

Жеке сипаттамалары

Соққы, жалтару, қарсыластан қашықтық сақтау және қорғаныс амалдарын жаттықтыруға арналған еденге қойылатын жаттығу құрылғысы. Жаттығу құрылғысы реакцияны, жылдамдықты, қашықтықты, уақыт пен қозғалыс дәлдігін сезуді дамытады.

ОҢАЙ ОРНАТУ

БИІКТІКТІ РЕТТЕУ

Тұлып биіктігі бойынша 144–180 см диапазонында реттеледі.

Тұлыптың салмағы: 4.2 кг

Су негізгі салмағы: 28 кг

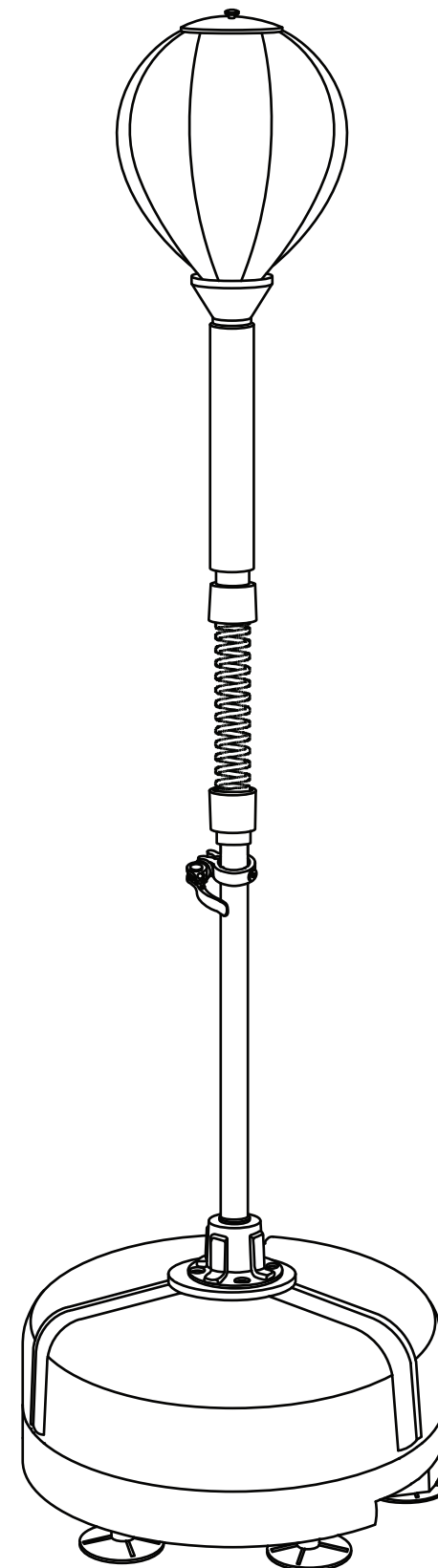
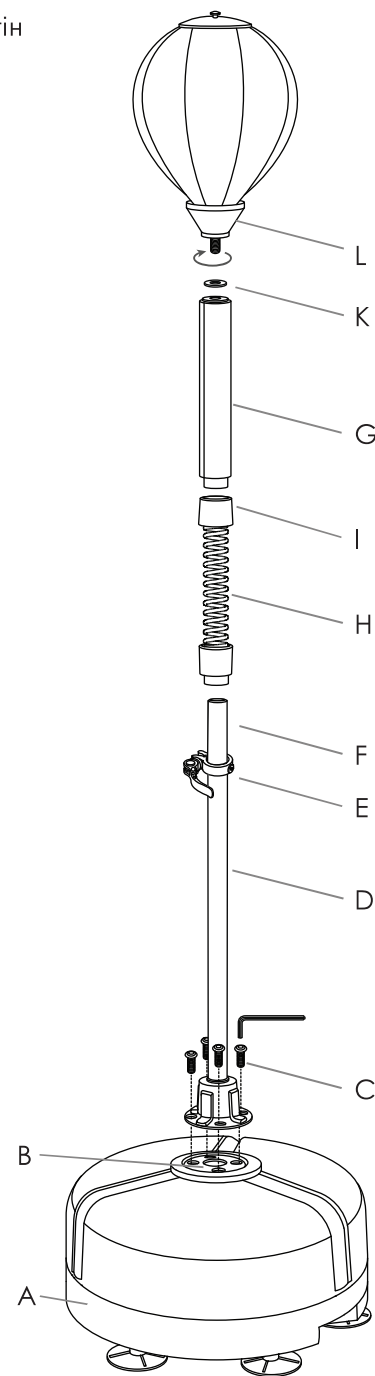
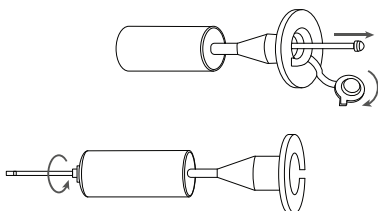
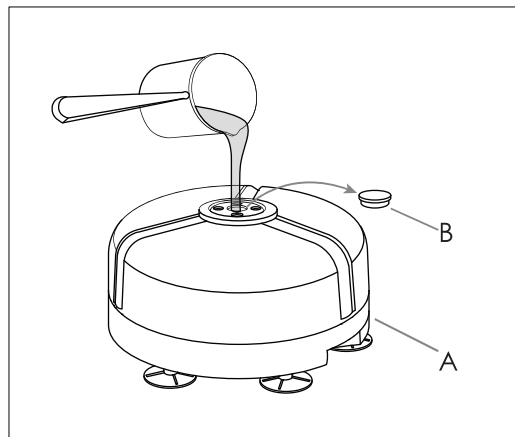
Негізінің көлемі: 25 л

