



AXOS 7629-300

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ 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.

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 еңкейтеңіз. 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 жамбасты алға жылжытыңыз. Содан кейін басқа тарапта қозғалыңыз.

Созылатын бұлшықеттер: артқы сан бұлшықеттері тобы

4. Мойын бұлшықеттерін созу

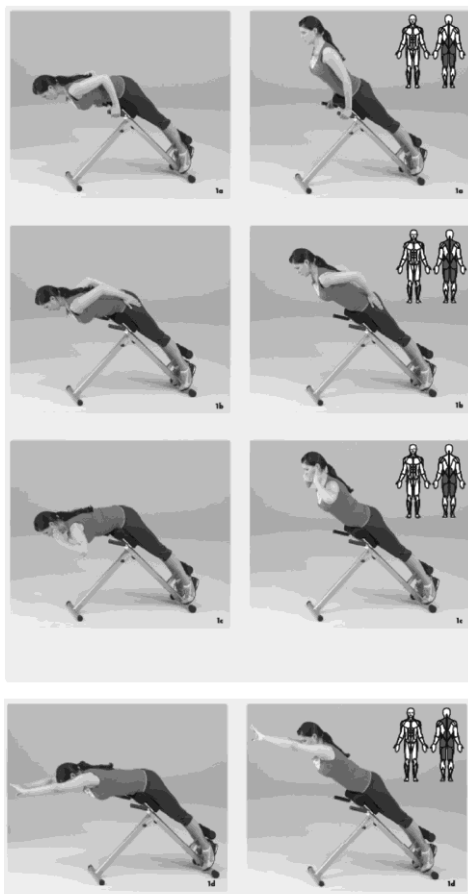
Тік тұрып не отырып оң қолды еденге қарай созыңыз. Басты солға қарай еңкейтеңіз. Сол құлақ сырғалығы иыққа бағытталатындай етіп, басты алға қаратып ұстаңыз. Содан кейін басқа тарапта қозғалыңыз.

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



1a–d жаттығуы Дененің жоғарғы бөлігін артқа қарай көтеру

Бастапқы қалып: құрылғыны берік орнатыңыз. 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 (a – d) 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 бөлігін алға еңкейген қалыптан суретте көрсетілген соңғы қалыпқа

дейін баяу көтеріңіз (1с суреті). 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.



2. 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 іштің қиғаш бұлшықеттері



3. Дененің жоғарғы бөлігін жанға қарай көтеру

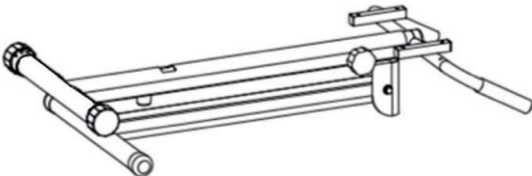
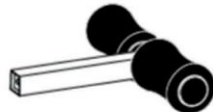
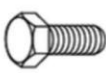
Бастапқы қалып: жұмсақ тіректі сан ұзындығына қарай реттеңіз. Ол дұрыс реттелген кезде, жамбас сүйегі тірекке дәл тіреліп, дененің жоғарғы бөлігі еркін қозғалуы тиіс. Аяқтар бүйірлік тірек құбырларының үстінде тұрады. Қол тұтқаларды ұстайды. Аяқтар жұмсақ аяқ тіректерімен бекітіледі.

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

Жаттығуға қатысатын бұлшықеттер: дененің бүйірлік бүгілу бұлшықеттері, іш тығыршығының бүйірлік бұлшықеттері.

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЖИЫНТЫҒЫН ТЕКСЕРУ

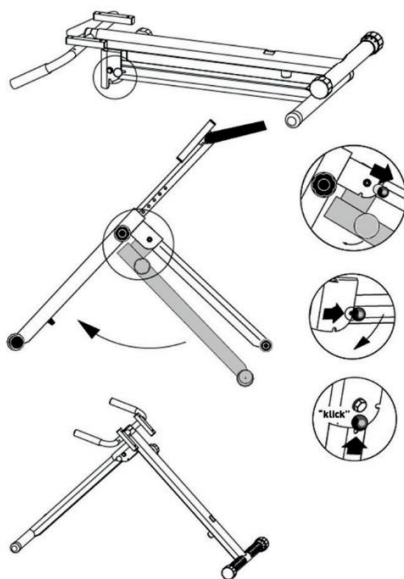
Жаттығу құрылғысын айналадағы басқа заттардан кемінде 1 м қашықтықта орналастырыңыз. Құрастыруды бастамас бұрын, жаттығу құрылғысының барлық конструкция элементтерін ашық жерге жайып қойып, қаптама материалын шешіңіз. Қаптамада ештеңе қалмағанына көз жеткізіңіз. Жаттығу құрылғысының барлық конструкция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

