

APARAT MULTIFUNCȚIONAL HEKTOR 3



MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

INFORMATII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANTA

Acest produs a fost conceput numai pentru uz casnic și construit pentru o siguranță optimă. Rețineți următoarele măsuri de siguranță:

1. **Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau vă pot împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau tulburări de echilibru.**
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru a-și exercita, întotdeauna faceți exerciții de întindere pentru a se încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriti exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.
4. În timpul exercițiilor și după ce țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă și plană cu protecție pentru podeaua sau covorul dvs. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul acestuia. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv componentele hardware și rezistența.
7. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile și alte articulații sunt bine strânse.
8. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți un zgomot neobișnuit care provine de la echipament în timpul utilizării, opriți. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost corectată.
9. Nu introduceți obiecte în niciun fel de deschideri.
10. Fiți conștienți de toate componentele de reglare și construcție care pot perturba în timpul exercițiilor.
11. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.
12. Purtați haine adecvate în timpul utilizării echipamentului. Evitați purtarea de haine largi care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
13. **Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN 957 în clasa H. Nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.**
14. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul astfel încât să nu vă răniți spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.
15. Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți. Adulții ar trebui să supravegheze copiii când se află în preajma aparatului.
16. Asamblați acest aparat așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai componente din set. Verificați toate piesele cu lista componentelor.

ATENȚIE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE UTILIZAREA UNEI ECHIPAMENTE DE FITNESS. NU OBLIGAȚI NICI O RESPONSABILITATE PENTRU PIERDERI PERSONALE SAU DAUNE DE PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

SPECIFICATII

Greutate - 86,5 kg

Dimensiuni - 112 * 95 * 207 cm

Greutatea maximă a utilizatorului - 100 kg

ÎNTREȚINERE

Unitatea dvs. a fost proiectată cu atenție pentru a solicita o întreținere minimă. Pentru a vă asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele:

- Păstrați unitatea curată ștergând sudoarea, praful sau alte reziduuri cu o cârpă moale și curată după fiecare utilizare
- Asigurați-vă întotdeauna că benzile sunt securizate și nu prezintă semne de uzură
- Verificați în mod regulat etanșeitatea piulițelor și a șuruburilor

COMPONENTE

Nr. comp.	Descriere	Buc.	Nr. comp.	Descriere	Buc.
1.	CADRU PRINCIPAL	1	70.	-----	
2.	BAZĂ FRONTALĂ	1	71.	PIULIȚĂ $\phi 12$	16
3.	BAZĂ SPATE	1	72.	CABLU	1
4.	SUPORT	1	73.	CABLU EXTENISE PICIOR	1
5.	LOCAȘ BRAȚ APARAT	1	74.	PLACĂ AJUSTABILĂ	2
6.	BRAȚ DREPT PECTORALI	1	75.	BLOC SCRIPETE	1
7.	BRAȚ STÂNG PECTORALI	1	76.	ȘURUB CAP ALUNGIT M10X25	2
8.	BARĂ TRANSVERSALĂ SUPERIOARĂ	1	77.	SUPORT BRAȚ	1
9.	BARĂ	1	78.	CADRU SUPORT BRAȚ	1
10.	BARĂ SUPORT	1	79.	ȘURUB M6X15	4
11.	BRAȚ EXTENSIE PICIOARE	1	80.	ȘAIBĂ $\phi 6$	6
12.	TUB ȘA	1	81.	TIJĂ GLISANTĂ 35/45	1
13.	BARĂ INFERIOARĂ	1	82.	TIJĂ $\phi 10 \times 60$	1
14.	ȘA	1			
15.	SPĂTAR	1			
16.	ȘURUB HEXAGONAL M8X60	4			
17.	PLACĂ AJUSTABILĂ	1			
18.	ȘURUB HEXAGONAL M8X65	13			
19.	PIULIȚĂ $\phi 8$	42			
20.	PIULIȚĂ BLOCANTĂ NYLON M8	31			
21.	CAPAC 38X38	1			
22.	DOP 38X38	3			
23.	PLACĂ SUPORT	3			
24.	ȘURUB HEXAGONAL M10X65	6			
25.	ȘURUB HEXAGONAL M10X45	8			
26.	SUPORT SCRIPETE	2			
27.	SCRIPETE	12			
28.	DOP 45X45X1.5	8			
29.	ȘURUB HEXAGONAL M12X140	1			
30.	BUCȘĂ OȚEL $\phi 12$	4			
31.	PIULIȚĂ BLOCANTĂ NYLON M12	3			
32.	CAPAC FLANȘĂ	8			
33.	DOP 50X50X1.5	2			
34.	ȘURUB HEXAGONAL M10X25	4			
35.	ȘAIBĂ $\phi 10$	26			
36.	CAPAC SIGURANȚĂ 38X38/ $\phi 25$	2			
37.	-----				
38.	-----				
39.	CAPAC CAUCIUC	4			
40.	LEGĂTURĂ CARABINĂ	4			
41.	BURETE SPUMĂ $\phi 50 \times \phi 80 \times 250$	2			
42.	-----				
43.	DOP ROTUND	6			
44.	-----				
45.	-----				
46.	DOP 30X30X1.5	2			
47.	APARATOARE PLASTIC $\phi 30 \times \delta 7$	3			
48.	ȘURUB HEXAGONAL M12X80	2			
49.	MÂNER M10	1			
50.	ȘURUB M8X40	1			
51.	-----				
52.	-----				
53.	BARĂ REZISTENȚĂ	1			
54.	-----				
55.	BURETE SPUMĂ $\phi 23 \times \phi 80 \times 160$	4			
56.	TUB PICIOARE	2			
57.	CABLU PECTORALI	1			
58.	PIULIȚĂ BLOCANTĂ NYLON M10	2			
59.	LANT (200)	1			
60.	TIJĂ GHIDAJ	2			
61.	TIJĂ L	1			
62.	PROTECȚIE CAUCIUC	2			
63.	PLACĂ GREUTATE	9			
64.	PLACĂ SUPERIOARĂ	1			
65.	ȘAIBĂ MARE	1			
66.	BUCȘĂ PLASTIC	1			
67.	TIJĂ	1			
68.	BARĂ SELECTOARE				

INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE

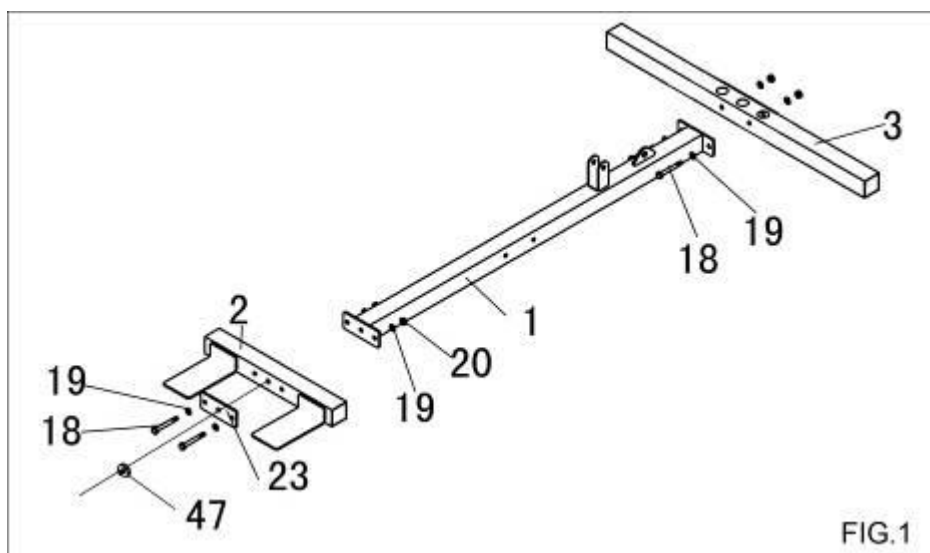


FIG.1: Pe o suprafață plană, așezați cadrul principal (1) în jos. Atașați bara frontală (2) și bara din spate (3) la cadrul principal (1) și fixați-le prin șuruburi hexagonale (18), șaibe (19) și piulițe de blocare din nailon (20).

Introduceți o protecția din plastic (47) în orificiul brațului de extensie a piciorului (11).

Fixați complet acest ansamblu, așa cum se arată mai sus.

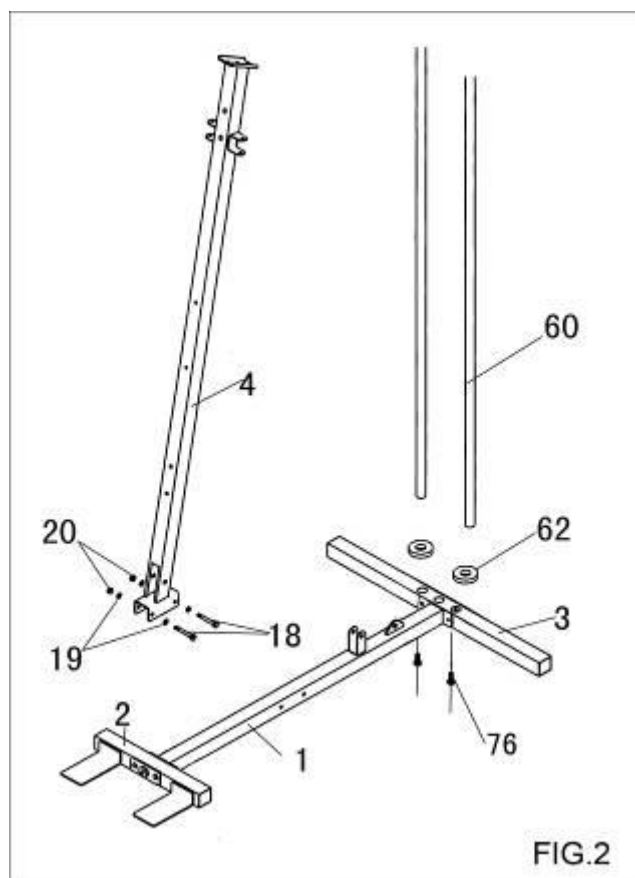


FIG.2: Introduceți două tije de ghidare (60) în recipientele amplasate pe cadrul principal (1) și fixați-le cu două șuruburi (76) cu șuruburi profunde.

