

**Тренажер силовой
«Лента атлетическая»
Romana 210.10.00**

**Паспорт
Romana 210.10.00ПС**



Внимательно прочтите паспорт (ПС) для ознакомления с правилами монтажа, безопасной эксплуатации, обслуживания, транспортировки и хранения изделия.

Паспорт рекомендуется хранить в течение всего срока эксплуатации изделия.

1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1.1 Наименование, обозначение: Тренажер силовой «Лента атлетическая» Романа 210.10.00

1.2 Место установки: На открытых уличных участках и в закрытых помещениях, где есть возможность крепления.

1.3 Тренажер «Лента атлетическая» изготовлен в соответствии с технической документацией. Тренажер используется для тренировки всех мышц и предназначен для лиц с 14-ти лет.

2. ТЕХНИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

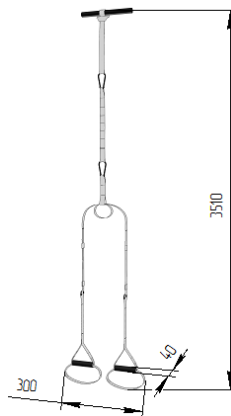
2.1 Основные технические характеристики приведены в таблице 1.

Таблица 1

Габаритные размеры	Длина, мм	300
	Ширина, мм	40
	Высота, мм	min1740(max3510)
Допустимая нагрузка, кг		250
Вес брутто, кг, не более		0,95

2.2 Габариты тренажера изображены на рис. 1.

Рис.1

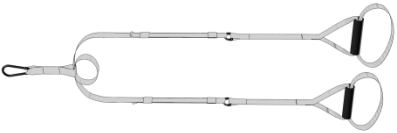




3. КОМПЛЕКТНОСТЬ

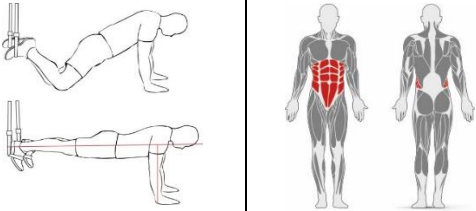
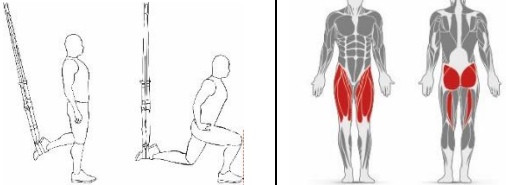
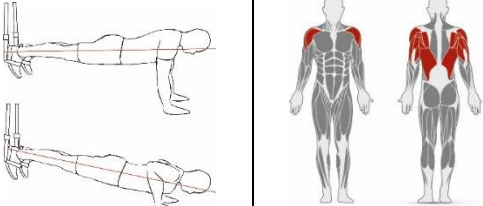
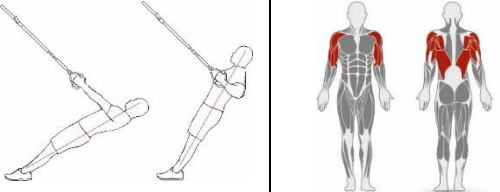
Комплектность поставляемого тренажера см. таблицу 2.

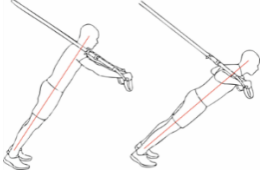
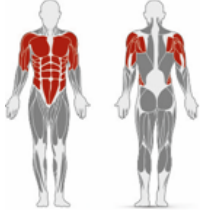
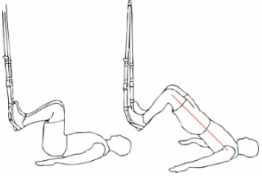
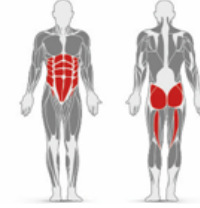
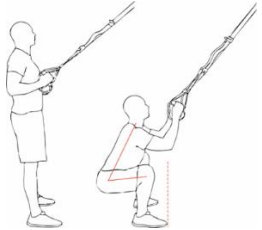
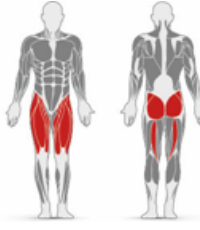
Примечание: В связи с постоянной работой над совершенствованием выпускаемой продукции возможны изменения, не отраженные в настоящем руководстве. Внесенные изменения не ухудшают потребительских свойств продукции.