			1
			1
			1
			
1 M 8x20	1 Ø 25x8,5	4 M5x35	

ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫН ҚҰРАСТЫРУ

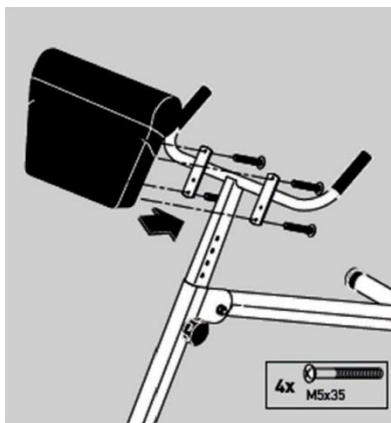
1-қадам.

Жаттығу құрылғысын аздап жоғары көтеріңіз. Бекіткішті ойықтан сырғытып, тірегішті ең шеткі күйге орнатыңыз. Бекіткіш басқа ойыққа толық кіріп тұрғанын тексеріңіз. Жаттығу құрылғысын жинау үшін осы әрекеттерді кері тәртіпте орындаңыз.



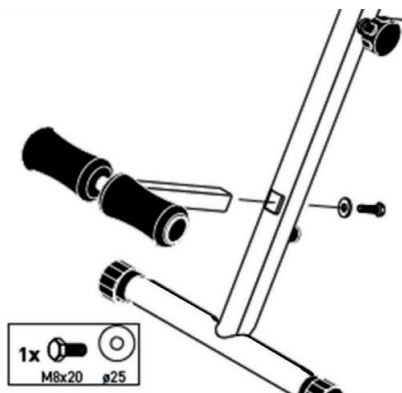
2-қадам.

Жастықты тірекке 4 бұранмен (M5x35) орнатыңыз



3-қадам.

Білікшелері бар аяқ тірегін бұран (M8x20) және тығырық (D25) арқылы жаттығу құрылғысының қаңқасына орнатыңыз.



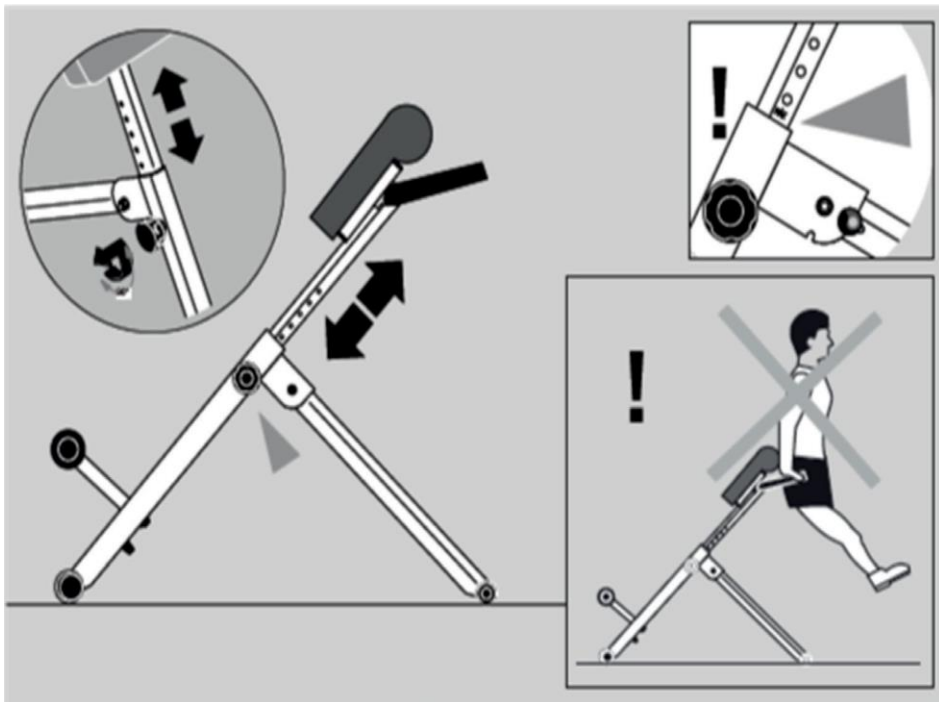
ҚОЛДАНУ НҰСҚАУЛАРЫ

Бұрамалы бекіткішті бұрап, артқа тарту арқылы жастық биіктігін қажетіне қарай реттеңіз. Бұрамалы бекіткішті жіберіп, оны қайта бұраңыз.

