізені бүгіп, аяқты тіреуіштерге қойыңыз. Қолды бастың артына қойыңыз.

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

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: іш бұлшықеттері

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.

	2				4	
	2			ø28	1	
	1			ø35	2	
	1			M8	3	
	2			M8	2	
	1				2	
	1				1	
	2				1	
	1				2	
	2			ø30x12	6	
	1			M8x45	1	
	2			M8x50	1	
	1			M8x55	10	
	2			M8x60	2	
	1			M8x65	1	
	1			M8x170	1	
	2			M5x20	2	
	1			5x40	12	
	1			4,8x16	1	
	6			ø 16	32	
	6			ø 24	4	
	1			M8	14	
	1			M8	2	

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

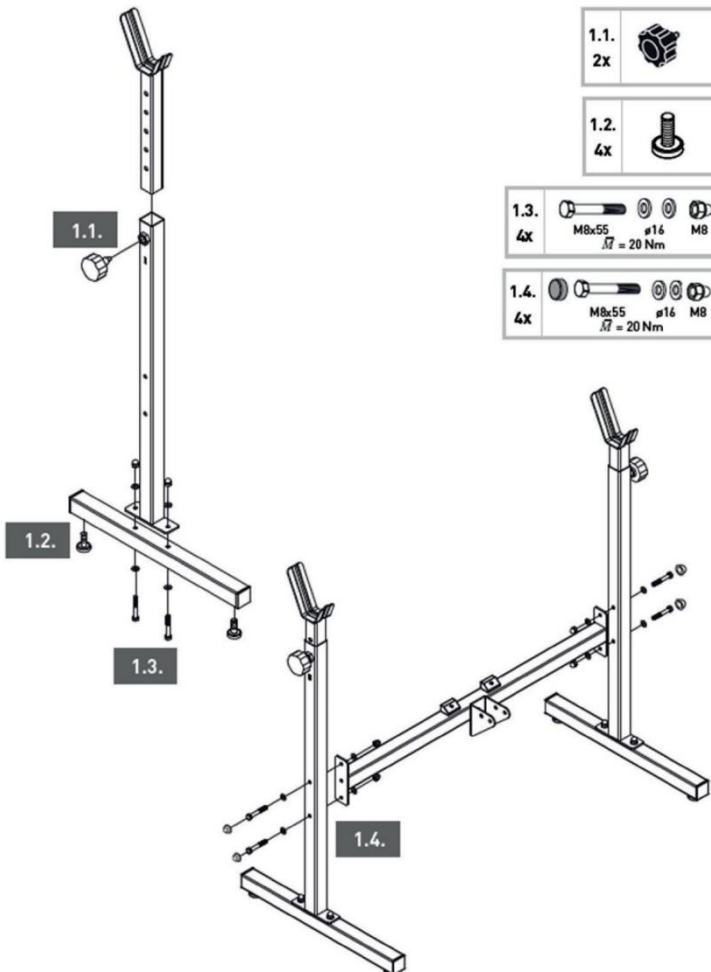
1-қадам.

Аяқтарды жаттығу құрылғысының артқы тірегіне бекітіңіз. Бұрамалы бекіткіш арқылы бүйірлік тірек пен салмақ ұстағыштарын қосыңыз.

Тірек аяқтарын орнатыңыз.

Бұрандалар (М8х55) мен сомындарды пайдаланып, артқы және бүйірлік тағандарды жалғаңыз.

Бүйірлік тіректерді бұрандалар (M8x55) мен сомындар арқылы жалғағыш құбырға бекітіңіз