Lubrifiați tijele de ghidare cu lubrifiant din silicon sau teflon, apoi glisați două bare de protecție din cauciuc (62) pe fiecare tija de ghidare, așa cum se arată.

Atașați suportul (4) la suportul principal (1) și fixați-l cu două șuruburi hexagonale (18), patru șaibe (19) și două piulițe de blocare din nailon (20).

Nu strângeți complet acest ansamblu în acest moment, deoarece acesta va fi complet fixat mai târziu în procesul de asamblare.

Atenție: Această procedură necesită asistența unei alte persoane.

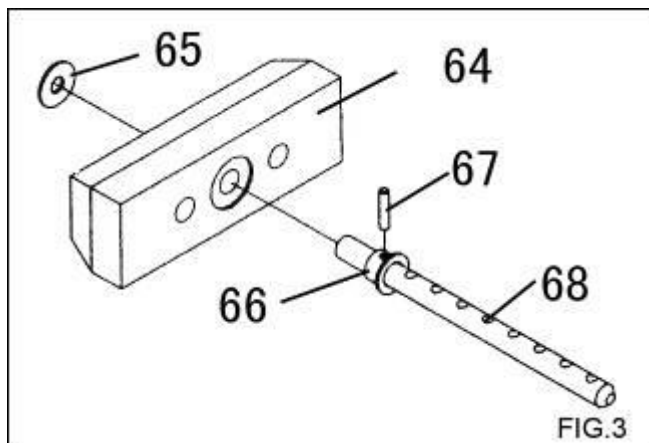
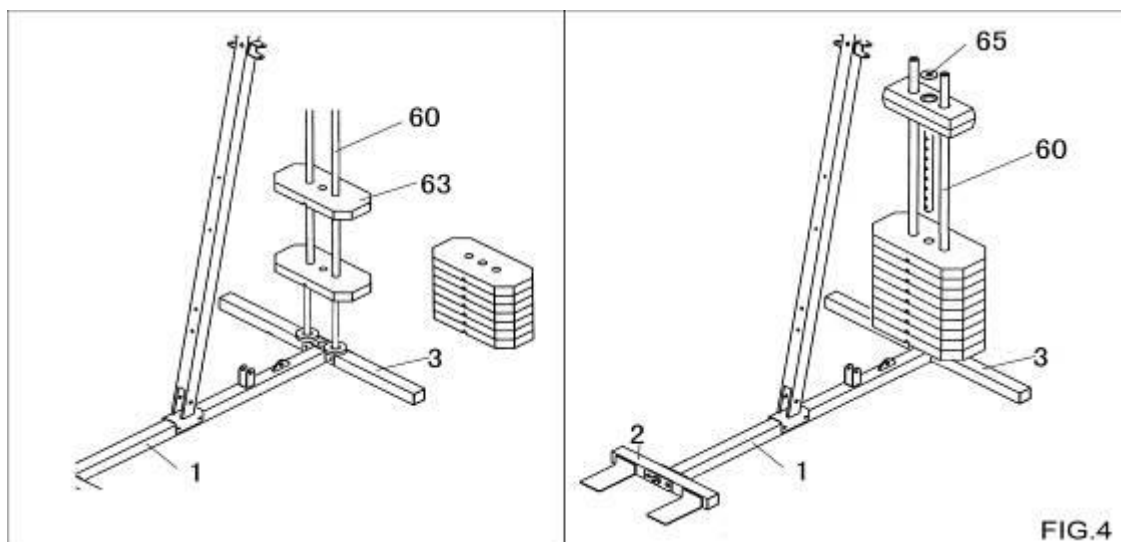


FIG.3: Introduceți bara de selecție (68) în bucșa plastică (66) și introduceți știftul (67) prin orificiul barei și bucșei, apoi introduceți ansamblul și capacul rotund (65) în placa superioară (64).

Notă: Aceste componente au fost deja asamblate.

FIG.4: Începeți cu grijă plierea plăcuțelor de greutate (63) peste tije de ghidare (60).



Avertizare: Nu ridicați mai mult decât puteți controla în siguranță. În plus, nu ridicați numai cu spatele. Se recomandă ca atunci când vă ridicați, îndoiți genunchii și ridicați încet cu spatele drept. Asigurați-vă că greutatea este distribuită pe genunchi sau picioare atunci când vă ridicați. De asemenea, se recomandă purtarea unei benzi de ridicare bine montate în timpul ridicării grele.

Glisați placa de sus / selector peste tije de ghidare, permițându-le să se odihnească pe masa de greutate completă.

