

**TOORX**  
FITNESS IN MOTION

# Інструкція з експлуатації



## HSX3000



Оригінальні інструкції італійською мовою  
Уважно прочитати Керівництво  
і зберігати його в доступному місці поруч з виробом

Код: GRLDTOORXHSX3000

Редакція: 00

Видання: 12/22

## ЗМІСТ

<b>1.0</b>	<b>ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ</b>	стор.3
<b>1.1</b>	<b>РИЗИКИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ТРЕНАЖЕРА</b>	стор.4
<b>1.2</b>	<b>ПРИЗНАЧЕННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ</b>	стор.5
<b>1.3</b>	<b>ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗНАКИ НА КОРПУСІ</b>	стор. 6
<b>1.4</b>	<b>ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ</b>	стор..7
<b>2.0</b>	<b>ВИМОГИ ДО МІСЦЯ УСТАНОВКИ</b>	стор..8
<b>2.1</b>	<b>РОЗПАКУВАННЯ. КОМПЛЕКТНІСТЬ</b>	стор.9
<b>2.2</b>	<b>СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА</b>	стор.14
<b>3.0</b>	<b>ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАННЯ</b>	стор.26
<b>3.1</b>	<b>ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА</b>	стор.27
<b>4.0</b>	<b>ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ</b>	стор.28
<b>5.0</b>	<b>ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ. УТИЛІЗАЦІЯ</b>	стор.29
<b>6.0</b>	<b>КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН - ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН</b>	стор.29
<b>6.1</b>	<b>ТРЕНАЖЕР В РОЗІБРАНІ ВІДБІВІ</b>	стор.30
<b>6.2</b>	<b>СПИСОК ДЕТАЛЕЙ</b>	стор.31
<b>7.0</b>	<b>ТИПОВА ГАРАНТІЯ</b>	стор.32

## 1.0. ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

- Перед монтажем і експлуатацією уважно прочитати цей Посібник та інші інструкції, що додаються.
- Тренажер призначений для застосування в побуті або в приміщеннях "легкої" комерційної зони (приватні клуби, готелі, оздоровчі центри), де він буде використовуватися періодично. Всім особам, яким дозволено користуватися даними тренажером роз'яснити правила правильного використання тренажера і запобіжні заходи.
- Переконайтеся, що ті, хто використовуватиме тренажер, добре зрозумів інструкції та впевнено контролює свої дії на перших етапах тренування. Посібник з експлуатації зберігати поруч із тренажером для швидкого ознайомлення в разі потреби.
- Переконайтеся, що тренажер використовується особами старше 16 років, які перебувають у хорошому фізичному стані. Тренажером може користуватися тільки одна людина одночасно.
- Завжди носіть одяг, придатний для занять спортом, який не обмежує рухів.
- Якщо під час використання тренажера користувач відчує запаморочення чи задишку, негайно припинити тренування та звернутися до лікаря.
- Періодично перевіряти затягування болтів, а також цілісність всіх частин тренажера.
- У тренажера є рухомі частини, тому слід дотримуватися максимальної обережності, щоб не затиснути пальці собі або оточуючим.
- Заборонено встановлювати тренажер в медичних установах або спортивних залах. Це обладнання не призначене для інтенсивного використання в професійній діяльності або з метою реабілітації в медичній сфері.
- Не зберігати тренажер в підвалах, на терасах, в льохах та інших вологих приміщеннях. Виключити вплив на нього несприятливих атмосферних факторів (дощ, прямі сонячні промені і т.д.).
- При застосуванні або технічному обслуговуванні НЕ пошкоджуйте оббивку сидінь гострими предметами, абразивними шітками або губками, а також агресивними хімічними речовинами.
- НЕ розбирати і не знімати деталі тренажера, за винятком випадків, коли це зазначено в інструкції з експлуатації.
- Не дозволяти дітям або домашнім тваринам підходити до тренажера. Рекомендується розміщувати тренажер у спеціально відведеному приміщенні, обладнаному дверима, що виключає доступ осіб, які не мають дозволу на використання цього обладнання.
- Не використовувати тренажер більш ніж однією людиною одночасно. Під час використання інші люди не повинні бути поруч, щоб уникнути контакту з рухомими частинами.
- Не використовувати тренажер, якщо він пошкоджений, розукомплектований, є не затягнуті болти. Для ремонту або запиту запасних частин звертатися тільки в авторизований Сервісний центр.
- Не надягати одяг з синтетичного матеріалу або суміші вовни, яка перешкоджає потовиділенню під час тренування. Носіння невідповідного одягу може викликати не тільки труднощі в русі, але і проблеми з гігієною.

## 1.1 РИЗИКИ ПРИ ВИКОРИСТАННІ ТРЕНАЖЕРА

Тренажер має рухомі частини, які при нормальному використанні можуть представляти певні ризики, якщо при проведенні тренування не виконувати вимоги інструкції і не дотримуватися обережності. На наведеному нижче малюнку вказані рухомі частини і зони, які можуть становити небезпеку для користувача і вимагають підвищеної уваги.



Коли обладнання використовується в режимі Гакк-присідання (Hack Squat), необхідно уважно управляти поручнем розблокування і блокування ковзної каретки. Це дозволить уникнути защемлення пальців між рухомими частинами



- Розміщуйте однакову вагу з правого і з лівого боку штанги.
- Переконайтеся, що диски (млинці) завжди надійно зафіксовані на штанзі за допомогою затискачів, що додаються.



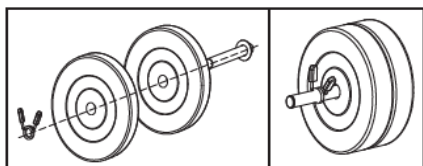
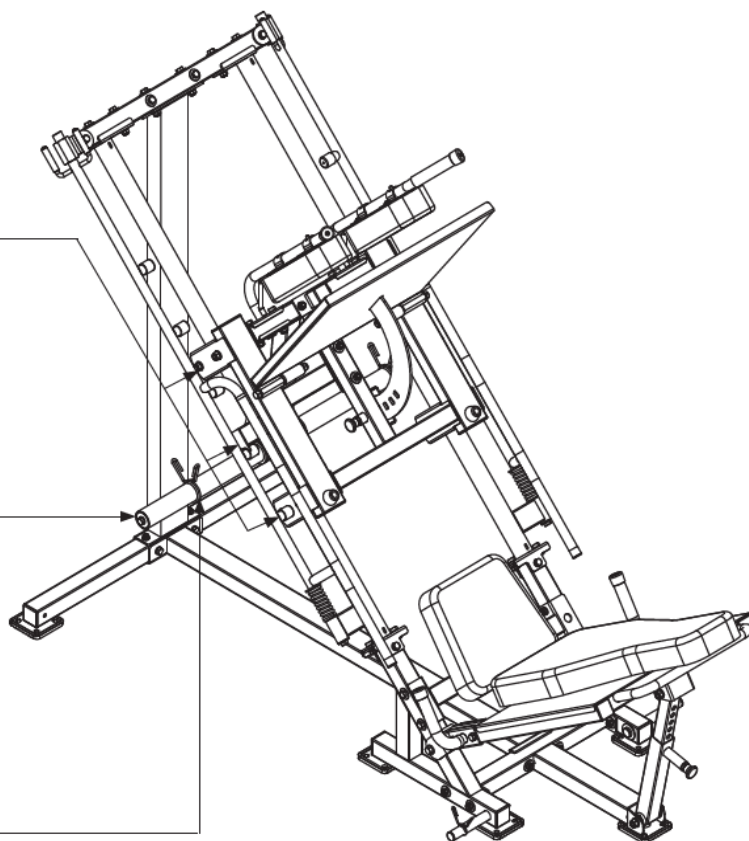
**Ризик защемлення:**

Пальці можуть опинитися між стійками каретки, що ковзає, і фіксуючими опорами поручня.



**Ризик затискання:**

пальців при встановленні дисків (обтяжувачів) на гриф на задній стороні



**Затискачі дисків (входять до комплекту)**  
Існує небезпека падіння дисків на підлогу та/або ноги. Завжди правильно встановлюйте затискачі та дотримуйтесь меж навантаження на тримачі дисків

## 1.2. ПРИЗНАЧЕННЯ І ПРОТИПОКАЗАННЯ

Цей виріб являє собою спортивний тренажер сучасного дизайну, спеціально розроблений для розвитку чотириголового м'яза стегна. Ергономічний дизайн забезпечує оптимальні результати, максимально залучаючи м'язи і знижуючи ризик травм і болів в шії і спині, викликаних неправильним виконанням вправ.

Тренажер можна налаштувати для виконання двох вправ: жим ногами і присідання в режимі Hack Squat (Гакк-присідання).

Обладнання розроблено та сертифіковано відповідно до стандартів EN ISO 20957-1 (2013) для колективного використання у комерційній сфері (готелі, оздоровчі центри, спортивні клуби, приватні клуби тощо), але також може використовуватися приватно в домашніх умовах для тих, хто хоче отримати надійний продукт, який відповідає стандартам якості професійного обладнання.

Заборонено використовувати даний тренажер в медичних або терапевтичних цілях.

Для забезпечення безпеки тренувань вкрай важливо дотримуватися всіх інструкцій і попереджень, що містяться в цьому Посібнику. Інтенсивні і тривалі навантаження вимагають хорошої фізичної підготовки, тому необхідно враховувати протипоказання до застосування, перераховані нижче.

### Використання тренажера заборонено наступним категоріям:

- вагітним;
- хворим на гіпертонію, серцеві захворювання;
- користувачам з глаукомою, ретинопатією, кон'юнктивітом;
- користувачам з травмою хребта, недавніми переломами, протезами кісток, набряком кінцівок, остеопорозом;
- користувачам з пахової або хребетної грижею.

### Гарантія на тренажер і відповідальність постачальника анулюються в разі:

- неправильне використання виробу, відмінне від зазначеного в інструкції з експлуатації;
- фальсифікація продукту;
- використання неоригінальних запчастин;
- ігнорування попереджень про безпеку, наведених в піктограмах і керівництві з експлуатації.

У цьому Посібнику міститься вся інформація щодо встановлення, технічного обслуговування та правильного використання тренажера. Користувач тренажера, його друзі і члени сім'ї, які будуть використовувати тренажер, зобов'язані уважно прочитати цей Посібник, щоб забезпечити безпечне встановлення і правильне застосування.

Дотримання вказівок, що містяться в Посібнику, гарантує максимальну особисту безпеку і більш тривалий термін служби тренажера.

Попередження з техніки безпеки і відповідні частини тексту виділені жирним шрифтом і супроводжуються наступними символами.



**НЕБЕЗПЕЧНО**

Інформація, позначена цим символом, сигналізує про небезпеку.



**УВАГА**

Інформація, позначена цим символом, вказує на обережність. Необхідно бути уважним, щоб уникнути пошкодження тренажера.

### **ПРИМІТКА:**

Наведені в Посібнику малюнки покликані спростити виклад тем, що розглядаються, і зробити їх більш наочними.

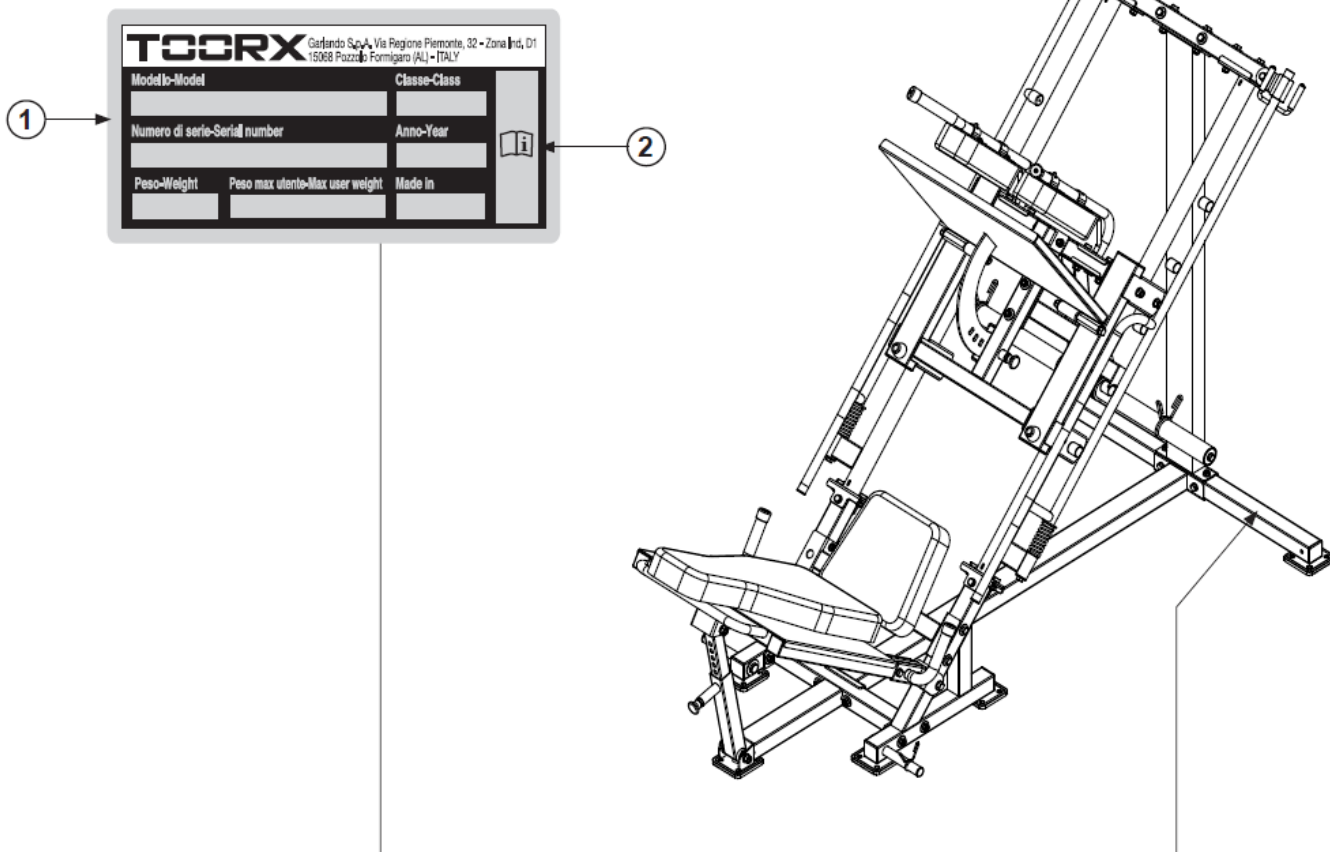
Однак у зв'язку з постійним оновленням деякі з цих зображень можуть відрізнятися від придбаного продукту. У такому випадку йдеться виключно про естетичні аспекти, а питання безпеки та відповідна інформація залишаються незмінними.