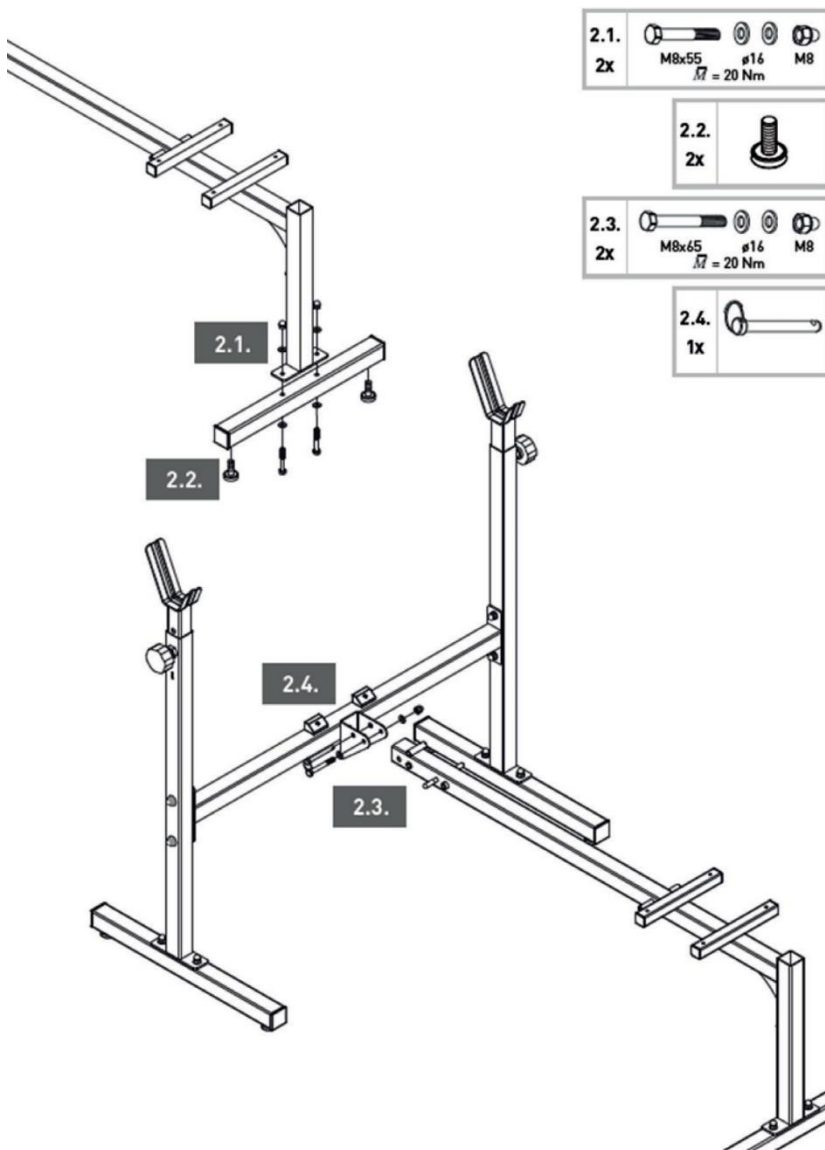


2-қадам

Негізгі және алдыңғы тіректерді бұрандар (M8x55), тығырықтар мен сомындар (M8) арқылы қосыңыз. Алдыңғы тірек аяқтарын бекітіңіз.

Бұрандар (M8x55), тығырықтар мен сомындар (M8) көмегімен негізгі тіректі жалғағыш құбырға біріктіріңіз.

Бекіткішті орнатыңыз.

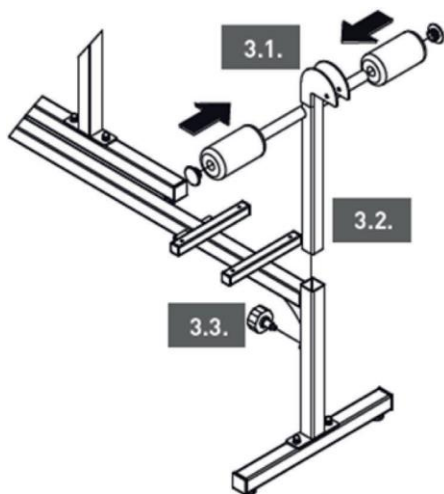


3-қадам

Реттелетін аяқ тірегін негізгі қаңқаға қалаған биіктікте салып, оны бұрамалы бекіткішпен бекітіңіз.

Құбырға білікшелерді орнатыңыз.