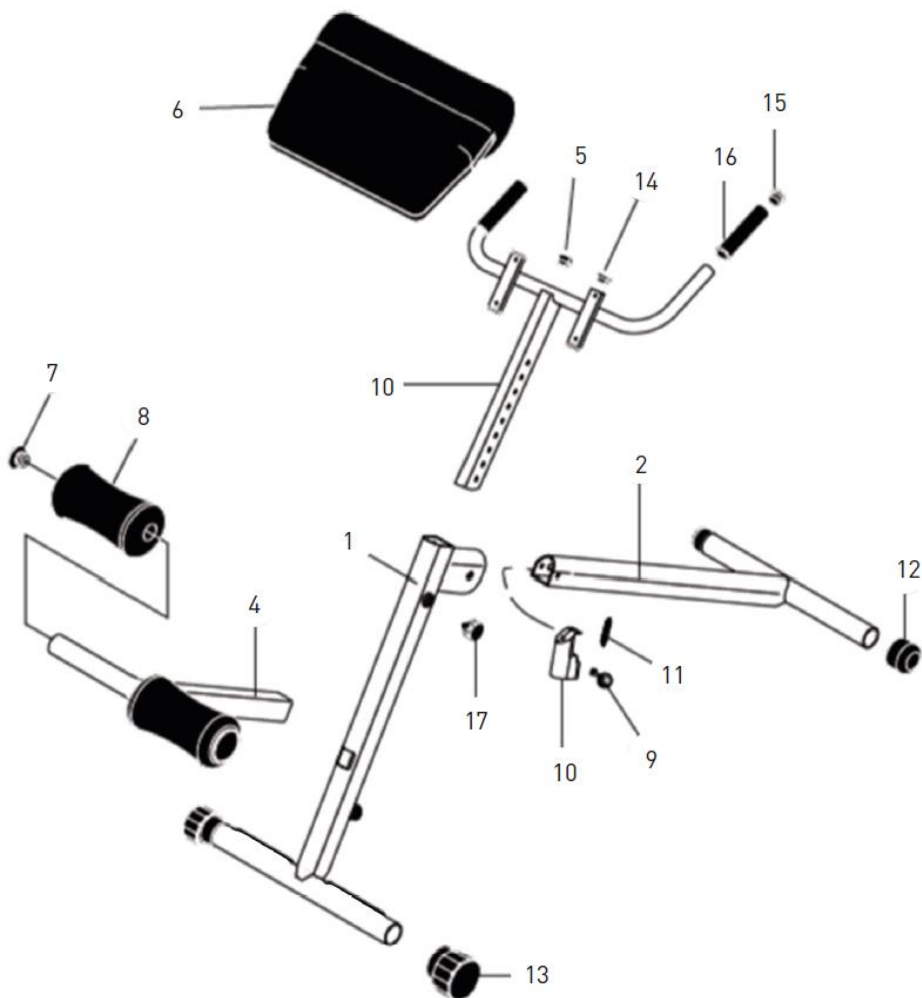
Назар аударыңыз!