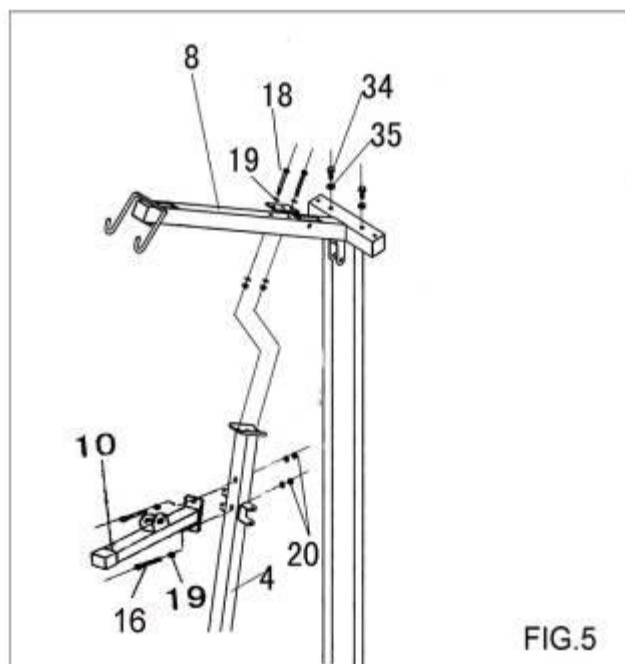


FIG.5: Atașați bara superioară (8) la suportul adecvat (4) și fixați-l cu două șuruburi hexagonale (18), patru șaibe (19), placă de legătură (23) și două piulițe de blocare din nailon (20). Apoi, manevrați fiecare rolă de ghidare (60) în orificiile amplasate pe bara transversală superioară (8) și fixați-o în poziție folosind două șuruburi hexagonale (34) și două șaibe (35).

Atașați bara de susținere (10) la suportul adecvat (4) și fixați-le cu două șuruburi hexagonale (16), patru șaibe (19) și două piulițe de blocare din nailon (20).

Atașați bara de susținere (10) la suportul adecvat (4) și fixați-le

cu două șuruburi hexagonale (16), patru șaibe (19) și două piulițe de blocare din nailon (20).

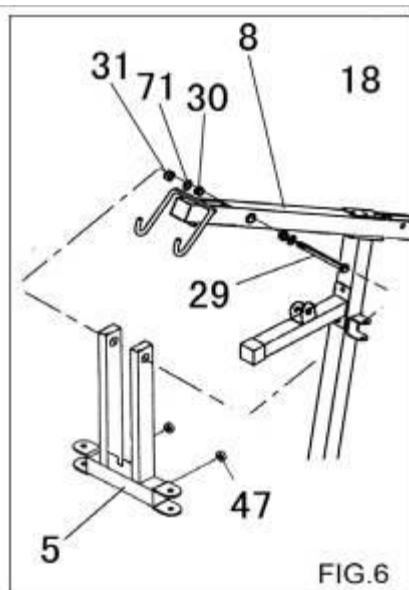


FIG.6: Introduceți două bare de protecție din plastic (47) în orificiul carcasei brațului de pectorali (5), după cum se arată mai sus.

Atașați carcasa brațului panoului pectorali (5) la bara superioară (8) și, prin două găuri de oțel (30), prin găurile din carcasa brațului de punți pectorali (5), fixați carcasa brațului de punți pectorali (5) O bucsă din oțel utilizând un șurub hexagonal (29), două șaibe (71) și o piuliță de blocare a nailonului (31).

Notă: Se recomandă să lubrifiați bușonul de oțel (30) cu unsoare multifuncțională înainte de asamblare.

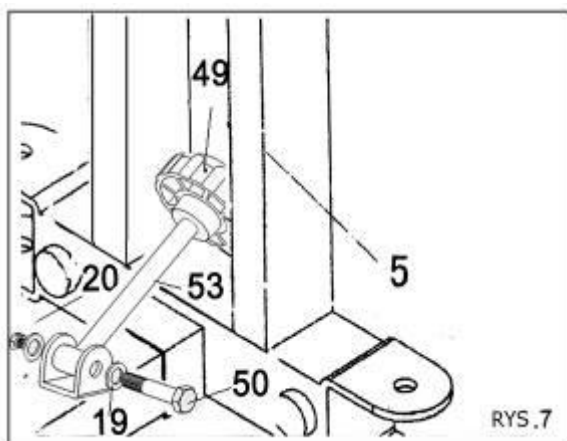


FIG.7: Introduceți cârligul (53) în orificiul dreptunghiular al barei de susținere (10), atașați mânerul (49) la cârligul (53) și fixați-l cu ajutorul unui șurub (50) Piulița de blocare (20), după cum se arată.