Виробник проводить політику постійного розвитку та оновлення і залишає за собою право вносити зміни в зовнішній вигляд виробу без попереднього повідомлення.

### 1.3. ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ЗНАКИ НА КОРПУСІ.

- 1) На заводській табличці продукту вказана адреса дистриб'ютора, основні технічні дані і серійний номер.
- 2) Символ, що нагадує про необхідність ознайомитися з інструкцією з експлуатації перед виконанням робіт по збірці або технічного обслуговування виробу.

*Заводську табличку не знімати та не змінювати. При запиті запасних частин завжди вказувати номер моделі і серійний номер виробу*



#### 1.4. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РОЗМІРИ ПРОДУКТУ (Д x Ш x В)	2210 x 1070 x 1775 мм
РОЗМІРИ УПАКОВКИ (Д x Ш x В)	У комплект входять 4 упаковки наступних розмірів: А) 1580x480x160 мм В) 1700x450x110 мм С) 750x690x220 мм D) 930x670x120 мм
КОНСТРУКЦІЙНІ ЕЛЕМЕНТИ	Труба сталевая прямокутна: 50 x 70 x 2,5 мм Труба сталевая прямокутна: 50 x 100 x 2,5 мм Труба сталевая квадратна: 50 x 50 x 2,0 мм Труба сталевая квадратна: 50 x 50 x 2,5 мм Труба сталевая квадратна: 50 x 50 x 3,0 мм
СПИНКА З ОББИВКОЮ	800 x 340 x 190 x 70 мм
СИДІННЯ З ОББИВКОЮ	300 x 330 x 260 x 70 мм
ПОДУШКИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ З ОББИВКОЮ	280 x 120 x 70 мм
ВАГА ПРОДУКТУ В УПАКОВЦІ	150 кг
ВАГА ПРОДУКТУ	140 кг
МАКСИМАЛЬНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА КОНСТРУКЦІЮ	350 кг
ДІАМЕТР ГРИФА ДЛЯ ДИСКІВ	Для дисків з отвором 50 мм (затискачі дисків в комплекті)
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	150 кг
ФУНКЦІЇ	<b>2-в-1 (жим ногами, Гакк-присідання)</b> Двофункціональне спортивне обладнання для тренування ніг. Функції "Жим ногами" або "Гакк-присідання" вибирається шляхом переміщення спинки на дві передбачені позиції і настройки двох опорних підніжок для ніг. Навантаження складається з дисків з внутрішнім діаметром 50 мм, максимум до 350 кг (диски в комплект не входять). Диски блокуються спеціальними затискачами (входять до комплекту постачання).
ВІДПОВІДНІСТЬ	Стандарти: EN ISO 20957-1-EN ISO 20957-4 (клас SC) Директиви: 2001/95 / CE

## 2.0. ВИМОГИ ДО МІСЦЯ УСТАНОВКИ

### **Характеристики навколишнього середовища:**

- Умови для установки і зберігання тренажера:
  - крите і просторе приміщення,
  - достатній рівень штучного і природного освітлення,
  - наявність одного або декількох вікон для вентиляції,
  - відносна вологість від 20% до 90%.

Тренажер не встановлювати на відкритому повітрі, у вологих або засолених середовищах.

### **Характеристики опорної поверхні:**

- Підстилаюча поверхня повинна задовольняти наступним вимогам:
  - рівний і горизонтальний майданчик,
  - досить міцна, здатна витримувати вагу тренажера при нормальному використанні.

Не рекомендується встановлювати тренажер на підлоги з високоякісних матеріалів (наприклад, килимове покриття або паркет). У разі потреби захистити поверхню, підклавши в точки дотику захисний матеріал, наприклад, гумові плитки.

### **Вимоги до безпеки:**

- Забезпечити в місці установки тренажера достатній простір з усіх боків для безпечного і зручного використання тренажера у всіх режимах.
- Надійно закріпити елементи конструкції, що контактують з підлогою. Для цього використовувати наскрізні отвори в опорних пластинах. Це дозволить уникнути відхилень і несподіваних переміщень конструкції.
- При використанні в домашніх умовах тренажер необхідно зберігати в приміщенні з дверима, що замикаються, недоступному для дітей.

### **Підготовка приміщення до збирання:**

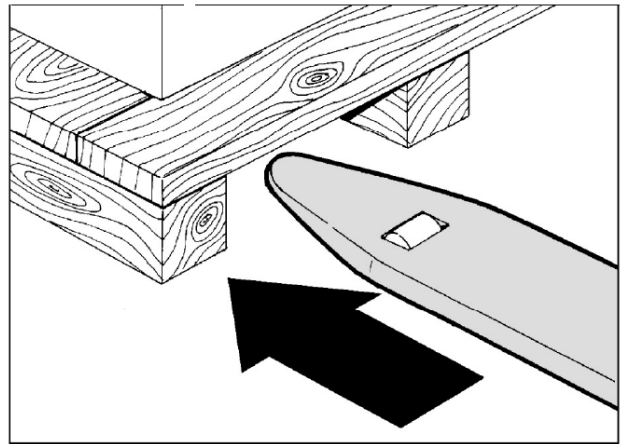
- Перед складанням тренажера звільніть досить велику площу в кімнаті. Для полегшення розпізнавання різних частин, під час складання рекомендується розкласти вміст упаковки на підлозі. Щоб уникнути пошкодження підлогового покриття (теракотові підлоги, килимове покриття, паркет і т. д.) попередньо застеліть підлогу плівкою або картоном, Місце складання повинно бути вільним від предметів, які можуть становити небезпеку (наприклад, гострі краї, на які можна натрапити). Після складання обладнання переконайтеся, що навколо нього достатньо вільного простору, щоб вправи можна було виконувати без перешкод і труднощів.



**НЕБЕЗПЕЧНО**

Підйом і переміщення піддону з упаковками, що містять компоненти для складання, повинні здійснюватися з використанням відповідних підйомних пристроїв, таких як ручний візок для піддонів або навантажувач.

Рекомендується для виконання робіт з транспортування, підйому та завантаження виробу в упаковці залучати компанії, що спеціалізуються на обробці вантажів.



**УВАГА**

Конструкція тренажера виконана з хромованих і пофарбованих металевих профілів і не передбачена для установки і використання на відкритому повітрі.

Також не рекомендується тривале зберігання упакованого продукту на відкритому повітрі або в умовах підвищеної вологості

## 2.1. РОЗПАКУВАННЯ. КОМПЛЕКТНІСТЬ

У комплект входять чотири картонні коробки, скріплені скобами і стяжними стрічками.

Розміщення коробок виконувати в суворій відповідності з нанесеною на коробці стрілкою, що позначає верхню сторону. Для відкриття коробки зрізати ножицями стяжні стрічки і видалити плоскогубцями скоби.



Підйом і переміщення окремих коробок, що входять в упаковку тренажера, здійснювати як мінімум двома людьми



Упаковка виготовлена з матеріалів, що переробляються. При утилізації пакувальних матеріалів дотримуватись місцевих правил щодо утилізації вторинної сировини.

Пакувальні матеріали (картон і пакети) не залишати в доступному для дітей місці, так як вони становлять потенційну небезпеку

*Пакувальні матеріали та порядок їх утилізації*

	Гофрований картон - (зовнішня упаковка) <i>Утилізація картону</i>
	Пінополістирол - (захисна упаковка) <i>Утилізація пластику</i>
	Пластикові пакети - (фурнітура та аксесуари) <i>Утилізація пластику</i>

- Термоформований блістер - загальні відходи  
*Після вилучення з коробки всіх деталей, перевірте наявність пошкоджень, отриманих конструкцією при транспортуванні, і цілісність кріпильних елементів.*



У зв'язку з наявністю дрібних деталей під час складання не дозволяти дітям перебувати поблизу робочої зони.

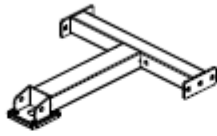
Металева поверхня деталей і кріпильних елементів покрита тонким шаром мастила, необхідної для запобігання утворення іржі при зберіганні тренажера. Щоб уникнути забруднення меблів, не кладіть деталі конструкції на предмети, виготовлені з тканини або матеріалу, такі як стільці, килими, меблі тощо.

Також важливо захистити підлогу під час складання. Для цього укласти на неї захисний матеріал (картон, плівку тощо).