Таблица 2

№ поз.	Сборочные единицы и детали		Количество, шт.	№ пакета	№ упаковки
	Обозначение, наименование	Рисунок			
1	Стропы с креплениями		1		1
2	Ремень фиксирующий		1		1
3	Ремень удлиняющий		1		1
Документация					
Паспорт Romana 210.10.00 ПС			1	1	1

4. РЕКОМЕНДОВАННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

<p>1</p>	<p>ПЛАНКА</p> <p>Выставляем петли на высоту немного меньшую длины вашего плеча (части руки, где располагается бицепс).</p> <p>Продвигаем ноги в мягкие петли и становимся в упор на предплечьях так, чтобы локти располагались на ширине корпуса, а плечо было перпендикулярно полу (т.е. плечи над локтями). Располагаем руки параллельно и удерживаем прямую линию «ноги-корпус» максимально долго. Затем аккуратно освобождаем ноги.</p>	
<p>2</p>	<p>ВЫПАДЫ</p> <p>Встаньте прямо на небольшом расстоянии от ленты, одну ногу поместите в петлю. Сохраняя равновесие, сделайте присед на одной ноге, отведя ногу в петле назад (колено не выходит за носок!).</p> <p>Вернитесь в исходное положение и повторите движение. Сделав нужное количество повторов, отдохните и смените ногу.</p>	
<p>3</p>	<p>ОТЖИМАНИЯ В ПЕТЛЯХ</p> <p>Исходное положение – планка на прямых руках, ноги в петлях (см. п.1). Сгибаем руки в локтевом суставе, плавно опускаясь как можно ниже.</p>	
<p>4</p>	<p>СГИБАНИЯ РУК. ПОДТЯГИВАНИЯ</p> <p>Возьмитесь за рукоятки и повисните, выведя ноги вперед. Руки держите полностью прямыми и не прогибайтесь в пояснице.</p> <p>Сводя лопатки, подтяните рукоятки к себе по сторонам от груди. Вернитесь в исходное положение и повторите.</p>	
<p>5</p>	<p>ОТЖИМАНИЯ ОТ ПЕТЕЛЬ</p>	

	<p>Займите положение в упоре — ноги на ширине плеч и на полу, а руки в петлях. Выпрямите руки и расположите их вертикально. Сгибая руки в локтях, аккуратно опуститесь вниз, одновременно разводя руки в стороны, как при выполнении жима гантелей лежа. Вернитесь в исходное положение и повторите.</p>		
6	<p>ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК</p> <p>Лягте на пол, поместив обе стопы в петли. Ноги согните до прямого угла между голенью и бедром, руками упритесь в пол. Напрягая ягодицы, поднимитесь как можно выше.</p> <p>Вернитесь в исходное положение и повторите.</p>		
7	<p>ПРИСЕДАНИЯ</p> <p>Возьмитесь за рукоятки и встаньте перед лентой. Не отрывая пятки от пола, опуститесь, согнув ноги в коленях и отведя таз назад (колени не выходят за носок!). Вернитесь в исходное положение и повторите.</p> <p>Для усложнения можно делать приседания на одной ноге.</p> <p>Возьмитесь за рукоятки и встаньте на левую ногу, подняв правую перед собой. Не отрывая пятки рабочей ноги от пола, опуститесь в присед. Старайтесь при этом не коснуться пола пяткой правой ноги. Вернитесь в исходное положение и повторите. Сделав нужное количество повторов, отдохните и смените ногу.</p>		

5. ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ

Тренажер транспортируется любым видом транспорта, обеспечивающим его сохранность. При погрузке, разгрузке и монтаже соблюдать меры предосторожности для обеспечения сохранности деталей.

6. ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

- 6.1 Гарантийный срок эксплуатации изделия – 12 месяца со дня реализации.
- 6.2 Гарантия не распространяется на изделия:
- изделия, поврежденные при перевозке покупателем;
 - изделия, поврежденные в результате вандализма или форс-мажорных обстоятельств;
 - изделия, для которых нарушены правила хранения, сборки и эксплуатации, изложенные в настоящем паспорте;
 - изделия, не имеющие в паспорте отметок об упаковке, приёмке ОТК и продаже изделия;
 - естественный износ, происходящий в результате нормального использования.

7. СВИДЕТЕЛЬСТВО О ПРИЕМКЕ

Тренажер Romana 210.10.00 признан годным к эксплуатации.