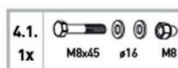
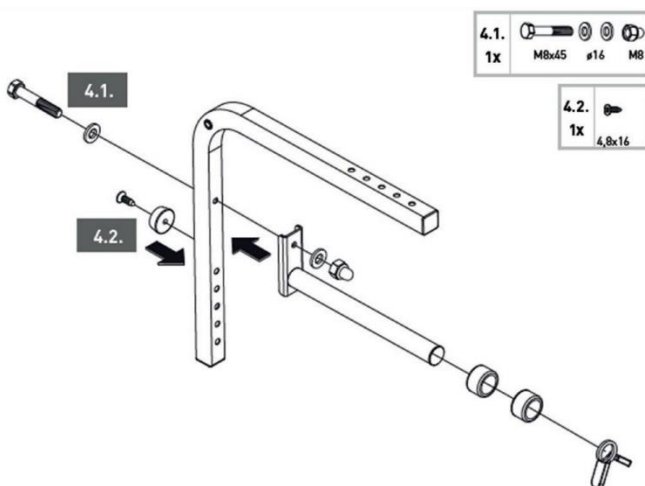
Құбырларға қапталдық бітеуіштерді салыңыз.



4-қадам

Бұран (M8x45), тығырық пен сомын (M8) көмегімен салмақ бекітпесін алдыңғы аяқ тірегіне бекітіңіз.

Уатқышты бұрандамен (4,8x16) орнатыңыз.



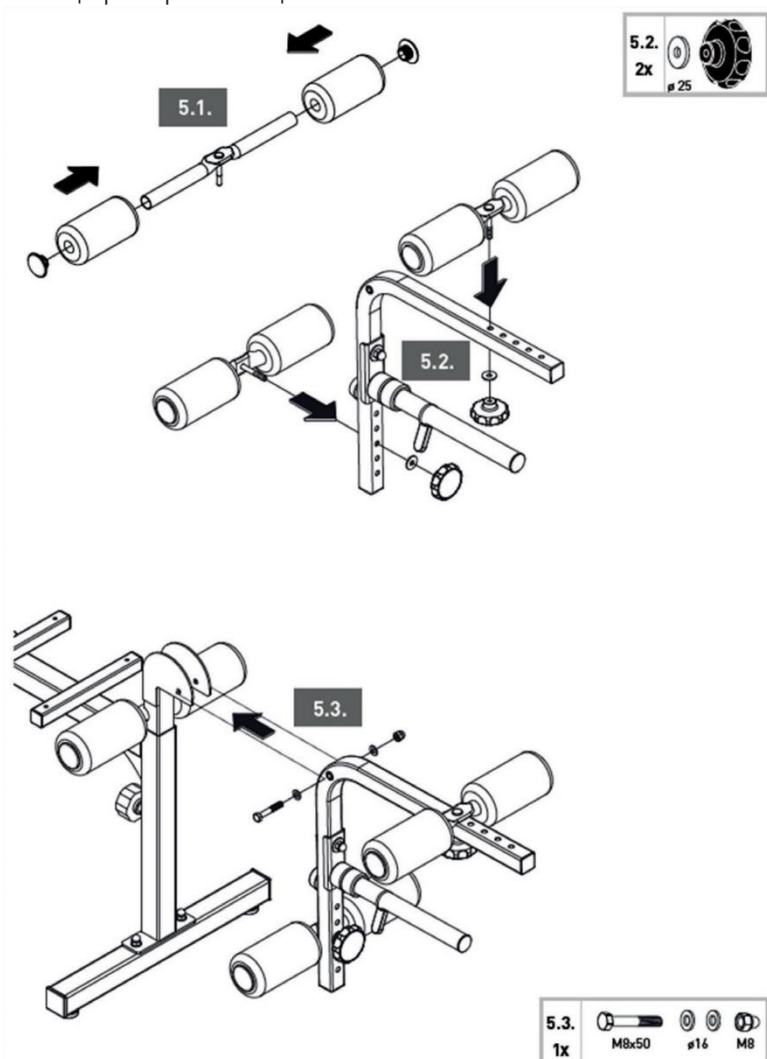
5-қадам

Құбырға білікшелерді орнатыңыз.