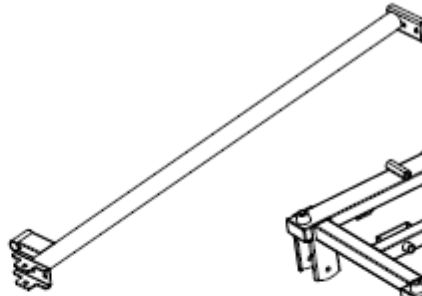
КОМПОНЕНТИ КОНСТРУКЦІЇ 1



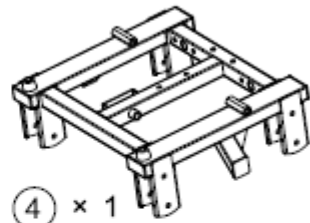
① × 2



② × 1



③ × 2



④ × 1



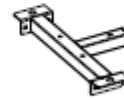
⑤ × 1



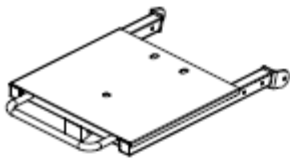
⑥ × 1



⑦ × 1



⑧ × 1



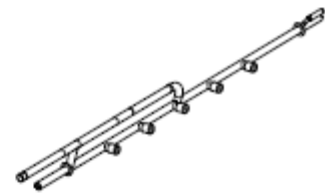
⑨ × 1



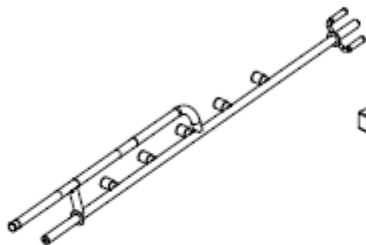
⑩ × 1



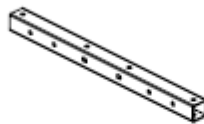
⑪ × 1



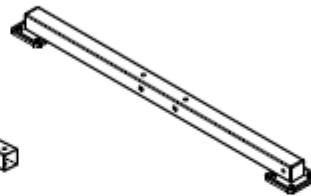
⑫ × 1



⑬ × 1



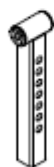
⑭ × 1



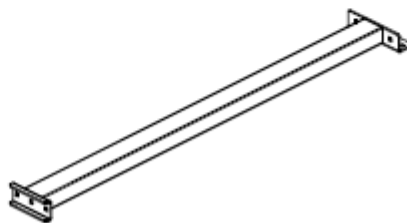
⑮ × 1



⑰ × 1



⑱ × 1

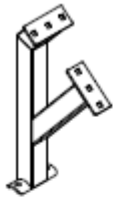


⑲ × 1

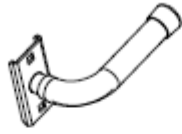


⑳ × 1

КОМПОНЕНТИ КОНСТРУКЦІЇ 2



②0 × 1



②1 × 2



②2 × 2



②3 × 1



②4 × 1



②5 × 4



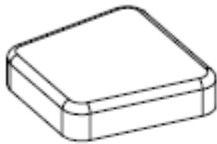
②6 × 1



②8 × 2



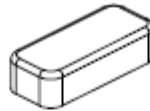
②9 × 4



③1 × 1



③2 × 1



③3 × 2



③4 × 8



③5 × 2



③6 × 2



③7 × 2

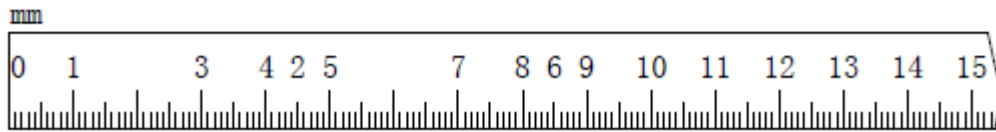
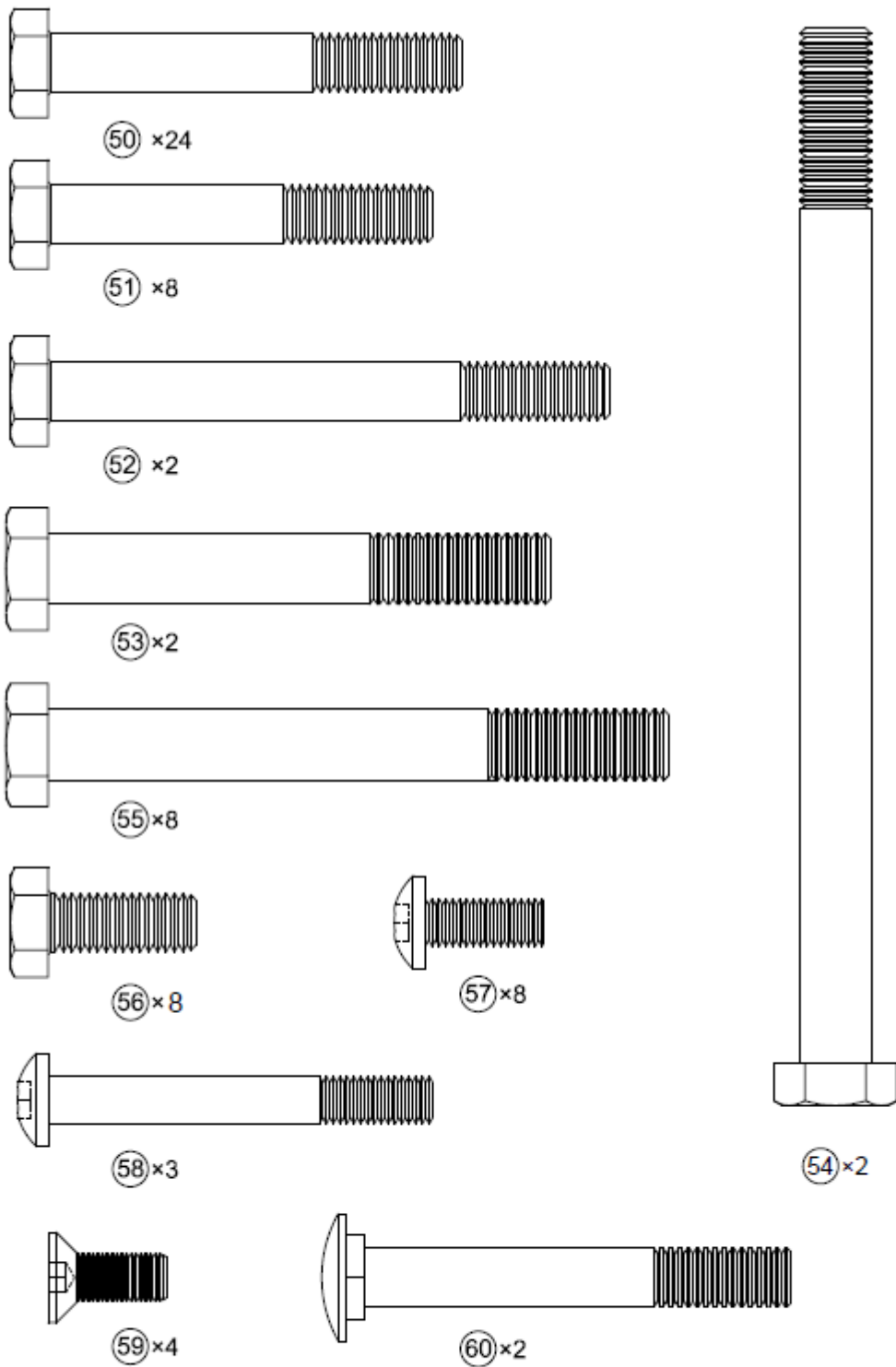


④2 × 2

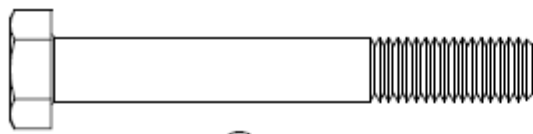


⑥9 × 2

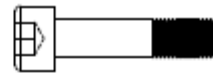
**ЕЛЕМЕНТИ МОНТАЖУ 1**



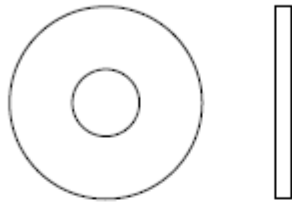
## ЕЛЕМЕНТИ МОНТАЖУ 2



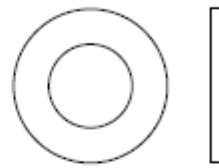
⑥1 x10



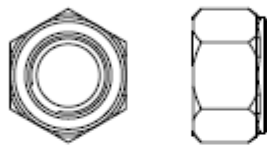
⑥2 x1



⑥3 x22



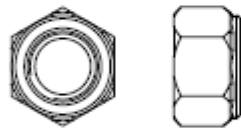
⑥6 x24



⑥4 x12



⑥7 x78



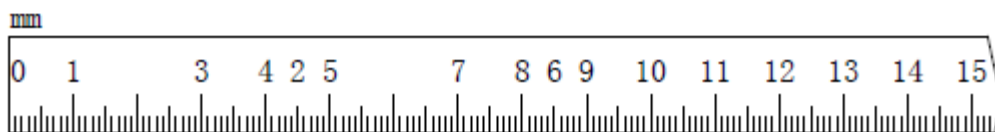
⑥5 x48



⑥8 x11

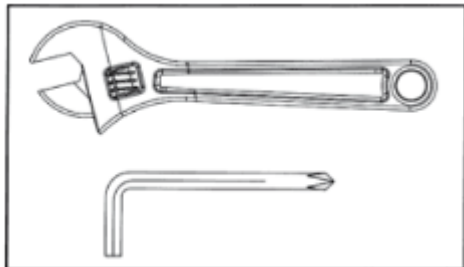


5#x1

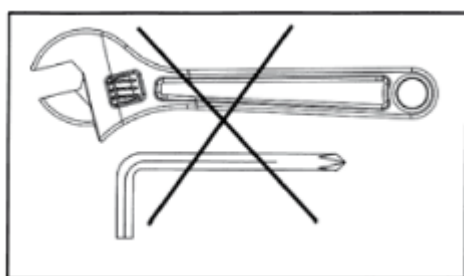


Тренажер поставляється в розібраному вигляді в складі декількох коробок, щоб займати менше місця. Перед застосуванням тренажер необхідно зібрати відповідно до ілюстрацій, наведених нижче.

Перед виконанням складальних робіт звернути увагу на наступні вказівки:



Щільно затягнути гвинти, болти і гайки



Закрутити гвинти, болти і гайки вручну, не затягуючи.



**НЕБЕЗПЕЧНО**

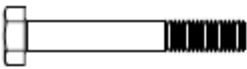



Переміщення і складання компонентів конструкції повинні виконувати два або три людини. Це необхідно як для точного і зручного закріплення вертикальних елементів, так і для допомоги в підйомі і переміщенні деталей.

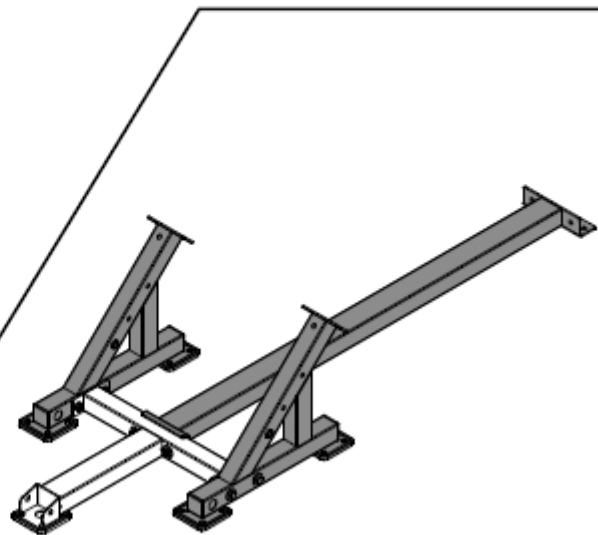
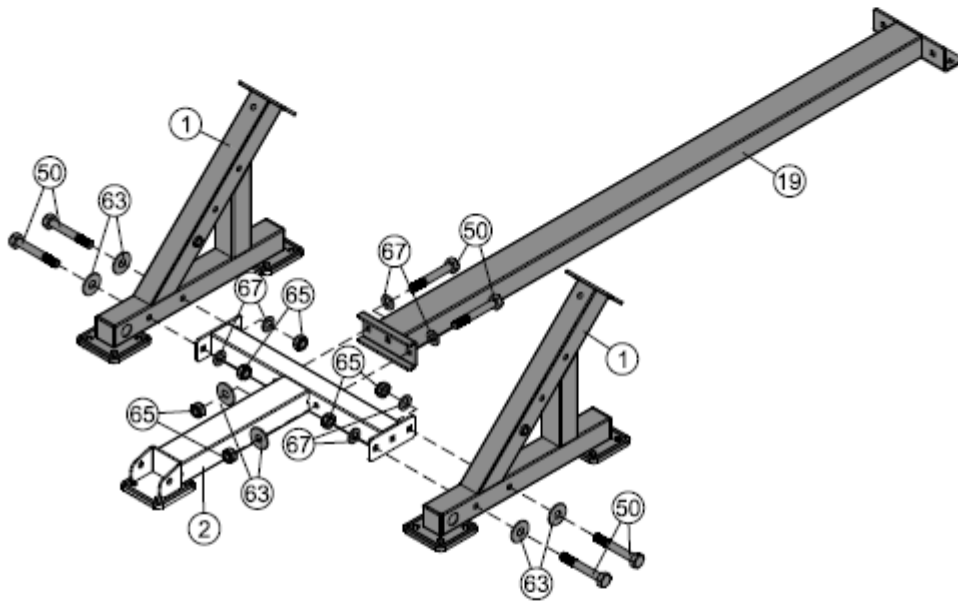
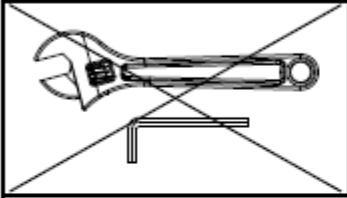


**НЕБЕЗПЕЧНО**

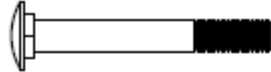

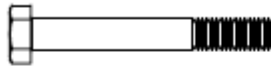

Металеві елементи конструкції розраховані на великі навантаження, проте рекомендується проводити періодичні перевірки стану болтових з'єднань, а також місць з'єднання і зварювальних швів.

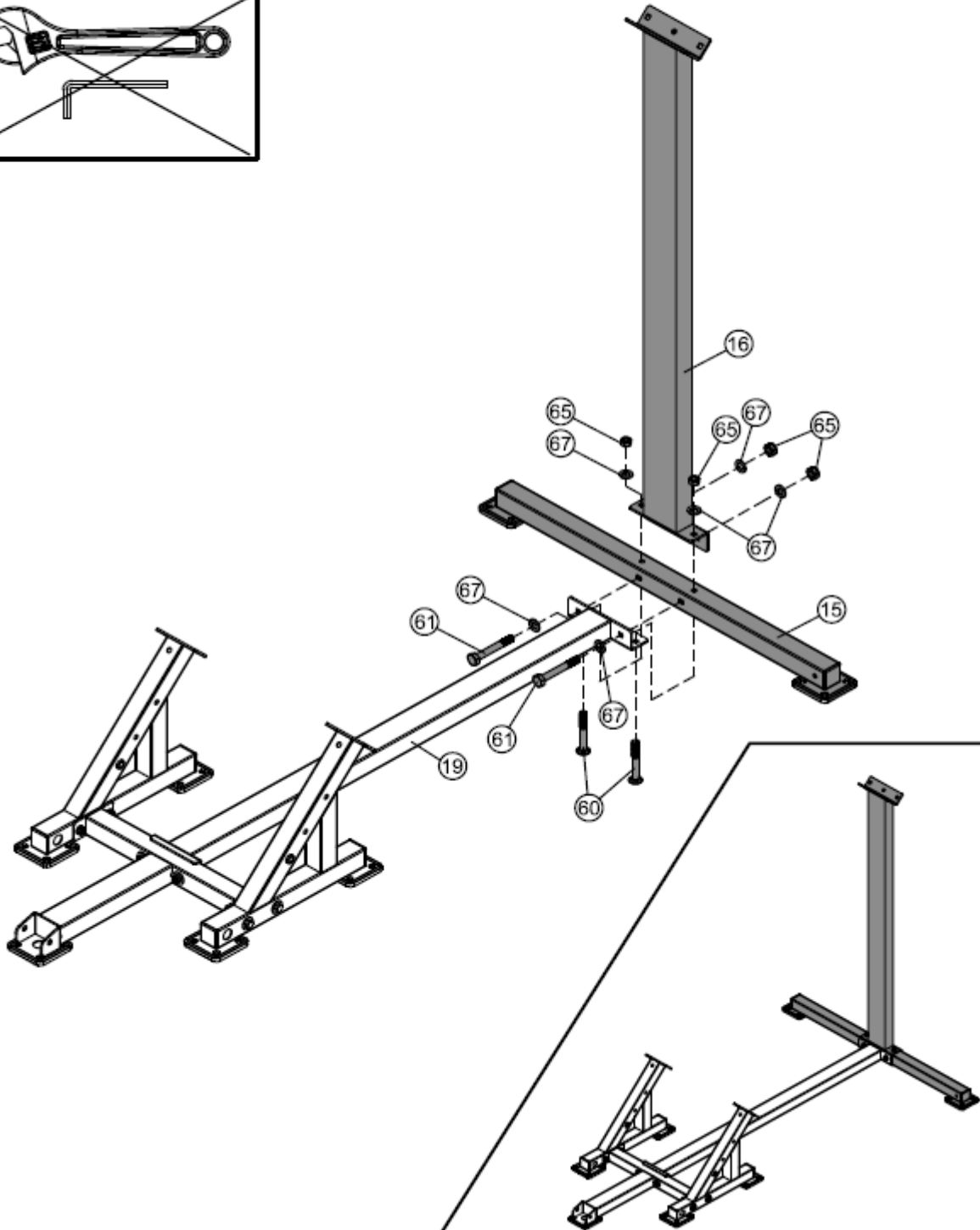
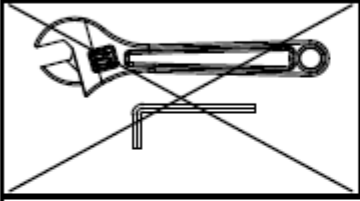
У разі виявлення проблем, пов'язаних з неналежним станом стійок, труб або допоміжних елементів і, як наслідок, загрози цілісності конструкції необхідно припинити використання тренажера і обов'язково проконсультуватися з представниками компанії Garlando S. p.a. для проведення необхідних перевірок.