Жаттығу құрылғысының биіктігі: 144–180 см

Жаттығу құрылғысын құрастыру:

1. Жабысқыштарды негізінің (А) түбіне бұрап қойыңыз.
2. Құю қылтасының (В) қақпағын ашып, негізін (А) сумен толтырыңыз. Суды құбыршекпен немесе құйғыш арқылы ыдыспен құйыңыз.
3. Құю қылтасының (В) қақпағын сенімді етіп жабыңыз.
4. Төменгі тағанды (D) негізге (А) төрт бұрандамен (С) алтықырлы кілттің (жеткізілім жиынтығына кіреді) көмегімен бекітіңіз.
5. Үстіңгі тағанды (F) төменгісіне (D) кигізіп, бекіткіштің (E) көмегімен биіктігін реттеңіз. Бекіткіш (D) тағанында орналасуы тиіс.
6. Пластик стақандарды (I) серіппенің (H) екі жағына да бекітіңіз.
7. Серіппені (H) жоғарғы тағанға (G) бұрап қойыңыз.
8. Тұлыпты (L) сорғының көмегімен үрлеңіз. (Ине сорғының қолсабында сақталады).
9. Тұлыптың (L) бұрандасы мен төсемшесін (K) салып, тағанға (G) бұрап қойыңыз.

Жаттығу құрылғысы пайдалануға дайын



Инструкция по сборке

НАПОЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР

ДЛЯ БОКСА

6

месяцев
гарантия

Внимание:
Прежде чем начать пользоваться тренажером, изучите настоящее руководство и сохраните на будущее. Руководство поможет быстро подготовить тренажер, а также использовать его правильно и безопасно.

Настоятельно рекомендуем перед началом тренировок пройти полное медицинское обследование, особенно в следующих случаях:

- наличие наследственной предрасположенности к гипертензии или заболеваниям сердечно-сосудистой системы;
- возраст старше 45 лет;
- курение;
- повышенный уровень холестерина;
- ожирение;
- отсутствие регулярных занятий спортом в течение последнего года.

1. Изучите все руководство перед началом занятий.
2. Владелец тренажера отвечает за инструктирование всех пользователей.
3. Для занятий необходимо использовать боксерские бинты, снаряжные или боксерские перчатки. Носите специальную спортивную одежду, чтобы она не попала в тренажер.
4. Перед каждым занятием разогревайте мышцы, чтобы избежать растяжений и вывихов.
5. Тренажер рекомендуется использовать только в помещении.
6. Проверьте напольное покрытие, на которое планируется устанавливать тренажер. Присоски на основании и ударное воздействие могут повредить покрытие.
7. Установите тренажер на ровную поверхность. Для защиты пола или ковра тренажер допускается ставить на специальный коврик.
8. Храните тренажер в сухом и чистом помещении.
9. Во избежание травм и повреждений тренажера перед началом тренировки снимите все украшения. Не наносите удары по груше какими-либо предметами!
10. В радиусе 1,5 м от тренажера не допускается нахождение людей, мебели и иных предметов.
11. Регулярно проверяйте и подтягивайте все крепежные детали.
12. Не допускайте детей до 12 лет и животных к пользованию тренажером.
13. При ухудшении самочувствия немедленно прекратите занятия.

Транспортировка тренажера
Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
Рекомендуем сохранить оригинальную упаковку.

Не повреждайте заводскую упаковку при транспортировке.
Перед транспортировкой тренажер следует разобрать.
Во время транспортировки не допускайте приложения нагрузки к упаковке.
При перевозке защитите тренажер от дождя, повышенной влажности и других атмосферных воздействий.

Условия хранения
Не допускается хранить тренажер в неотапливаемом помещении (например, в гараже, на складе, в летних строениях), а также в пыльных и сырых помещениях.

Защитите тренажер от попадания воды.

Допустимая температура от +10 до +35 °C.

Характеристики
Напольный тренажер для отработки ударов, уклонов, удержания дистанции от противника и действий в обороне. Тренажер развивает реакцию, скорость, чувство дистанции, времени и точность движений.