Бұрамалы бекіткіштерді пайдаланып, алдыңғы тірекке аяққа арналған білікшелері бар құбырларды қажетті биіктікте орнатыңыз.

Қапталдық бітеуіштерді салыңыз.

Бұран (M8x50), тығырық пен сомын (M8) арқылы жиналған алдыңғы және реттелетін аяқ тіректерін жалғаңыз.



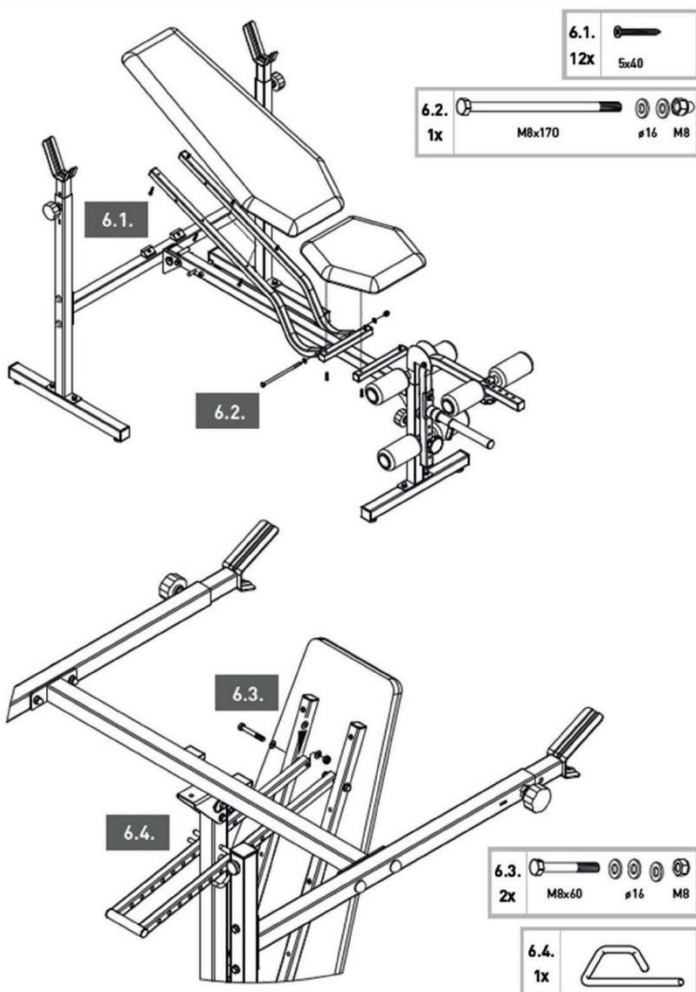
6-қадам

Отырғыш жастығын бұрандалар (5x40) арқылы қаңқа тірегіне бекітіңіз. Арқа жастығын бұрандалар (5x40) арқылы тірекке бекітіңіз.

Бұран (M8x170), тығырық пен сомынды (M8) пайдаланып, жиналған арқа тірегін жаттығу құрылғысының қаңқасына орнатыңыз.

Реттелетін құбырды орнату әдісіне (6.4) назар аударыңыз. Бұл құбырды қаңқаның астыңғы жағынан өткізіп, оны бұрандар (M8x60), тығырықтар мен сомындар (M8) көмегімен арқа тірегіне бекіту керек.

Отырғыш пен арқасының еңіс бұрышын орнатып, бекіткішті салыңыз.