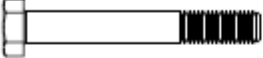

50		x6	M10x 70mm	67		x6	Φ20xΦ10.5
63		x6	Φ30xΦ10.5	65		x6	M10

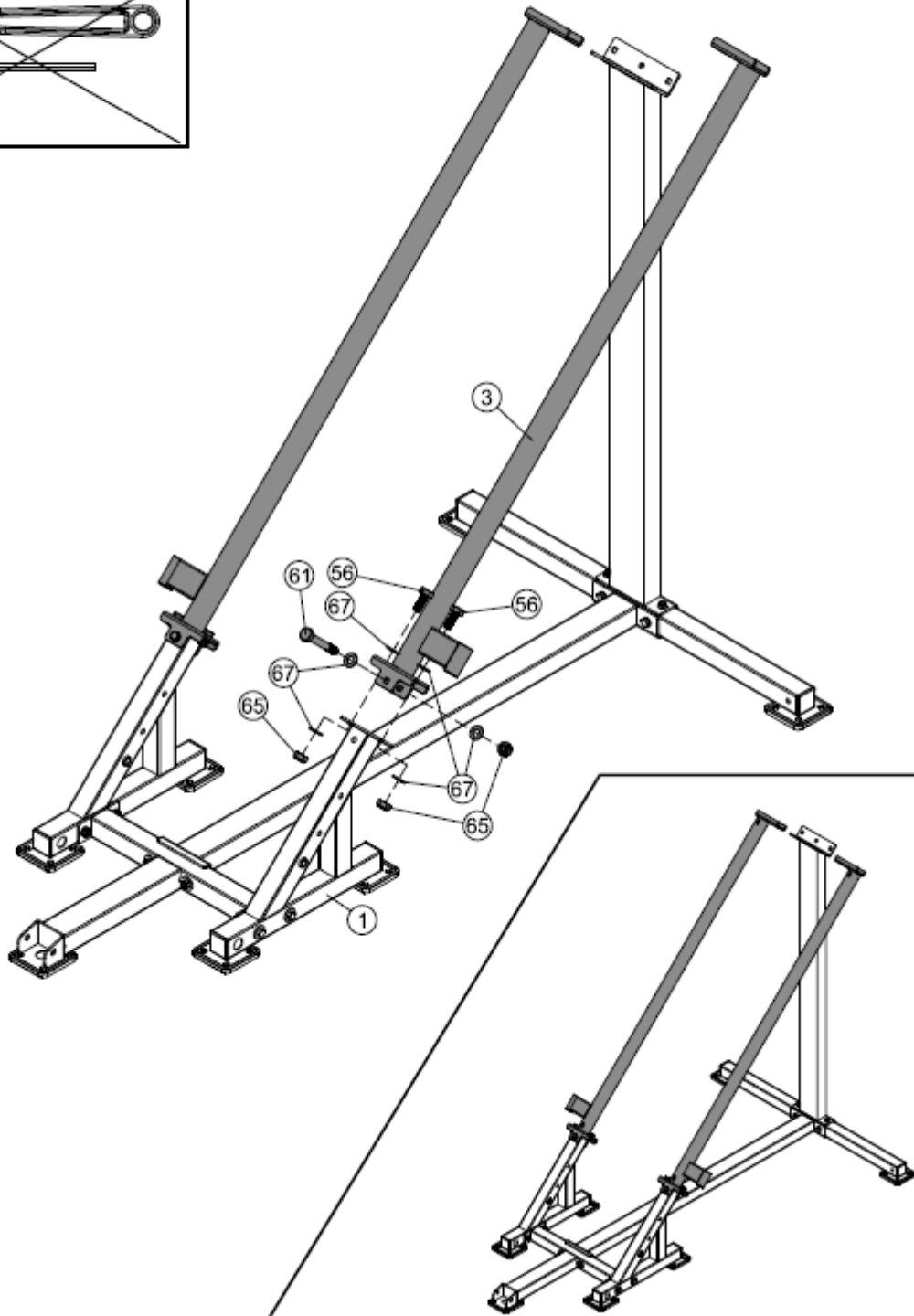
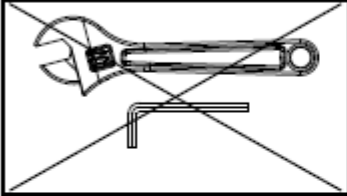


Etan 2

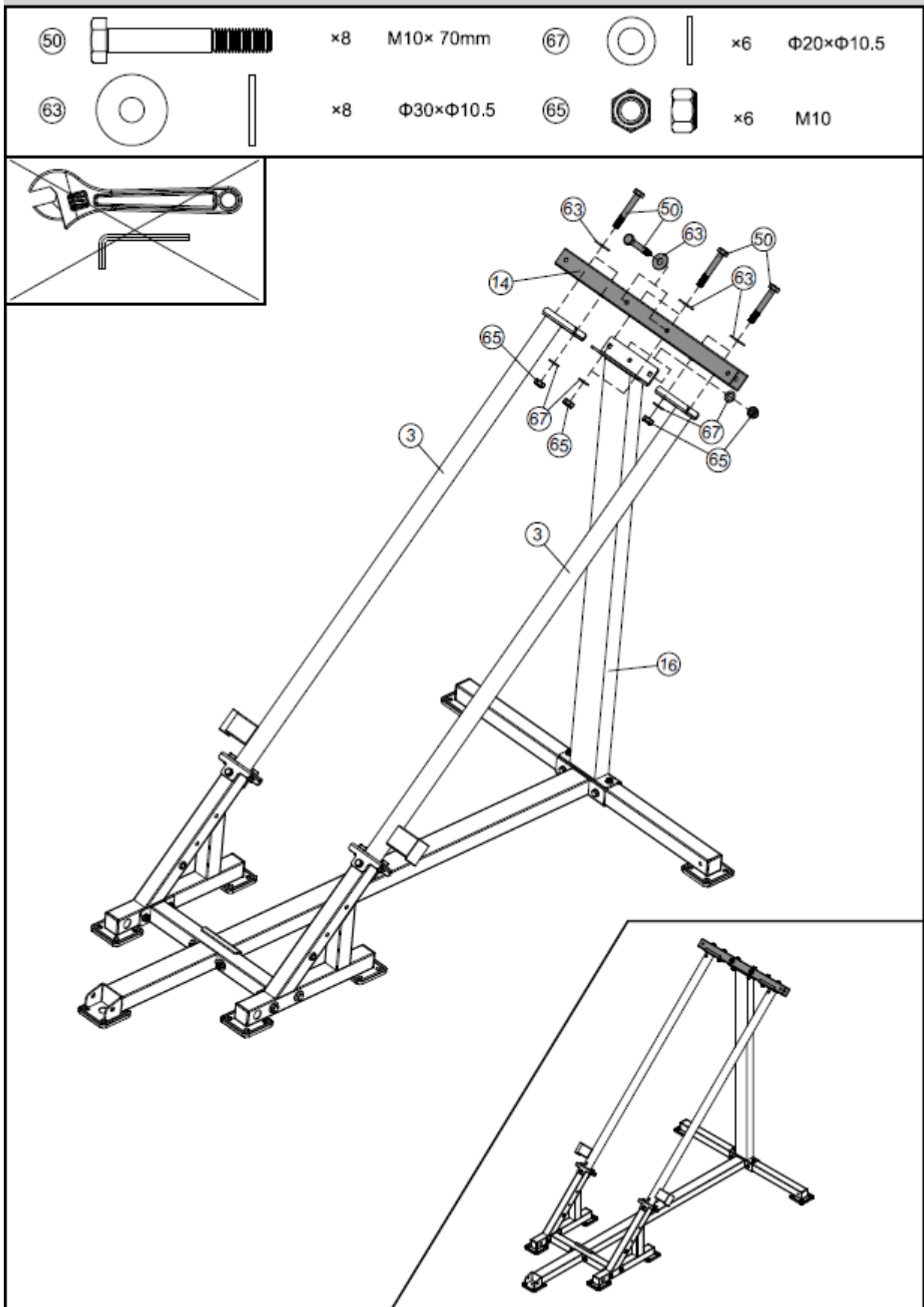
⑥0		x2	M10x 75mm	⑥7		x6	Φ20xΦ10.5
⑥1		x2	M10x 75mm	⑥5		x4	M10






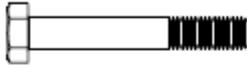

⑤6		x4	M10x 25mm	⑥7		x12	Φ20xΦ10,5
⑥1		x2	M10x 75mm	⑥5		x6	M10

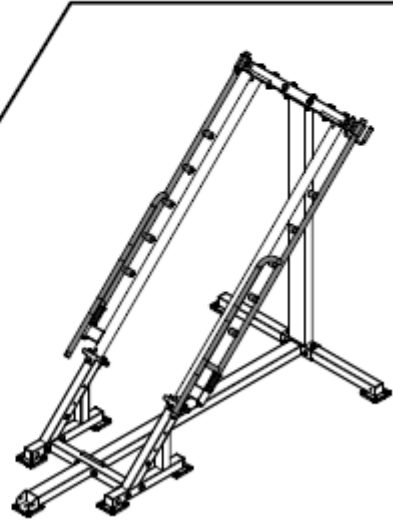
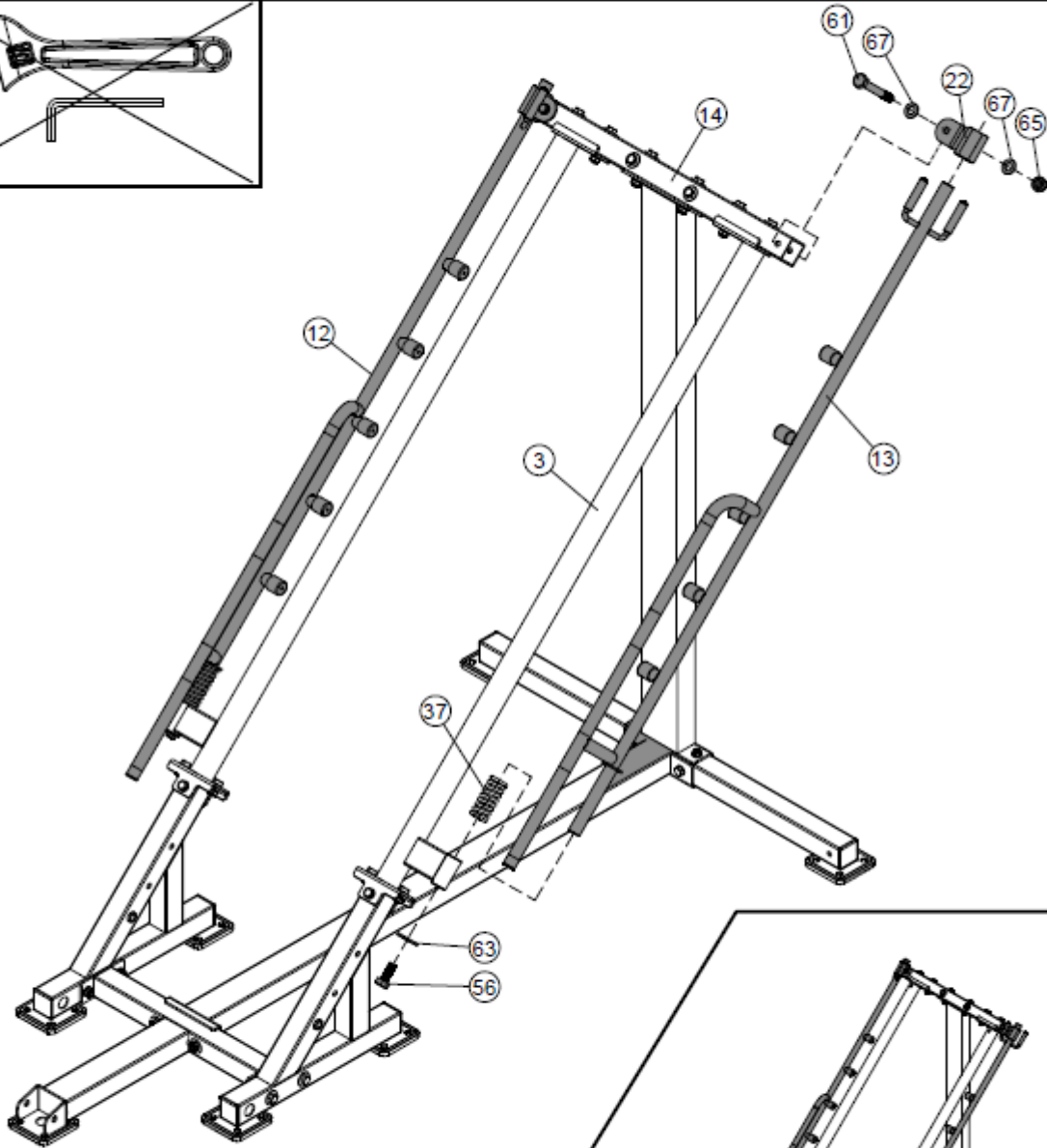
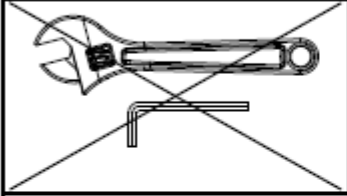