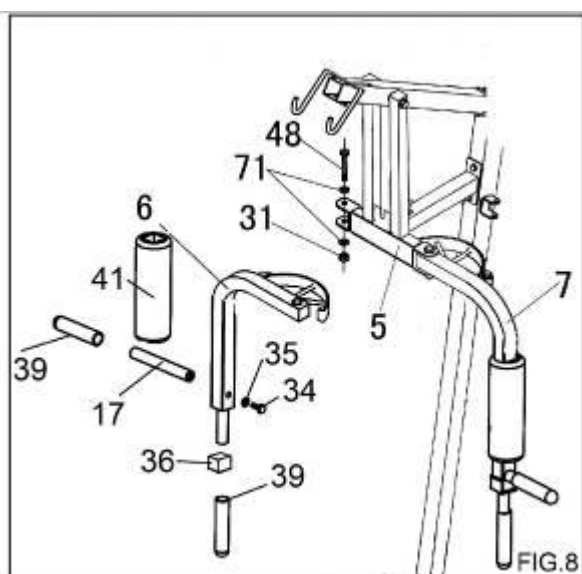


FIG.8: Atașați brațul punții dreapta (6) la carcasa brațului de pe puntea pecului (5) și fixați-l cu ajutorul unui șurub hexagonal (48), două șaibe (71) și o piuliță de blocare a nailonului (31).

Introduceți cilindrul de spumă (41) pe brațul de punți din dreapta (6). Îndepărtați mânerul (17) cu brațul punții (6) cu șurubul (34), șaiba (35). Introduceți capacul de siguranță (36) în brațul de punți (6), introduceți capacul cauciucului (39) pe brațul de punți din dreapta (6), introduceți capacul cauciucului (39) pe mâner (17).

Repetati procesul de mai sus pentru a asambla brațul de deșurubare de pe stânga (7).

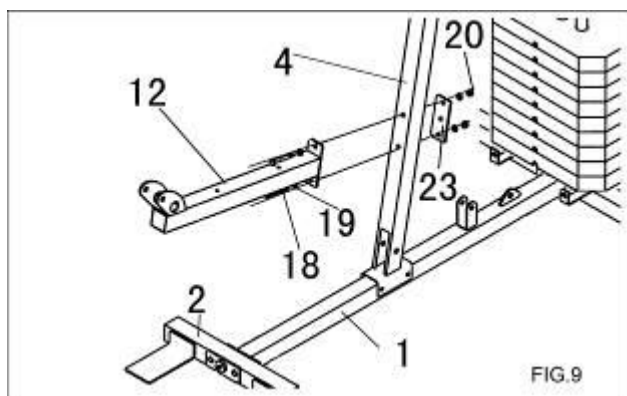


FIG.9: Ataşaţi tubul scaunului (12) şi suportul de sprijin (23) la suportul adecvat (4) şi fixaţi-l prin două şuruburi hexagonale (18), patru şaibe (19) şi două piuliţe de blocare din nailon.

Continuaţi să fixaţi complet acest ansamblu.

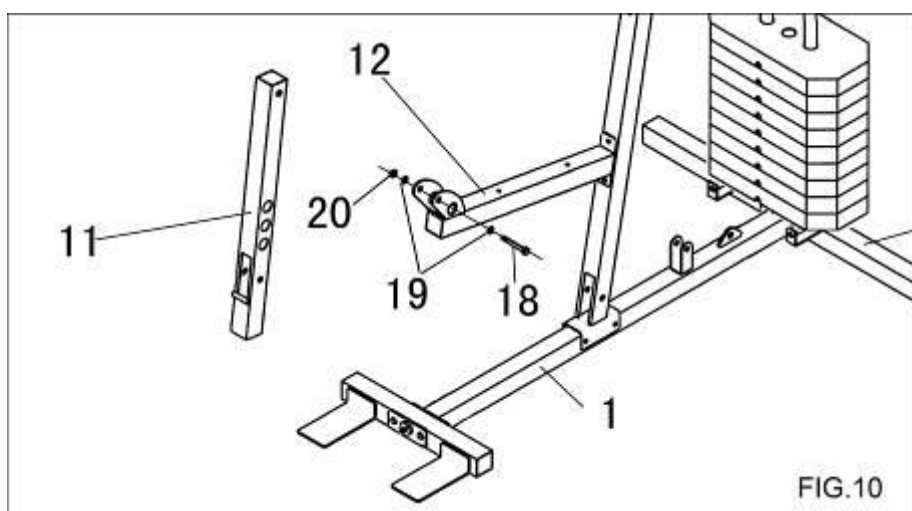


FIG.10: Ataşaţi braţul de extensie a picioarelor (11) pe tubul de siguranţă (12) şi fixaţi-l cu ajutorul şurubului hexagonal (18), a şaibelor (19) şi a piuliţei blocante (20).