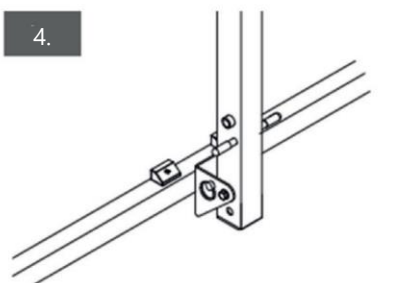
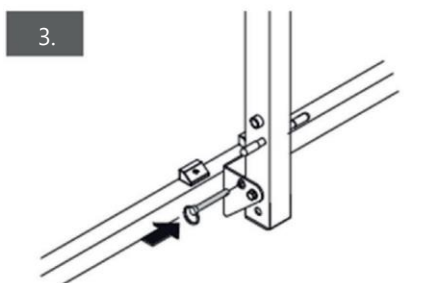
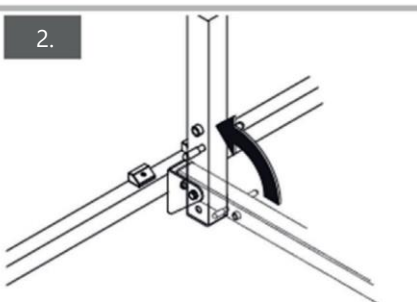
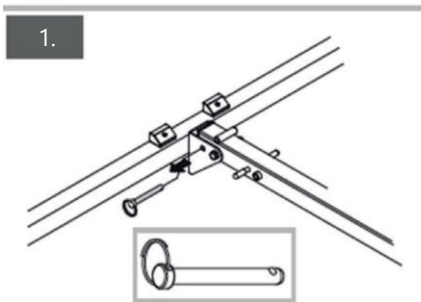
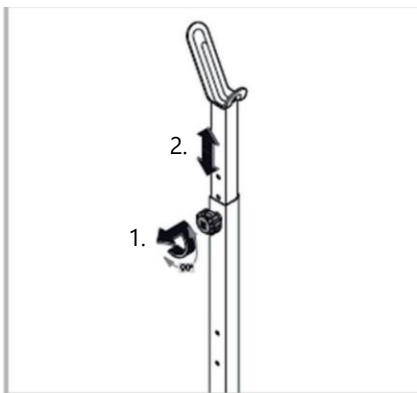
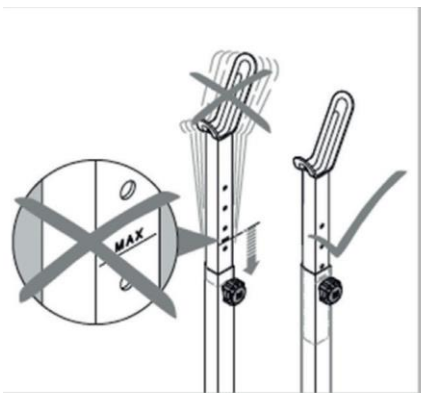