Этап 4

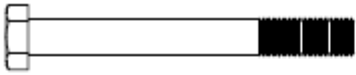





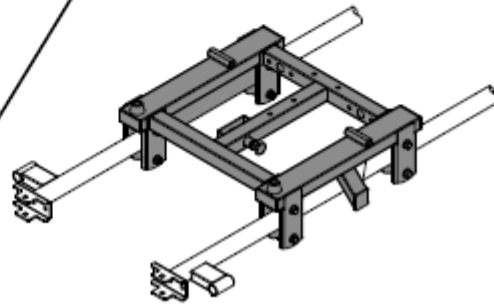
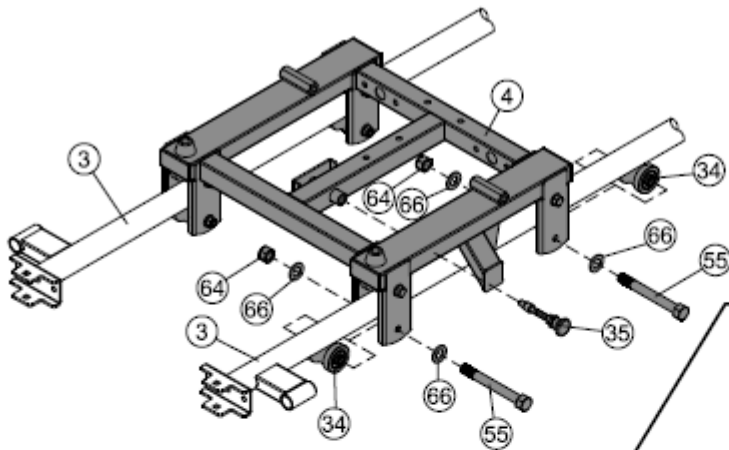
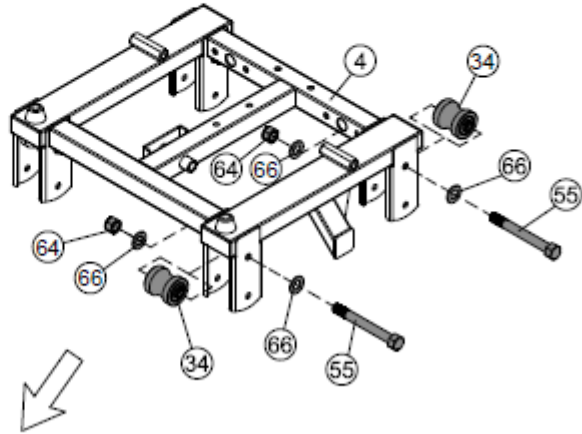
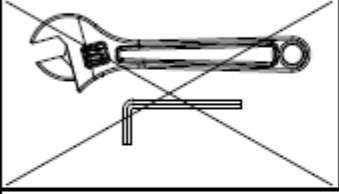
Этап 5

- (56)  x2 M10x 25mm   
 (63)  x2  $\Phi 30 \times \Phi 10.5$    
 (65)  x2 M10  
 (61)  x2 M10x 75mm   
 (67)  x4  $\Phi 20 \times \Phi 10.5$



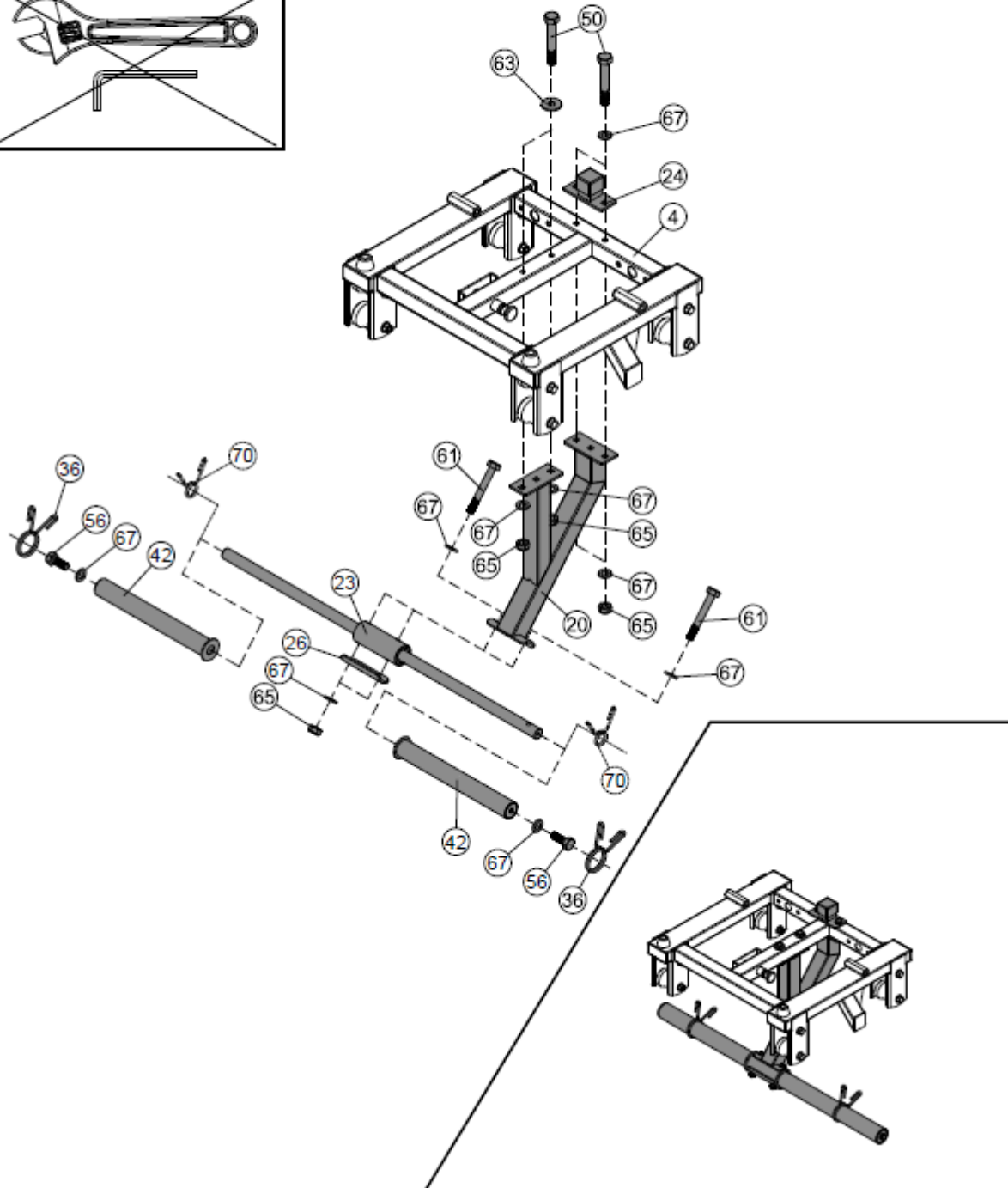
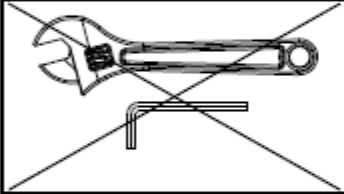
Этап 6

- ⑤⑤  ×8 M12× 105mm    ⑥⑥  ×16 Φ24×Φ13
- ⑥④   ×8 M12

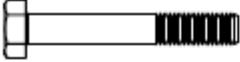


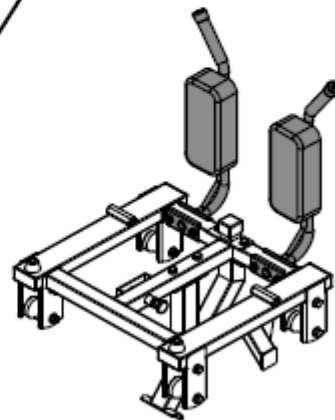
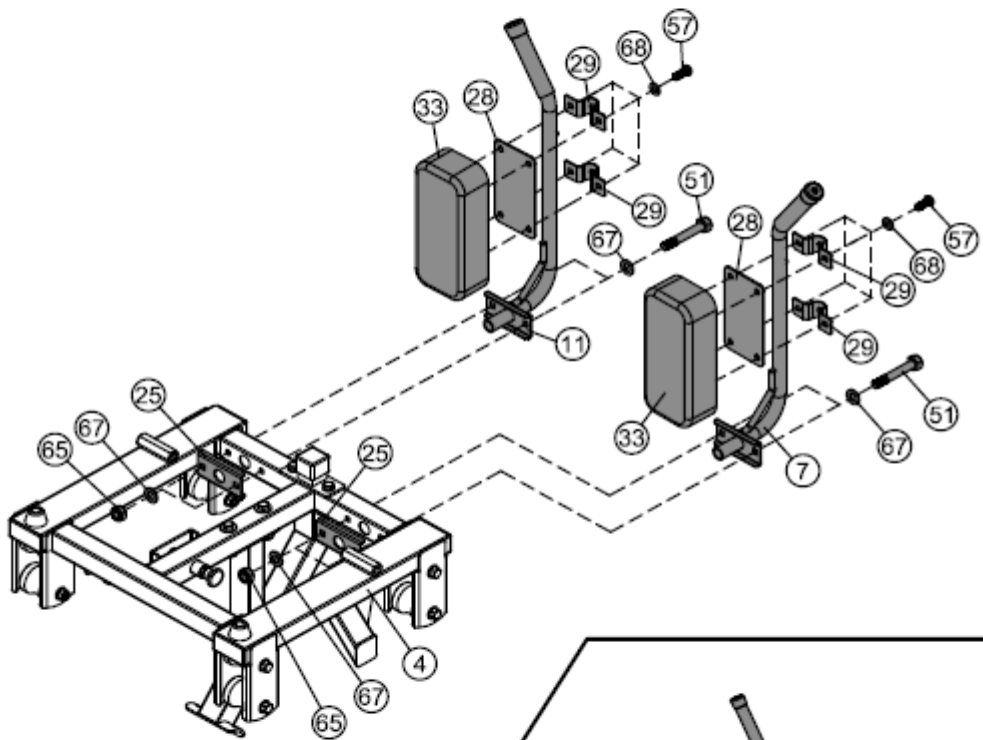
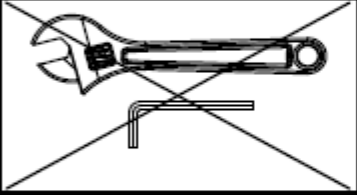
Etan 7

⑤0		×4 M10× 70mm	⑥5		⑥6		×6 M10
⑤6		×2 M10× 25mm	⑥3				×2 Φ30×Φ10,5
⑥1		×2 M10× 75mm	⑥7				×12 Φ20×Φ10,5