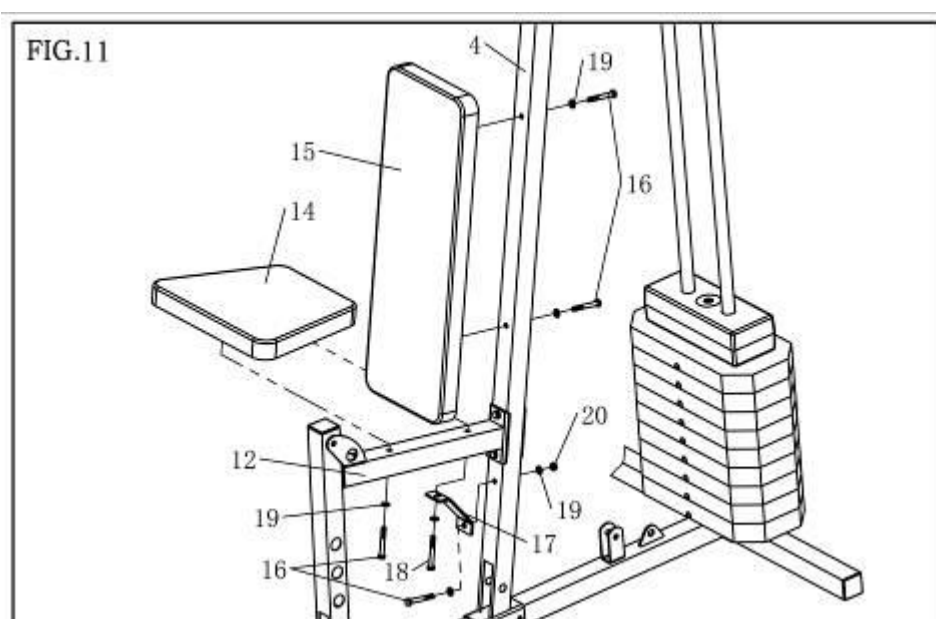


FIG.11: Ataşaţi suportul pentru spate (15) la suportul adecvat (4) şi fixaţi-l în poziţie folosind două şuruburi hexagonale (16) şi două şaibe (19). Ataşaţi suportul scaunului (14) la tubul scaunului (12) şi fixaţi-l în loc folosind un şurub hexagonal (16) şi două şaibe (19).

(16) și o șaibă (19). Atașați plăcuța (17) la tubul scaunului (12) și suportul adecvat (4), fixați-l într-un loc folosind un șurub hexagonal (16), un șurub hexagonal (18) piuliță (20).

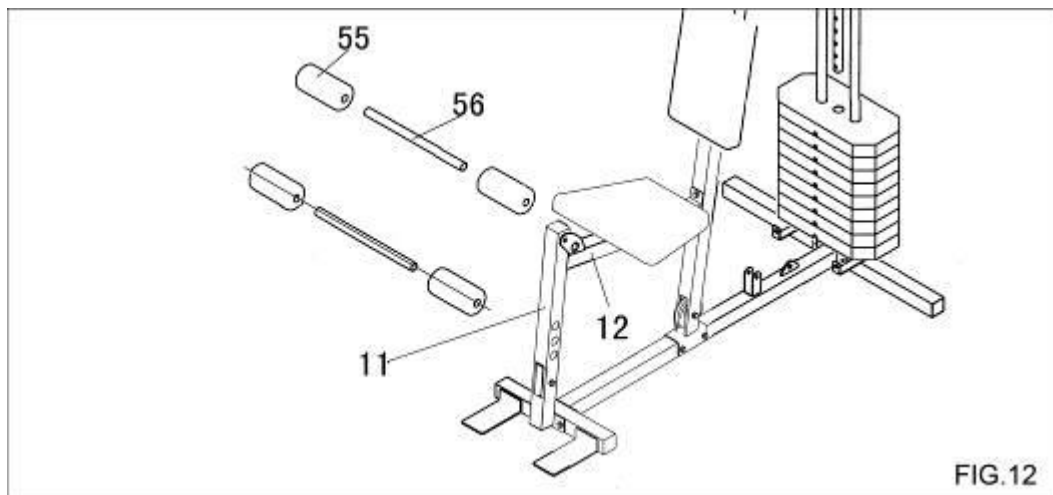


FIG.12: Introduceți tubul de rolă pentru picioare (56) în orificiile brațului de extensie a picioarelor (11) și tubul scaunului (12), introduceți spuma (55) pe tubul cu role de rotire (13).

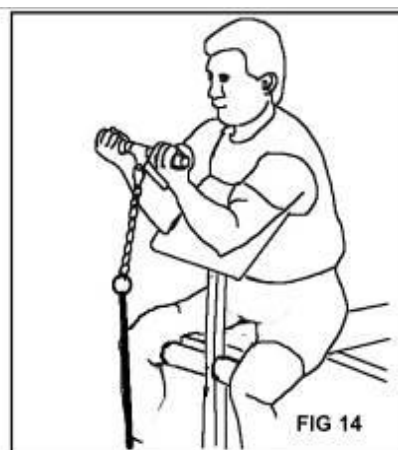
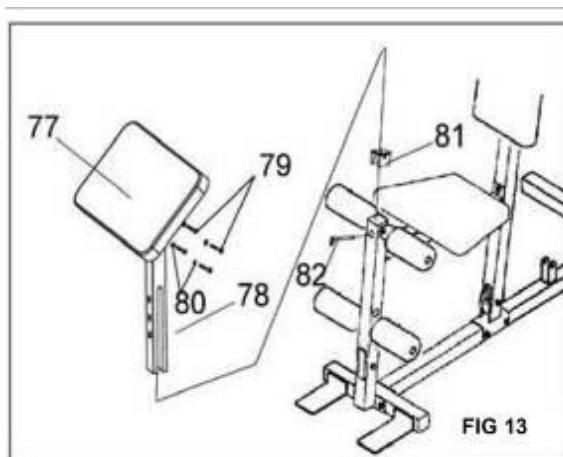