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

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



ЖАТТЫҒУ ҚҰРЫЛҒЫСЫНЫҢ ЕГЖЕЙ-ТЕГЖЕЙЛІ СҰЛБАСЫ

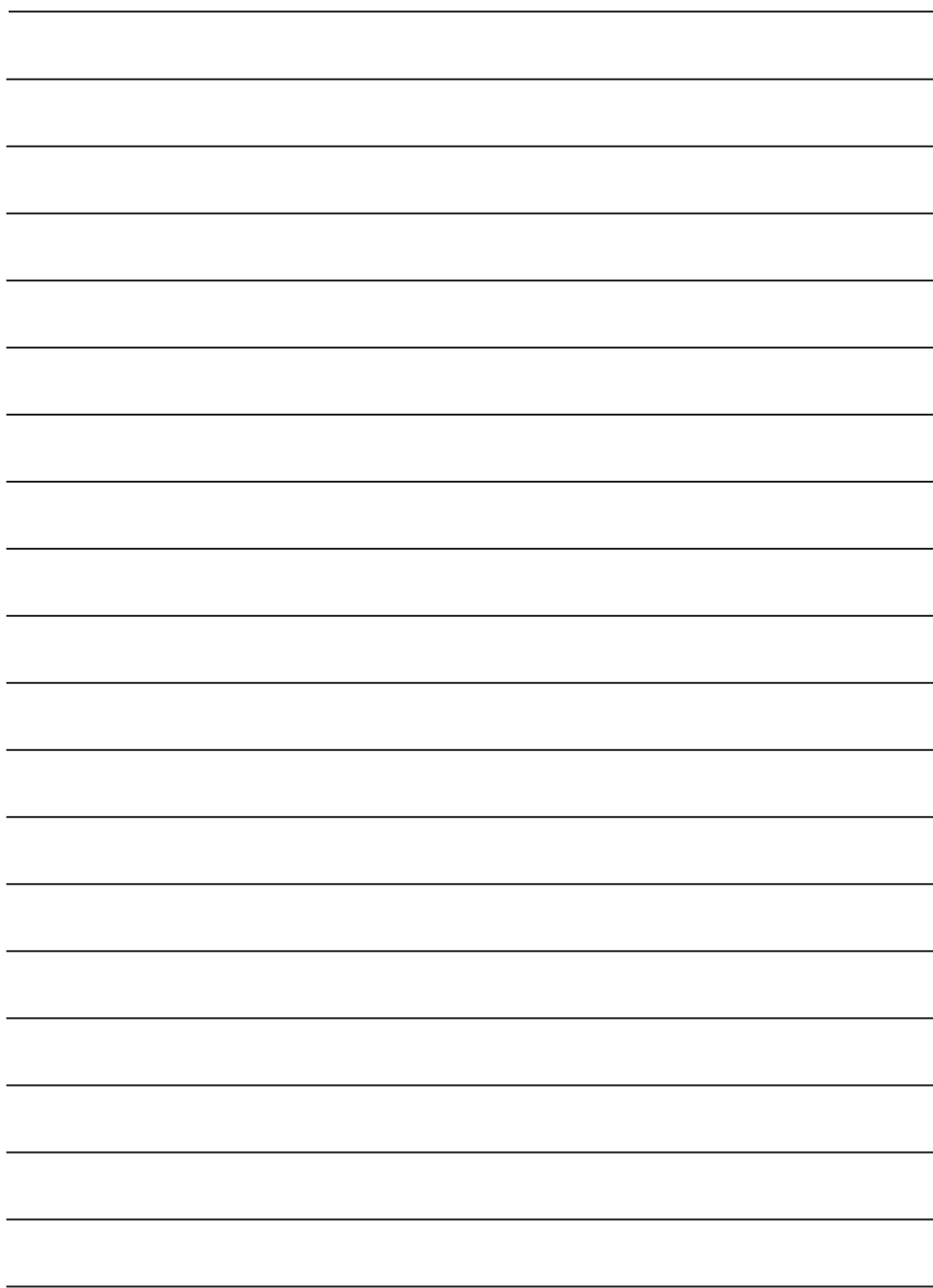


ЖИЫНТЫҚТАУЫШТАР ТІЗІМІ

№	Атауы	Саны, д.
1	Негізгі тірек	1
2	Алдыңғы тірек	1
4	Аяқ тірегінің құбыры	1
5	Бітеуіш	1
6	Жастық	1
7	Бітеуіш	2
8	Білікше	2
9	Бекіткіш	1
10	Реттелетін қол тірегі	1
11	Серіппе	1
12	Тұрақтандырғыш бітеуіші	2
13	Тұрақтандырғыш бітеуіші	2
14	Бітеуіш	4
15	Бітеуіш	2
16	Грипса	2
17	Бұрамалы бекіткіш	1

ТЕХНИКАЛЫҚ АҚПАРАТ

Жинау жүйесі	Бар
Жұмыс күйіндегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	101×50,5×34
Жиналған күйдегі өлшемі (Ұ×Е×Б), см	112,1×50,5×89,8
Жаттығу құрылғысының салмағы, кг	9
Максималды пайдаланушы салмағы, кг	130
Жастық өлшемі, см	32×17×4
Қосымша	Биіктікті 5 деңгейде реттеу
Бұйымның кепілдік мерзімі	жаттығу құрылғысына 2 жыл



Сауда белгісі: KETTLER

Моделі: AXOS 7629-300 гиперэкстензия 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.