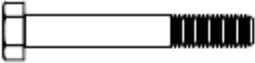


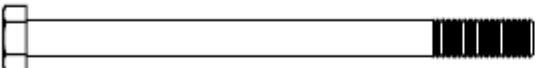

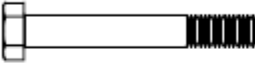



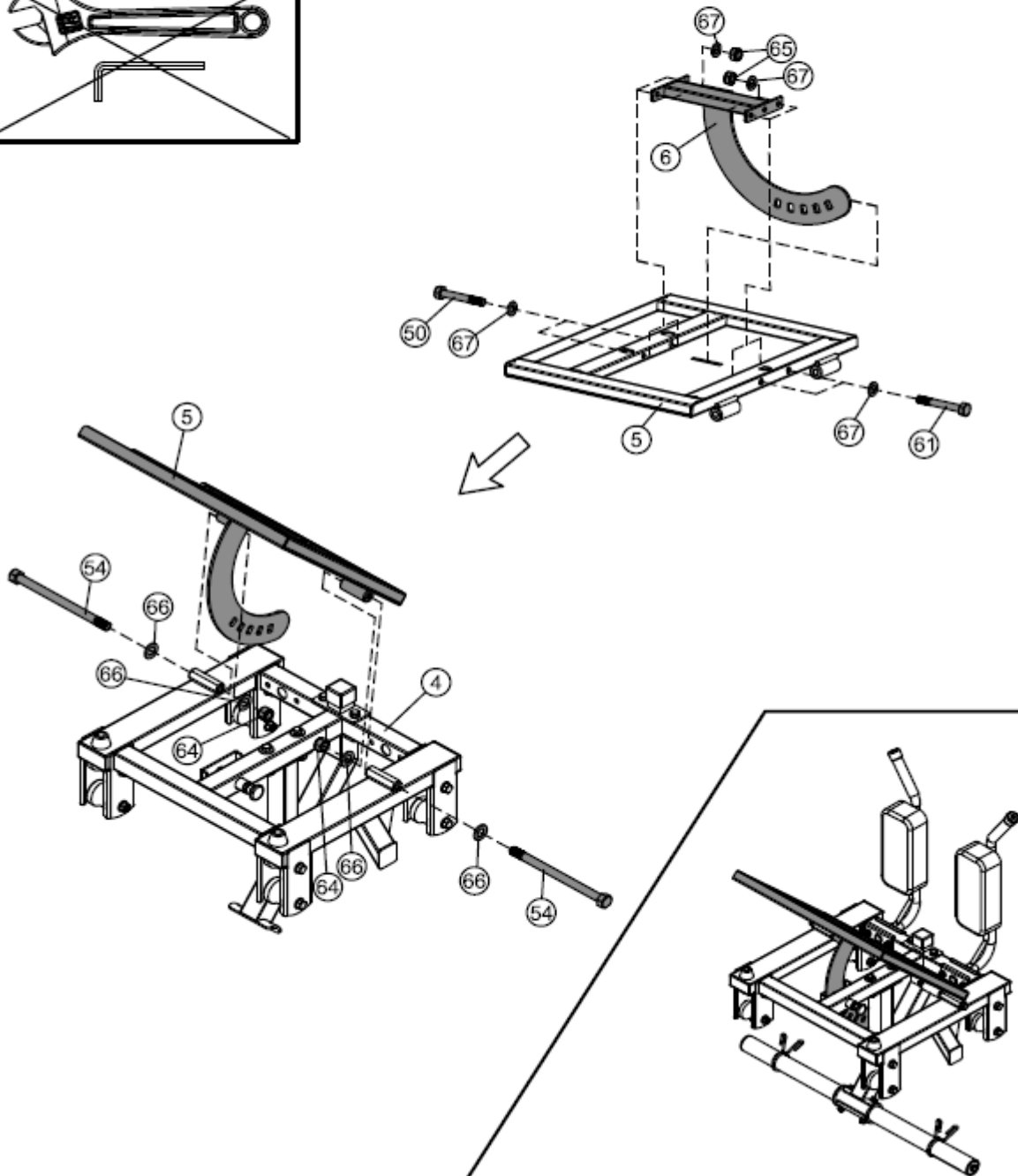
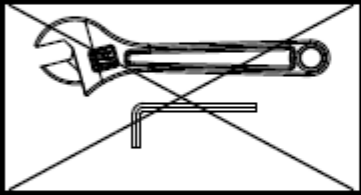
Этап 8

- |    |   |    |           |    |  |    |           |
|----|---|----|-----------|----|--|----|-----------|
| ⑤1 |  | ×4 | M10× 65mm | ⑥5 |  | ×4 | M10       |
| ⑤7 |  | ×8 | M8× 20mm  | ⑥7 |  | ×8 | Φ20×Φ10,5 |
| ⑥8 |  | ×8 | Φ16×Φ8,4  |    |  |    |           |

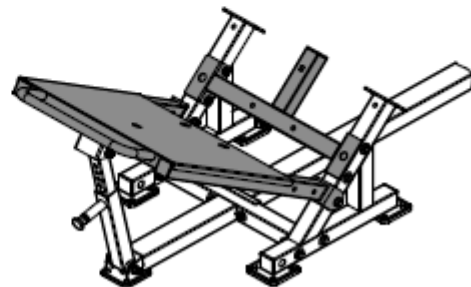
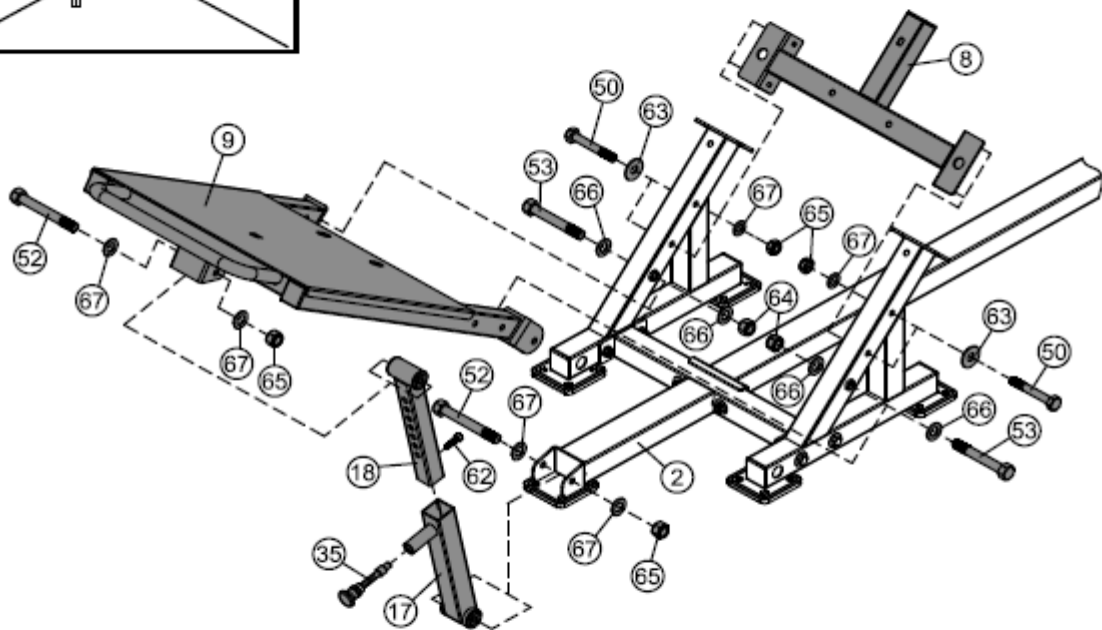
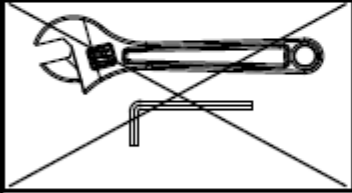


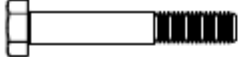
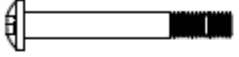


Этап 9

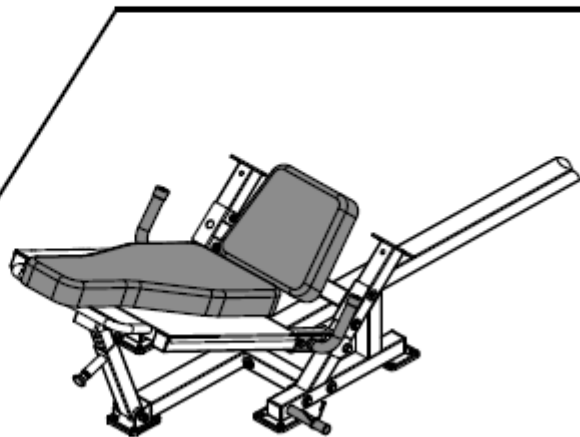
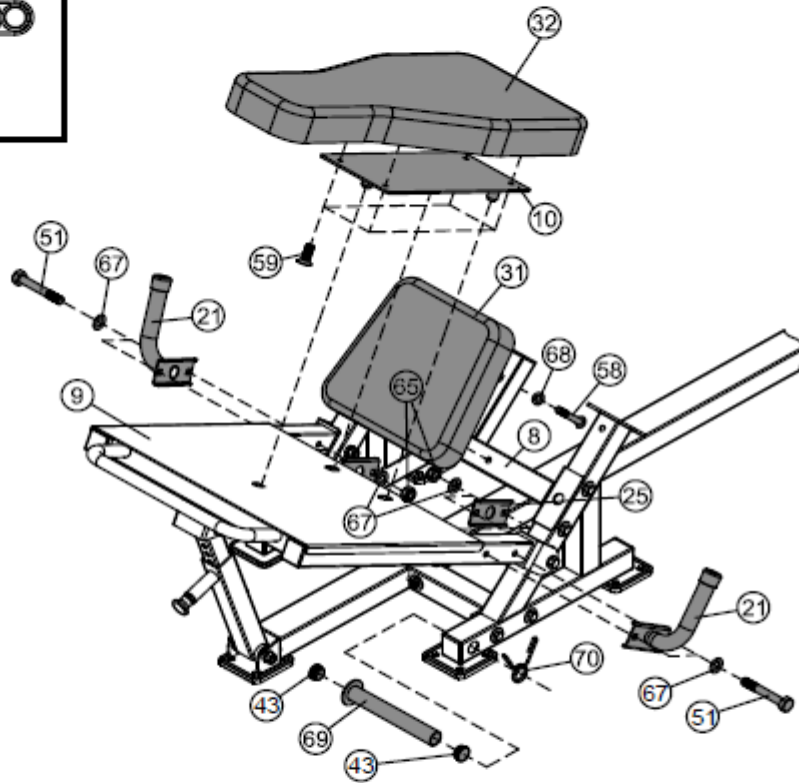
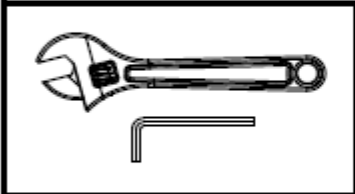
- (50)  x2 M10×70mm   
 (64)  x2 M12   
 (65)  x4 M10  
 (54)  x2 M12×175mm   
 (66)  x4 Φ24×Φ13  
 (61)  x2 M10×75mm   
 (67)  x8 Φ20×Φ10.5



50		x4 M10x 70mm	63		x4 Φ30xΦ10.5
52		x2 M10x 95mm	64		x2 M12
53		x2 M12x 85mm	65		x6 M10
62		x1 M6x 25mm	66		x4 Φ24xΦ13
			67		x8 Φ20xΦ10.5



51		x4	M10× 65mm	65		x4	M10
58		x3	M8× 65mm	67		x8	Φ20×Φ10.5
59		x4	M8× 20mm	68		x3	Φ16×Φ8.4



### 3.0. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Даний тренажер призначений для ізотонічних тренувань і розроблений таким чином, щоб забезпечити зручне положення тіла при виконанні тієї чи іншої вправи. Необхідно дотримуватися правильної постави, щоб уникнути наступних болів у м'язах та суглобах.

*Щоб навчитися користуватися лавами або обладнанням, що потребує використання штанг, гантелей та іншого приладдя, необхідно дотримуватись програми та інструкцій, наданих інструктором фітнес-центру або, у разі індивідуального використання, вашим персональним тренером.*

Розвиток сили і м'язової маси досягається тільки за рахунок спеціально тренуваних м'язів.

Що стосується вправ, ознайомтеся з інформацією, наведеною в керівництві, і проконсультуйтеся зі своїм інструктором або «персональним тренером» для складання тренувальної програми, що відповідає вашому фізичному стану.

Регулярність є важливим елементом ізотонічних тренувань. Їх необхідно проводити як мінімум 3 рази на тиждень, щоб не втратити переваги нарощування м'язової маси.

*Перед початком використання тренажера рекомендується проконсультуватися з лікарем, щоб перевірити стан здоров'я і обговорити з ним запобіжні заходи при заняттях даної фізичною активністю.*

Тим, хто не дуже добре підготовлений фізично, слід починати з коротких тренувань спочатку, і поступово збільшувати щоденний час тренувань, намагаючись при цьому залишатися на постійному рівні.

Спочатку краще не перестаратися. Рекомендується починати з рівня підготовки, який відповідає вашому власному фізичному стану. Ризик полягає в тому, що можна отримати травму або, в кращому випадку, виявити, що на наступний день через біль неможливо здійснювати природні рухи.

#### Організація тренування

*Розминка:* перед початком тренування необхідно розім'яти м'язи і розігріти тіло, активізувавши кровообіг і дихання.

Вправа: тривалість вправи залежить від кількості повторень, отже, від стану фізичної підготовки.

На початковому етапі тренування зазвичай виконують кілька повторень низької інтенсивності і з невеликим навантаженням. Основна увага приділяється повільним, контрольованим рухам, щоб допомогти організму ідеально освоїти техніку і уникнути травм м'язів.

*Завершення тренування:* Після закінчення тренування протягом декількох хвилин виконати вправи на розтяжку і розслаблення м'язів.

#### 10 правил ефективного тренування м'язів.

1. Не виконуйте тренування за відсутності хорошої фізичної форми та наявності м'язових болів.
2. Не збільшуйте навантаження і повторення без правильного засвоєння техніки виконання кожної вправи.
3. Не тренуйте один і той же м'яз щодня, зачекайте принаймні 36÷48 годин.
4. Розігрійте проблемний м'яз перед тренуванням, підтримуйте його в розігрітому стані протягом усього тренування.
5. Не вигинайте спину під час вправи, тримайте її прямо і напружуйте м'язи живота.
6. Ніколи не затримуйте дихання. Видихніть ближче до кінця підйому, вдихніть, перш ніж починати його.
7. Не відволікайтеся на розмови, перегляд телевізора або читання книги, зосередьтеся на контролі м'язів і виконанні вправ.
8. Завжди тримайте мускулатуру напруженою і контролюйте швидкість повернення.
9. Тренуйтеся без фанатизму, не виходьте за рамки свого рівня фізичної підготовки.
10. Чергування силових тренувань з аеробними вправами та збалансованим харчуванням - найкращий спосіб досягти ідеальної фігури.