FIG.13: Introduceți cursorul (81) în brațul de extensie a piciorușului (11), atașați brațul brațului (77) la brațul umărului (78) cu patru șuruburi (79) și patru șaibe (80). Pentru demonstrarea mișcării (fig.14), așezați ansamblul braț la extensia picioarelor (11) și introduceți știftul (82) prin extensia picioarelor (11) și brațul cadrului brațului (78). Dacă nu demonstrează nici o mișcare (fig.14), vă rugăm să mutați ansamblul braț din Extensia picioarelor (11).

DIAGRAMA CABLURILOR

ATENȚIE

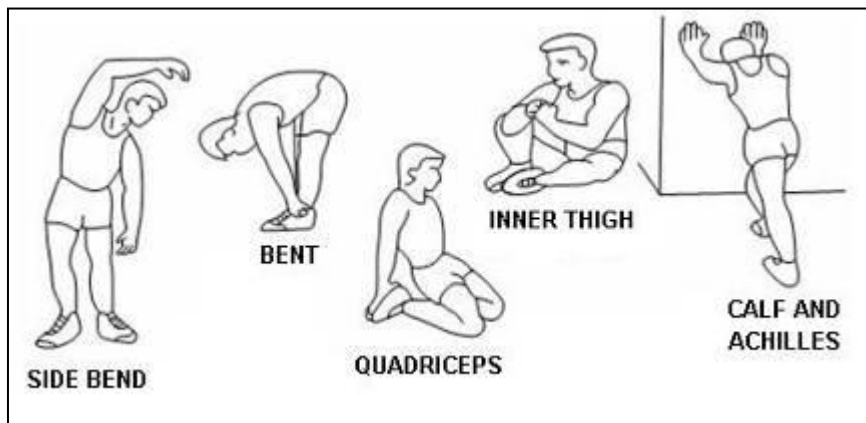
După ce ați asamblat aparatul, verificați dacă cablul este bine tensionat. (Păstrați intervalul 2-5 mm între plăcuța superioară și plăcuța de greutate, iar apoi cablul va avea o bună tensiune). Dacă cablul este ușor înrăutățit, reglați puțin șurubul (72) pentru a menține tensiunea. Vedeți FIG. Dacă cablul este mult mai slăbit, reglați roata în poziția inferioară pe

placa reglabilă (74) pentru a menține cablul cu o bună tensiune, vezi figura C. sau reglați scripetele în poziția superioară pe blocul scripetelui (75), vezi Fig. G.

TERMENI DE REFERINȚĂ

Aparatul Multifuncțional este folositor pentru o gamă foarte largă de exerciții . Aparatul HEKTOR 3 is face parte din clasa A. Aparatul nu este destinat pentru uz comercial, terapeutic sau reabilitare.

INSTRUCȚIUNI ANTRENAMENT



1. Încălzire

Pentru a preveni vătămrile și a maximiza performanța recomandăm ca fiecare exercițiu să fie început cu încălzirea. Vă sugerăm să faceți următoarele exerciții de încălzire. Fiecare exercițiu trebuie realizat pentru cel puțin 30 de secunde.

2. Exerciții

1  EXERCIȚII SCRIPETE INFERIOR (TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTOR SPINAF) PREGĂTIȚI BARA "T" PE SCRIPETELE DE JOS. STAȚI CU PICIOARELE PE SUPORTUL ÎN CRUCE CU PICIOARELE UȘOR ÎNDOITE, ÎNTINDEȚI, ARCUIȚI SPATELE ȘI TRAGEȚI CĂTRE TALIE	2  RIDICĂRI GENUNCHI (HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS) PREGĂTIȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR. ASEZAȚI-VĂ PE SPATE CU PICIOARELE APROAPE DREPTE, CURBAȚI DEGETELE ÎN SUS ȘI MONTAȚI BARA T ÎNTRE PICIOARE. RIDICAȚI GENUNCHII CÂT PUTEȚI CĂTRE PIEPT	3  FLEXĂRI BICEPȘI FLEXORI BICEPȘ-ANTEBRAȚ PREGĂTIȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR. PRINDEȚI BARA ȘI STAȚI CU BRAȚELE DREPTE ȘI COATELE FIXATE PE CORPUL DVS. TRAGEȚI BARA ÎN SUS CĂTRE DVS. CAT DE MULT PUTEȚI.
--	---	---