ПРОСТАЯ УСТАНОВКА

РЕГУЛИРОВКА ПО ВЫСОТЕ
Груша регулируется по высоте в диапазоне 144–180 см.

Вес груши: 4.2 кг	Вес воды для основания: 28 кг
Объем основания: 25 л	Высота тренажера: 144–180 см

- Сборка тренажера:**
1. Прикрутите присоски к днищу основания (А).
 2. Заполните основание (А) водой, сняв крышку заливной горловины (В). Залейте воду шлангом или из емкости через воронку.
 3. Надежно закройте крышку заливной горловины (В).
 4. Закрепите нижнюю стойку (D) на основании (А) четырьмя винтами (С) с помощью шестигранного ключа (входят в комплект поставки).
 5. Вставьте верхнюю стойку (F) в нижнюю (D) и отрегулируйте высоту с помощью фиксатора (Е). Фиксатор должен находиться на стойке (D).
 6. Прикрепите пластиковые стаканы (I) к пружине (Н) с обеих сторон.
 7. Прикрутите пружину (Н) к верхней стойке (G).
 8. Накачайте грушу (L) с помощью насоса. (Игла хранится в рукоятке насоса).
 9. Закрутите винт груши (L) и прокладку (K) на стойке (G).

Тренажер готов к использованию

KZ

Назар аударыңыз:
Жаттығу құрылғысын пайдаланбас бұрын осы нұсқаулықты оқып шығып, сақтап қойыңыз. Нұсқаулық жаттығу құрылғысын жылдам дайындауға, сондай-ақ дұрыс әрі қауіпсіз пайдалануға көмектеседі.

Жаттығуды бастамас бұрын, әсіресе келесі жағдайларда толық медициналық тексеруден өтуге кеңес береміз:

- гипертензияға немесе жүрек-қантамыр жүйесі ауруларына тұқым қуалайтын бейімділіктің болуы
- жасыңыз 45-тен асқан болса
- темекі шегу
- жоғары холестерин деңгейі
- семіздік
- соңғы бір жылда спортпен тұрақты айналыспау

1. Жаттығудың алдында нұсқаулықты түгел оқып шығыңыз.
2. Жаттығу құрылғысының иесі барлық пайдаланушыға нұсқаулық беру үшін жауапты.
3. Жаттығу үшін боксшы бинттерін, снарядтық немесе боксшы қолғабын пайдалану қажет. Жаттығу құрылғысына түсіп кетпейтін арнайы спорттық киім киіңіз.
4. Сіңірді созып, буынды шығарып алмау үшін әр жаттығу алдында бұлшықетті қыздырып алыңыз.
5. Жаттығу құрылғысын үй-жайдың ішінде ғана пайдалануға кеңес беріледі.
6. Жаттығу құрылғысын орнатуды жоспарлаған еден жабынын тексеріп алыңыз. Астындағы жабысқыштар мен соққы әсері жабынды зақымдауы мүмкін.
7. Жаттығу құрылғысын тегіс бетке орнатыңыз. Еденді немесе кілемді қорғау үшін жаттығу құрылғысын арнайы кілемшеге қоюға болады.
8. Жаттығу құрылғысын құрғақ әрі таза орынжайда сақтаңыз.
9. Жарақат алудан және жаттығу құрылғысын зақымдаудан сақтану үшін жаттығуды бастамас бұрын барлық әшекейді шешіңіз. Тұлыпты ешқандай заттармен соғуға болмайды!
10. Жаттығу құрылғысынан 1,5 м радиуста адамдар, жиһаз немесе басқа да заттар тұрмауы тиіс.
11. Барлық бекіткіш бөлшекті жүйелі түрде тексеріп, бұрап тартып отырыңыз.
12. Жаттығу құрылғысын пайдалануға 12 жасқа дейінгі балалар мен жануарларды жолатпаңыз.
13. Өзіңізді нашар сезінгенде жаттығуды дереу тоқтатыңыз.

Жаттығу құрылғысын тасымалдау
Жаттығу құрылғысын зауыттық қаптамада ғана тасымалдау керек.
Өзінің қаптамасын сақтауға кеңес береміз.
Тасымалдау кезінде зауыттық қаптаманы зақымдамаңыз.
Тасымалдау алдында жаттығу құрылғысын бөлшектеу қажет.
Тасымалдау кезінде қаптамаға жүк түсірмеңіз.
Тасымалдау кезінде жаттығу құрылғысын жаңбырдан, жоғары ылғалдылықтан және басқа да атмосфералық әсерлерден қорғаңыз.

Сақтау шарттары
Жаттығу құрылғысын жылытылмайтын орынжайда (мысалы, гаражда, қоймада, жазғы құрылыстарда), сондай-ақ шаңды және ылғалды орынжайларда сақтауға жол берілмейді.
Жаттығу құрылғысын судан қорғаңыз.
Рұқсат етілген температура ауқымы: +10...+35 °C.