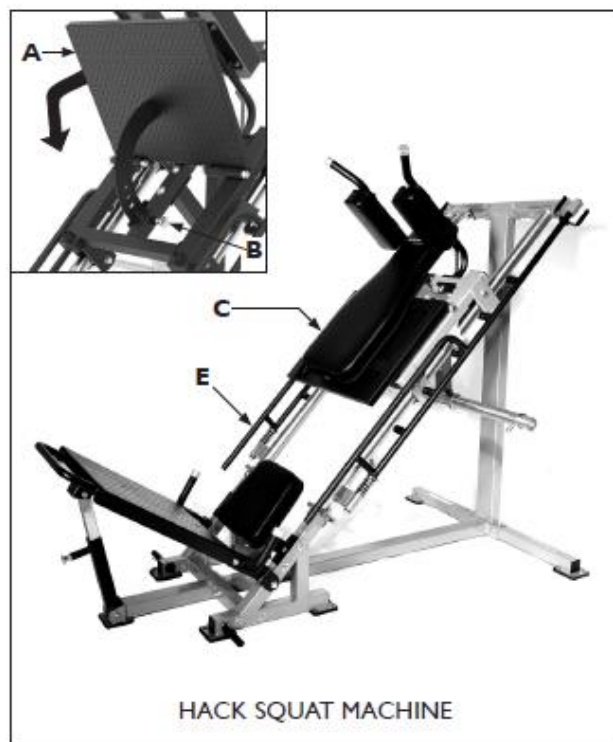
### 3.1. ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

#### Підготовка тренажера до Гакк-присідань

Для налаштування тренажера для Гакк-присідань (Hack Squat) необхідно опустити рухому панель А каретки. Якщо вона не опущена, потягніть ручку В однією рукою, одночасно направляючи панель вниз іншою, потім відпустіть ручку. Перемістіть спинку в положення С, вставивши три шпильки за оббивкою в отвори на рухомій панелі каретки.

Для виконання вправи встаньте на платформу, злегка розставивши ноги, плечима упріться у верхні подушки, а потім щільно притисніть спину до пластини, щоб вона не згиналася під час вправи.

Зайнявши потрібне положення, натисніть на поручень вниз, а потім поверніть рукоятку, щоб розблокувати каретку, і приступайте до повільного і контрольованого опускання і підйому каретки. Вдихайте при опусканні і при підйомі. Після виконання необхідної кількості повторень вправи повністю випряміть коліна, натисніть вниз і поверніть ручку поручня, злегка опускаючи вантаж, доки стійки каретки не впруться у фіксуючі упори.



HACK SQUAT MACHINE

#### ГАКК-ПРИСІДАННЯ (HACK SQUAT)

#### Підготовка тренажера до жиму ногами:

Для використання обладнання в якості тренажера для жиму ногами необхідно підняти рухому панель А каретки; якщо вона не піднята, потягніть ручку В однією рукою, одночасно направляючи панель вгору іншою, потім відпустіть ручку. Перемістіть спинку в положення D, вставивши три штифта за оббивкою в отвори в нижній частині підніжки.

Щоб виконати вправу, сядьте на сидіння, щільно притиснувши спину до спинки, щоб вона не згиналася під час вправи, а стопи повністю спиралися на рухому панель.

Потягніть ручку F і відрегулюйте положення спинки так, щоб вона була під кутом 90° до сидла, а потім відпустіть ручку.

Зайнявши правильне положення, потягніть поручень вниз, а потім поверніть рукоятку E, щоб розблокувати каретку. Натискаючи ногами, підніміть вагу, поки ноги повністю не випрямляться, при цьому важливо не перенапружувати суглоб. Повільно поверніться у вихідне положення, контролюючи рух назад.

Після виконання необхідної кількості повторень вправи повністю випряміть ноги, натисніть вниз і поверніть ручку поручня, злегка опускаючи вагу до тих пір, доки стійки каретки не впруться у фіксуючі упори.



LEG PRESS MACHINE

#### ЖИМ НОГАМИ

#### 4.0. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- **НЕ** використовуйте для чищення легкозаймисті, токсичні або шкідливі речовини. **НЕ** використовуйте розчинники для чищення пластикових деталей, а тільки засоби на основі нейтрального мила і м'які вологі серветки.
- **НЕ** мийте під струменем води і періодично змащуйте рухомі деталі силіконовим спреєм.
- \* **НІКОЛИ** не змащуйте деталі виробу олією або мастилом.

Важливо регулярно проводити очищення, так як піт, який накопичується на частинах обладнання і викликає передчасне старіння матеріалів.

##### **Щотижня:**

- Ретельно протріть пофарбовані частини рами вологою тканиною з нейтральним милом.

##### **Щомісяця:**

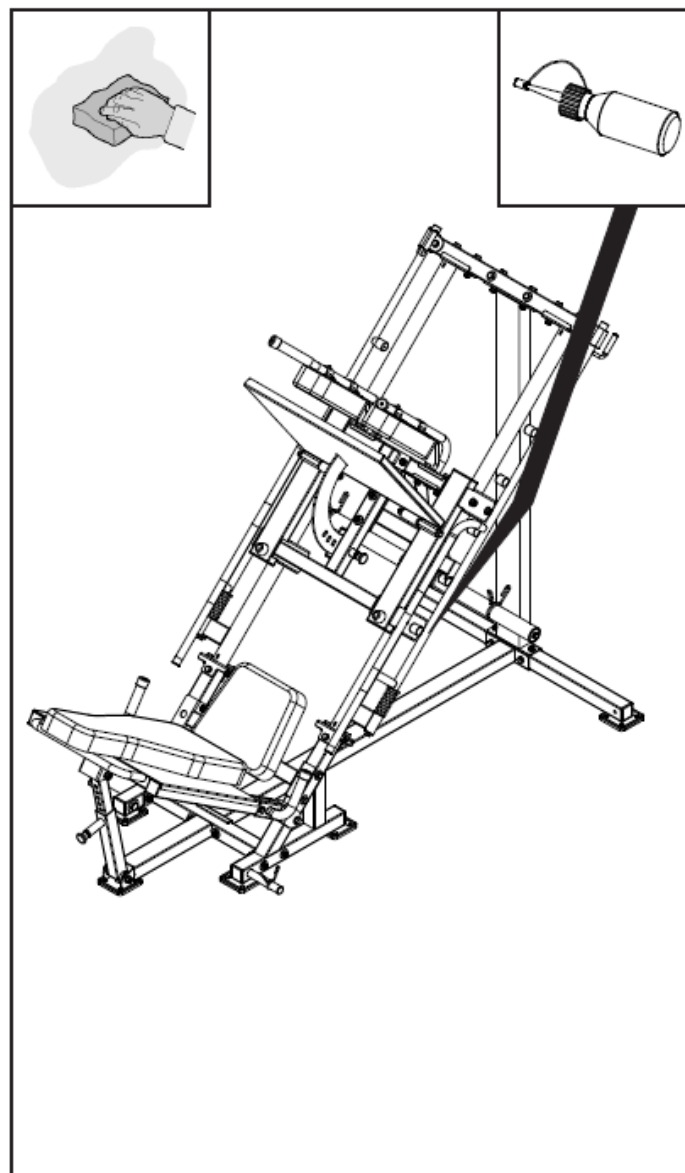
- Перевірити затягування гайок і болтів.
- Змастити напрямні, нанесіть силіконове масло на м'яку тканину, а потім протріть напрямні.

##### **В ході періодичних перевірок:**

- При виявленні несправних деталей негайно виконати їх заміну.
- Перевірити і відрегулювати натяг **сталевих тросів** за допомогою натяжних болтів і положення **шківів** в регульованих з'єднаннях.

##### **При великих перервах у використанні:**

- Зберігати тренажер в місці, захищеному від пилу і вологи.



## 5.0. ВИВЕДЕННЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ. УТИЛІЗАЦІЯ

Даний продукт не підлягає утилізації як побутові відходи, його необхідно утилізувати окремо (в країнах Європейського Союзу), здавши його у відповідні центри збору, призначені для утилізації та переробки таких продуктів.

Компанія Garlando S. P. A. закликає піклуватися про стан природи і здоров'я людини навіть за межами Європейського Союзу і сподівається на дотримання місцевих правил утилізації та переробки. Використовувати, по можливості, роздільний збір електричного та електронного обладнання, а також численних компонентів (таких як залізо, мідь, пластмаси і т.д.), які можуть бути відновлені і використані повторно.

## 6.0. КАТАЛОГ ЗАПЧАСТИН. ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин використовувати інформацію, наведену в кресленнях (див. Розділ 2.1 Розпакування. Комплектність), а також Список запасних частин на наступній сторінці.

Замовлення запасних частин має містити такі відомості:

1. Марка і модель товару-див. етикетку на товарі.
2. Назва деталі для заміни-див. Список запасних частин
3. Номер деталі-вказано на кресленні виробу в розібраному вигляді.
4. Необхідна кількість.
5. Контактна інформація та відомості про доставку-див. бланк замовлення запасних частин, що додається до керівництва.

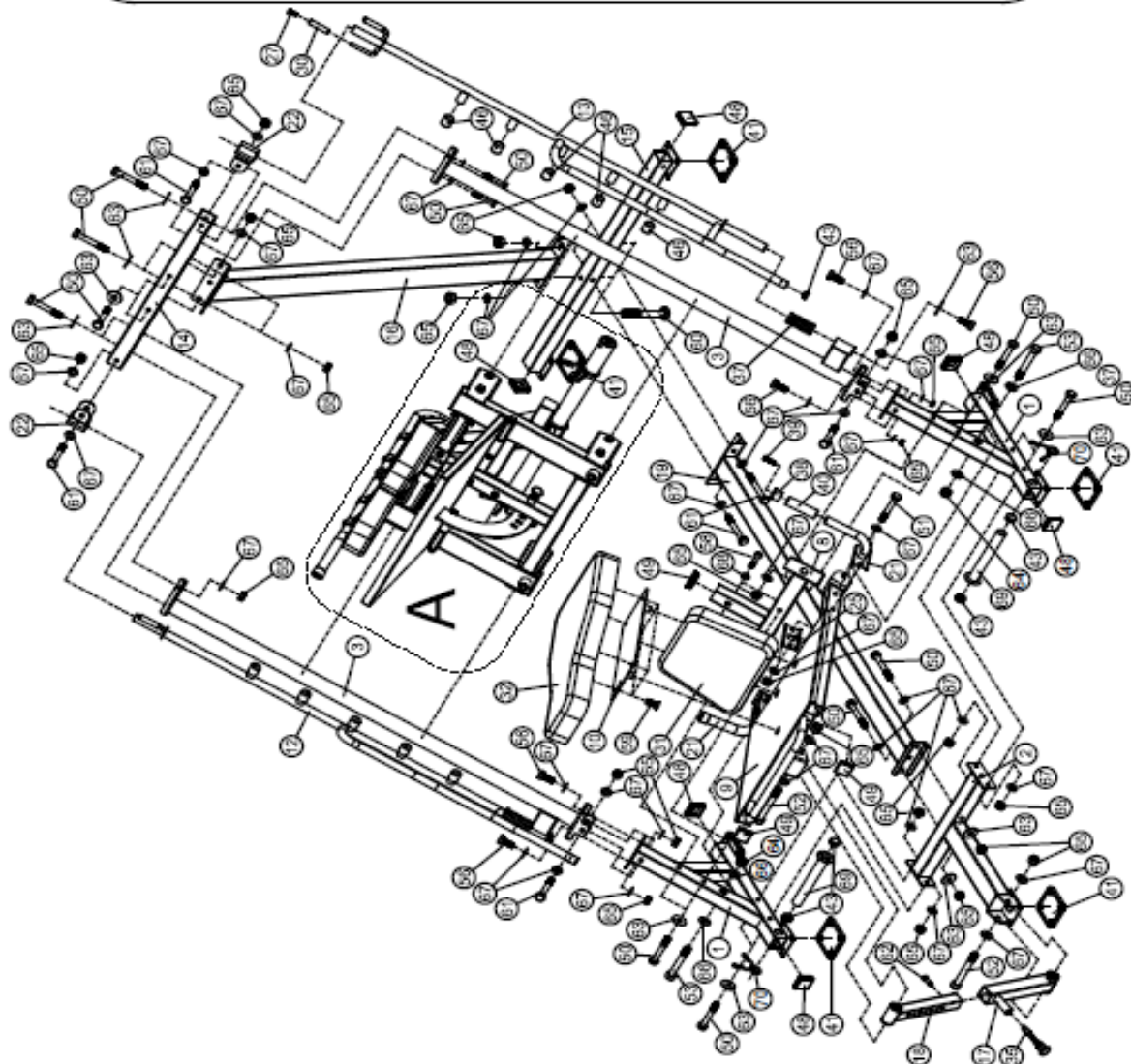
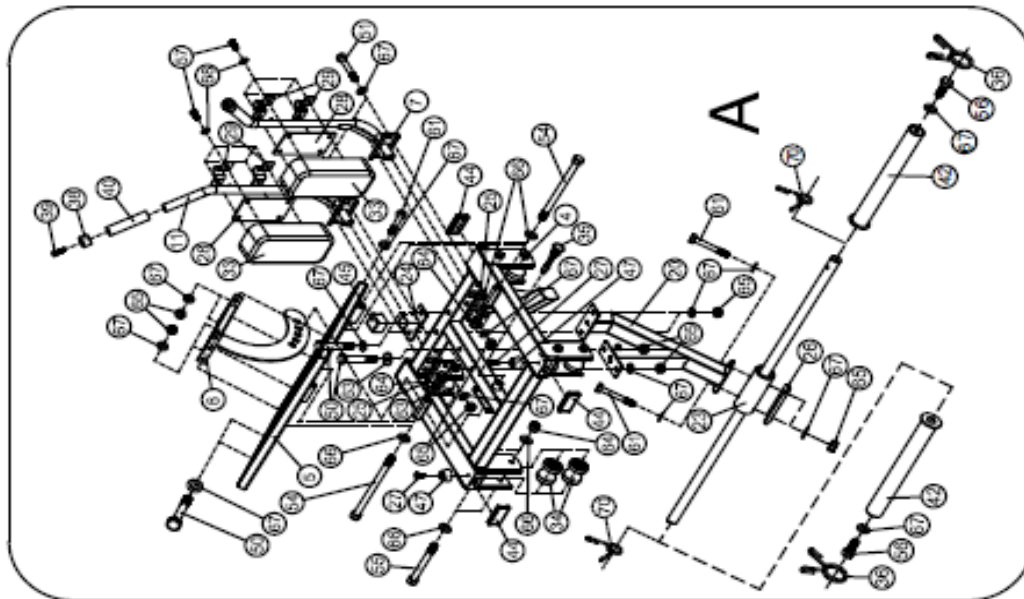
Для виключення помилок оформіть замовлення, використовуючи копію бланка замовлення запасних частин, що додається до даного керівництва, разом з гарантійним талоном.