Дата изготовления «__» _____ 20__ г. Упаковщик _____

ОТК _____

8. ОТМЕТКА О ПРОДАЖЕ

Торговое предприятие _____

Продавец _____ Подпись _____ Дата «__» _____ 20__ г.

9. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И МОНТАЖУ

9.1 Подготовка к монтажу

- 9.1.1 Распакуйте ТРЕНАЖЕР.
- 9.1.2 Внимательно изучите инструкцию по монтажу.
- 9.1.3 Разложите комплектующие детали на заранее подготовленном месте (стол, участок земли).
- 9.1.4 Убедитесь, что комплектность поставки совпадает с паспортными данными на изделие.

9.2 Последовательность сборки

Во всех нижеперечисленных способах крепления карабин строп должен находиться на расстоянии 1800 мм от поверхности земли.

9.2.1 Для крепления ТРЕНАЖЕРА к горизонтальной поверхности (рис. 3):

- Закрепить карабин строп 1 за конец фиксирующего ремня 2;
- Обмотать несколько раз фиксирующий ремень 2 за горизонтальную опору. Закрепить карабин фиксирующего ремня 2 за одну из ячеек.

Выбирая различные ячейки ремня 2 можно регулировать длину строп 1. Регулировка длины строп 1 так же осуществляется с помощью полукольца.

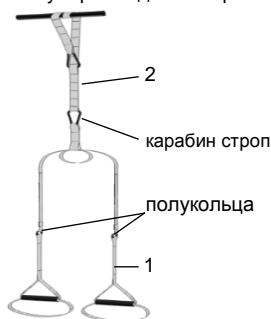


Рис. 3

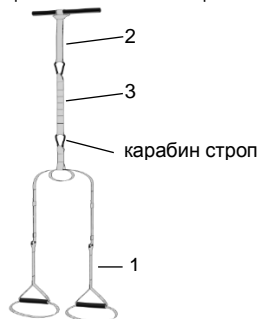


Рис. 4

В случае, если высота горизонтальной опоры больше 2500 мм, то (рис.4):

- Закрепить удлиняющий ремень 3 полусхватывающим узлом вокруг горизонтальной опоры.
- К нижней петле удлиняющего ремня 3 закрепить карабин фиксирующего ремня.
- Закрепить карабин стропы 1 за одну из ячеек фиксирующего ремня 2.

- 9.2.2 Для крепления ТРЕНАЖЕРА к вертикальной поверхности (рис. 5):
- Закрепить удлиняющий ремень 3 полусхватывающим узлом вокруг вертикальной опоры.
 - За нижнюю петлю на удлиняющем ремне 3 закрепить карабин строп 1.

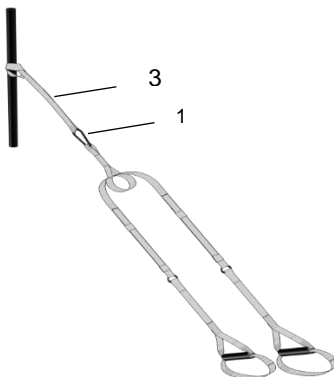


Рис. 5

10. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- 10.1 Тренажер предназначен для возрастной группы от 14-и лет.
- 10.2 В целях обеспечения безопасной эксплуатации оборудования в процессе эксплуатации необходимо проводить регулярные визуальные осмотры тренажера с целью выявления повреждений, снижающих прочность несущих конструкций и опасных дефектов, являющихся результатом ненадлежащего использования, вандализма или прочих условий.
- 10.3 Обнаруженные во время осмотра неполадки должны быть немедленно устранены, а если это невозможно, то использование оборудования должно быть запрещено.
- 10.4 В процессе занятий не допускается нахождение людей в зоне безопасности.
- 10.5 Не рекомендуется приступать к занятиям без предварительной консультации с врачом.

11. ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И УХОДУ

- 11.1 Перед вводом в эксплуатацию необходимо:
- провести визуальный осмотр;
 - проверить целостность конструкции, наличие всех элементов ТРЕНАЖЕРА.



Невыполнение осмотра и проверки ТРЕНАЖЕРА может привести к травмам!

ВНИМАНИЕ!



Правильная и безопасная эксплуатация ТРЕНАЖЕРА гарантируется при соблюдении следующих условий:
Регулярное выполнение требований вышеперечисленных регламентных мероприятий.