ҚОЛДАНУ НҰСҚАУЛАРЫ

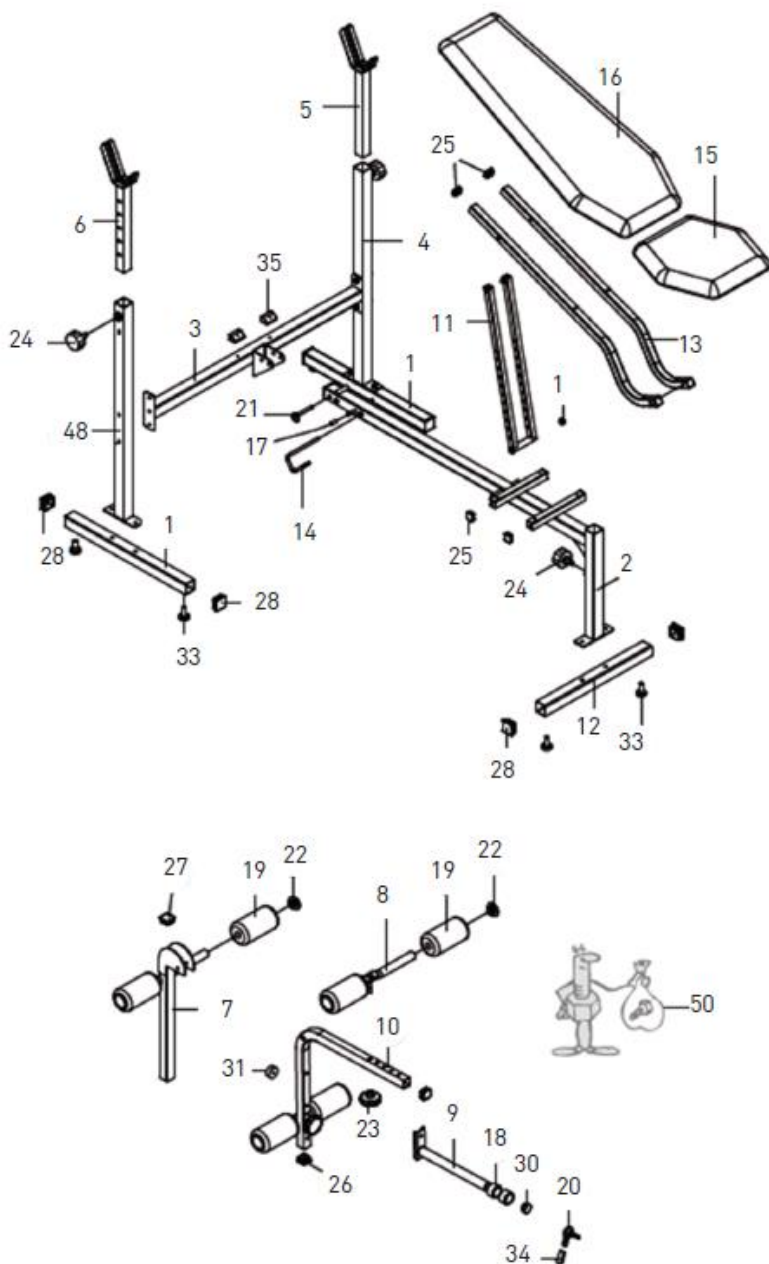
Бұрамалы бекіткішті бұрап, артқа тарту арқылы салмақ ұстағыштарын қажетіне қарай реттеңіз. Бұрамалы бекіткішті жіберіп, оны қайта бұраңыз.

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

Жаттығу құрылғысын жинау үшін сақиналы бекіткішті алу арқылы жаттығу құрылғысын бүктеп, оны бекіткіш көмегімен қайта бекіту керек.



ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ



ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Атауы	Саны, д.
1.	Артқы тірек	
2.	Негізгі қаңқа	
3.	Жалғағыш құбыр	
4.	Сол жақ бүйірлік тірек	
5.	Сол жақ салмақ ұстағышы	
6.	Оң жақ салмақ ұстағышы	
7.	Реттелетін аяқ тірегі	
8.	Аяқ тірегінің құбыры	
9.	Алдыңғы салмақ бекітпесі	
10.	Алдыңғы аяқ тірегі	
11.	Реттелетін жастық тірегі	
12.	Алдыңғы тірек	
13.	Жастық тірегі	
14.	Қорғаныш ілгегі	
15.	Отырғыш жастығы	
16.	Арқа жастығы	
17.	Пластик төлке	
18.	Қорғаныш жеңі	
19.	Білікше	
20.	Серіппелі қысқыш	
21.	Бекіткіш	
22.	Бітеуіш	
23.	Бұрамалы бекіткіш	
24.	Бұрамалы бекіткіш	
25.	Бітеуіш	
26.	Бітеуіш	

№	Атауы	Саны, д.
27.	Бітеуіш	
28.	Бітеуіш	
29.	Бітеуіш	
30.	Бітеуіш	
31.	Пластик төлке	
33.	Аяқ	
34.	Пластик төлке	
48.	Оң жақ бүйірлік тірек	
50.	Бекітпелер жиынтығы	

ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жинау жүйесі	Бар
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	188,5×107,1×118,5
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	107,1×76×197
Жаттығу құрылғысының салмағы, кг	28,1
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	130
Жастық өлшемі, см	86×36×4 33×34×4
Қосымша	Орындықты 11 деңгейде реттеу Зілтемір бекітпелерін 5 деңгейде реттеу
Бұйымның кепілдік мерзімі	Жаттығу құрылғысына 2 жыл

Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: AXOS 7629-900 көп функциялы тағанды 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.