Запити на запасні частини направляти в письмовій формі, факсом або електронною поштою за вказаними нижче контактними даними:

факс + 39 0143/318594 адреса електронної пошти: assistenza.toorx@garlando.it
---

Даний каталог може незначно відрізнятися від наявного у клієнта виробу; в ньому можуть бути відсутні оновлення, впроваджені виробником за цей час. Якщо виникли труднощі з розумінням креслень і описів, зверніться в Центр технічної підтримки за номером: + 39 0143/318500

## 6.1. ТРЕНАЖЕР В РОЗІБРАНІ ВІДЛІ. ЗАПАСНІ ЧАСТИНИ



**6.2. СПИСОК ДЕТАЛЕЙ**

Поз.	Опис	Кільк.	Поз.	Опис	Кільк.
1	Бічна опорна планка	2	55	Болт М12×105 мм	8
2	Передня опорна планка	1	56	Болт М10×25 мм	8
3	Опорна балка	2	57	Болт М8×20 мм	8
4	Рама ковзної каретки	1	58	Болт М8×65 мм	3
5	Опорна панель спинки	1	59	Гвинт М8×20 мм	4
6	Кронштейн регулювання платформи для жиму ногами	1	60	Гвинт з потайною головкою М10×75 мм	2
7	Ліва рукоятка для режиму Hack Squat	1	61	Болт М10×75 мм	10
8	Рама сідла	1	62	Болт М6×25 мм	1
9	Платформа для хак-присідань / Спинка для жиму ногами	1	63	Шайба Ø30×Ø10. 5 мм	22
10	Пластина кріплення спинки з оббивкою.	1	64	Самоблокуюча гайка М12	12
11	Права рукоятка для режиму Hack Squat	1	65	Самоблокуюча гайка М10	48
12	Лівий поручень для блокування / розблокування каретки	1	66	Плоска шайба Ø12 мм	24
13	Правий поручень для блокування / розблокування каретки	1	67	Плоска шайба Ø10 мм	78
14	Верхня переклада	1	68	Плоска шайба Ø8 мм	11
15	Задня опорна планка	1	69	Переміщуваний штифт держателя вантажу Ø25 мм.	2
16	Опорна стійка	1	70	Затискач ваги Ø25 мм	4
17	Опора для ніг, фіксована трубчаста	1	71	Шестигранний ключ М5	1
18	Підставка для ніг, регульована трубчаста	1			
19	Центральна опорна штанга	1			
20	Сполучна рама каретки з ваговим стрижнем	1			
21	Рукоятка для режиму жиму ногами	2			
22	Кутовий кронштейн	2			
23	Гриф штанги для млинців з отвором Ø25 мм.	1			
24	Кінцева обмежувальна насадка.	1			
25	Прямий кронштейн 110×46×13×Ø26×3	4			
26	Вигнутий кронштейн 120×R25×5	1			
27	Гвинт М6×16 мм	6			
28	Кронштейн 185×100×3	2			
29	Затискний кронштейн 100×35×29×2.5	4			
30	Гумовий бампер Ø16×Ø10×67	4			
31	Сидіння з оббивкою	1			
32	Спинка з оббивкою	1			
33	Подушка для опори плечей.	2			
34	Колесо прокрутки каретки	8			
35	Штифт з утримуючою пружиною	2			
36	Затискач ваги Ø49 мм	2			
37	Пружина	2			
38	Круглий ковпачок кінця ручки	4			
39	Болт М6×15 мм	4			
40	Покриття рукоятки	4			
41	Гумова пластина для опорних ніжок	7			
42	Адаптерний циліндр для млинців Ø50 мм	2			
43	Круглий ковпачок Ø25 мм	6			
44	Прямокутна кришка 80x40 мм	4			
45	Квадратний гумовий ковпачок 38x38 мм	1			
46	Пластикове кільце для опорної колони каретки	10			
47	Конічна гумова прокладка	2			
48	Квадратна кришка 50x50 мм	6			
49	Квадратна кришка 45x45 мм	3			
50	Болт М10×70 мм	24			
51	Болт М10×65 мм	8			
52	Болт М10×95 мм	2			
53	Болт М12×85 мм	2			
54	Болт М12×175 мм	2			

## 7.0. ТИПОВА ГАРАНТІЯ

### **ТЕРМІН І УМОВИ ДІЇ ГАРАНТІЇ, ПРИПИНЕННЯ ДІЇ ГАРАНТІЇ**

Компанія GARLANDO SPA гарантує придатність продукту для використання в тих цілях, для яких він був спеціально розроблений, а саме для занять спортом.

Гарантія передбачає безкоштовну заміну або ремонт комплектуючих продукту, визнаних спочатку дефектними внаслідок виробничих дефектів, протягом терміну, встановленого законом, або протягом більш тривалого терміну, якщо це передбачено договором.

Ця гарантія дійсна щодо продукції компанії GARLANDO SPA, придбаної споживачем в Італії виключно у авторизованого дилера, і не зачіпає права, визнані споживачем італійським законодавством і положеннями Європейських директив.

Покупець зобов'язаний підтвердити документом, виданим уповноваженим дилером (наприклад, квитанцією або рахунком-фактурою), дату постачання продукту, найменування уповноваженого дилера та ідентифікаційні дані продукту. Тому з метою забезпечення гарантії необхідно зберігати вищевказану документацію разом з цією гарантією.

Покупець зобов'язаний ретельно перевірити продукт при доставці. Будь-які претензії повинні бути вказані в письмовій формі в транспортному документі з конкретним описом виявлених порушень. У разі відсутності цієї позначки, отримання продукту буде юридично рівносильно беззастережному прийняттю продукту.

Покупець зобов'язаний повідомити про будь-яку невідповідність протягом 2 місяців з моменту її виявлення, щоб зберегти гарантію.

Після закінчення 6 місяців з моменту встановлення за всі технічні роботи, що проводяться з продуктом, навіть в рамках гарантії, буде стягуватися плата за виклик фахівця. Починаючи з другого року експлуатації продукту, витрати на оплату праці та витрати на відрядження будуть стягуватися в ході проведення гарантійного ремонту. Компанія GARLANDO SPA надасть покупцеві кошторис таких витрат і в будь-якому випадку надасть необхідну телефонну або онлайн-підтримку.

У разі невикористання товару через його дефект, Покупець не має права розірвати договір або вимагати відшкодування понесених збитків (упущеної вигоди та/або непрямих збитків). Покупець має право тільки на гарантійне обслуговування.

Запасні частини, замінені на продукт по гарантії, не продовжують термін її дії, а їх справність гарантується протягом 12 місяців, якщо встановлені персоналом, уповноваженим GARLANDO SPA. Витрати на транспортування, відрядження і на роботу для заміни запасних частин по гарантії несе покупець.

Покупець несе відповідальність за навчання персоналу правильному використанню продукту, і ця інформація повинна бути належним чином доведена до всіх користувачів.

### **ВІДМОВА ВІД ГАРАНТІЇ**

Гарантія припиняється у випадках:

- недотримання інструкцій, вказівок і попереджень, спрямованих на правильне встановлення/монтаж і безперебійну роботу продукту;
- неувважність та/або недбалість при використанні та обслуговуванні продукту;
- неправильне використання продукту;
- фальсифікація продукту;
- використання продукту для цілей, відмінних від тих, для яких продукт був розроблений / створений;
- пошкодження, заподіяні при транспортуванні або доставці продукту;
- пошкодження, спричинені дефектами розподільчої мережі: перевантаження за струмом, стрибки напруги, також спричинені атмосферними розрядами;
- ремонт в сервісних центрах, не авторизованих компанією GARLANDO SPA;
- ремонт продукту самим Користувачем, за винятком випадку

коли операція з ремонту / заміни деталей санкціонована компанією GARLANDO SPA;

- дефекти відповідності, які з якої б то не було причини ніяк не можуть бути пов'язані з діями або бездіяльністю виробника.

Правила правильного встановлення / монтажу, використання та обслуговування продукту містяться в інструкції з експлуатації, прикладеної до цієї гарантії, і складають її невід'ємну частину.

Компанія вважає, що знос, що виникає внаслідок нормального використання продукту та його компонентів, жодним чином не може призвести до дефектів відповідності, а отже, не може покриватися цією гарантією.

- Щодо бігової доріжки уточнюється, що зношування, що виникає в результаті нормального використання, стосується наступних компонентів: ролики, бігова поверхня, ремінь, рукоятка, прокладки, ручки, знімні деталі, аксесуари та витратні матеріали в цілому.
- Що стосується велосипедів, ергометрів та еліптичних тренажерів, зазначається, що знос при нормальному використанні впливає на такі компоненти (де це можливо): педалі та ремені, підніжки, ручки, сідло, приводний ремінь, прокладки, ручки, знімні деталі, Аксесуари та витратні матеріали загалом.

Гарантія не поширюється на монтаж виробу і підключення до електромережі.

### **ПРИЗНАЧЕННЯ І НЕПРАВИЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРОДУКТУ**

Оскільки даний продукт призначений виключно для занять спортом, компанія GARLANDO SPA рекомендує його використання тільки після отримання спеціальної довідки про стан здоров'я від лікаря.

Компанія GARLANDO SPA не несе відповідальності за будь-яку шкоду, яка може бути прямо чи опосередковано заподіяна людям, домашнім тваринам та речам внаслідок недотримання інструкцій, вказівок та попереджень, що містяться в посібнику з експлуатації.

Зокрема, компанія заявляє, що продукт абсолютно не призначений для терапевтичного та/або реабілітаційного використання і що будь-які нещасні випадки або виникнення патологій, пов'язаних з таким неправильним використанням, жодним чином не можуть бути віднесені до вини виробника.

Компанія GARLANDO SPA залишає за собою право вносити конструктивні зміни в продукт.

### **ШКОДА, ЗАПОДІЯНА ПЕРСОНАЛОМ ЦЕНТРІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

Компанія GARLANDO SPA не несе відповідальності за шкоду людям, домашнім тваринам та речам, заподіяну одним із центрів технічного обслуговування CAT, у разі ремонту продукту та/або заміни його чи його компонентів. Споживач зобов'язується направляти будь-які вимоги про відшкодування збитку безпосередньо CAT, відмовляючись від будь-яких дій та/або претензій щодо компанії GARLANDO SPA.

### **ТЕРМІН ДІЇ ГАРАНТІЇ**

Після закінчення строку, встановленого законом або умовами договору (якщо такі передбачені), гарантія на продукт припиняється, і витрати по ремонту та/або заміні компонентів продукту повністю лягають на покупця.



**ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ ВИКОРИСТАННЯ ОБЛАДНАННЯ БЕЗ ДОЗВОЛУ І НАГЛЯДУ З БОКУ ОБСЛУГОВУЮЧОГО ПЕРСОНАЛУ.**

**Неухильно слідувати вказівкам інструктора перед використанням.**

**Проконсультуватися з лікарем перед використанням.**

**У разі слабкості негайно припинити тренування.**

**Під час використання категорично забороняється іншим особам перебувати поруч з тренажером або спиратися на нього.**

**Тримати тіло, одяг і будь-які аксесуари подалі від рухомих частин.**

**Використовувати тренажер тільки за призначенням.  
Не вносити ніяких змін в конструкцію тренажера.**

**Оглянути тренажер перед тренуванням. Не використовувати його, якщо є ознаки пошкодження або неправильної експлуатації.**

**Не намагайтеся ремонтувати тренажер в разі несправності.  
Повідомте про несправності обслуговуючому персоналу.**

**Переконайтеся, що запобіжні штифти щільно вставлені. Якщо виникли сумніви, зверніться до персоналу. Використовуйте тільки оригінальні запобіжні штифти.**

**TCORX**  
PROFESSIONAL LINE

*Сторінка підлягає фотокопіюванню і розміщенню поруч з тренажером на видному місці.*

Імпортовано з:



**GARLANDO SPA**

Via Regione Piemonte, 32-промислова зона D1 15068-

Поццоло Формігаро (AL) - Італія

[www.toorxprofessional.it](http://www.toorxprofessional.it)

[contact@toorxprofessional.it](mailto:contact@toorxprofessional.it)