4  FLEXĂRI BICEPȘI V.2 FLEXORI BICEPS-ANTEBRAȚ POTRIVIȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR SI RIDICAȚI SUPTII PE GAURA SUPERIOARĂ. ASEZAȚI-VĂ SI APLECAȚI-VĂ ÎN FAȚĂ. PRINDEȚI BARA ȘI PLASAȚI COATELE PE SUPT. RIDICAȚI BARA CÂT PUTEȚI.	5  FLEXĂRI BICEPȘI PRINDERE INVERSĂ (BICEPS-CU CONCENTRARE PE ANTEBRAT) EXACT CA LA EXERCIȚIUL ANTERIOR DAR CU O PRIZĂ INVERSĂ, OBOSEALA DE LA ACEST EXERCIȚIU POATE SURVENI MAI DEGRABA DE LA PRIZA ANTEBRAȚULU ȘI NU A BICEPSULUI	6  EXERCIȚII ANTEBRAȚ (FLEXORI ANTEBRAȚ) MONTAȚI BARA T PE SCRIPETELE INFERIOR ȘI SUPTUL PE GAURA DE SUS. PUNEȚI ANTEBRAȚELE PE SUPT ÎN TIMP CE SPRIJINIȚI ANTEBRAȚELE PE SUPT. RIDICAȚI ÎNCHEIETURILE MÂINII CÂT DE SUS PUTEȚI REVERSE GRIP WORKS THE.
7  FLEXIE-PICIOR (GRUPA MUSCULATURII FEMURALE) ACEST EXERCIȚIU SE EFECTUEAZĂ CU UN SINGUR PICIOR FIXAȚI ROLA ÎN PARTEA SUPERIOARĂ PRINDEȚI CU PICIORUL DE SUPT ȘI RIDICAȚI CÂT PUTEȚI DE MULT POSSIBLE.	8  EXTENSII PICIOARE (CVADRICEPȘI) FIXAȚI SUPTII ÎN PARTEA INFERIOARĂ. PRINDEȚI SUPTURILE CILINDRICE CU PICIOARELE ȘI ADUCEȚI PICIOARELE ÎN POZȚIA FAȚĂ HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR	9  ABDOMENE (RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LATISSI INFERIOR-MUS DORSI) MONTAȚI BARA T PE SCRIPETELE SUPERIOR ȘI ROLELE CILINDRICE ÎN PARTEA INFERIOARĂ. PRINDEȚI BARA ȘI ÎNDOIȚI TALIA ȘI APLECAȚI-VĂ ÎN FAȚĂ CÂT DE MULT PUTEȚI ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.
10  EXERCIȚII BRAȚE-PECTORALI (LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS) MONTAȚI BARA T PE SCRIPETELE SUPERIOR, STAȚI PE SPATE SI PRINDEȚI MANERUL. CU BRAȚELE DREPT. ÎMPINGEȚI BARA ÎN JOS CÂT PUTEȚI. ÎNCLINAȚI-VĂ PENTRU A CREȘTE RAZA ARCULUI EXERCIȚIULUI. PULL THE BAR DOWNWARDS IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE, LEAN FORWARD TO INCREASE RANGE OF ARC.	11  TRAGERI FRONTALE (LATISSIMUS DORSI-POSTERIOR DEL TOIDBICEPS BRACHIALIS) MONTAȚI BARA PE SCRIPETELE SUPERIOR ȘI ROLELE CILINDRICE PE POZȚIA DE SUS. PRINDEȚI MANERUL SI STAȚI CU PICIOARELE SUB CILINDRII. ARCUIȚI-VĂ SPATELE ȘI TRAGEȚI BARA CÂTRE PIEPT GRIP HANDLES AND SIT WITH THIGHS UNDER ROLL PADS. ARCH YOUR BACK AND PULL THE BAR TO YOUR CHEST.	12  FLUTURE (PEC-DEC FLYES) (PECTORALII, APROAPE COMPLET IZOLAȚI) ISOLATED) SETAȚI PRE ÎNTINDEREA, BRAȚUL SUPERIOR PARALEL CU PODEAUA SI ANTEBRAȚELE FERME PE SUPTII CILINDRICI. ÎMPINGEȚI CU COATELE, NU CU MÂINILE. PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. PUSH WITH YOUR ELBOWS. NOT YOUR HANDS.

**PRESE VERTICALE**

- 1) AJUSTAȚI SCAUNUL ÎN AȘA FEL ÎNCĂȚ MANERELE PRESEI SĂ VĂ AJUNGĂ LA JUMĂTATEA PIEPTULUI 2) FOLOSIND FIE SUPOȚII CILINDRICI SAU MÂNERELE PRESAȚI ÎNSPRE INTERIOR 3) REPETAȚI ÎN FUNCȚIE DE CÂTE SETURI DORIȚI SĂ FACEȚI.
- 2) USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSING ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORK THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION.
- 3) REPEAT FOR THE DESIRED NUMBER OF REPETITIONS.

SCHEMA

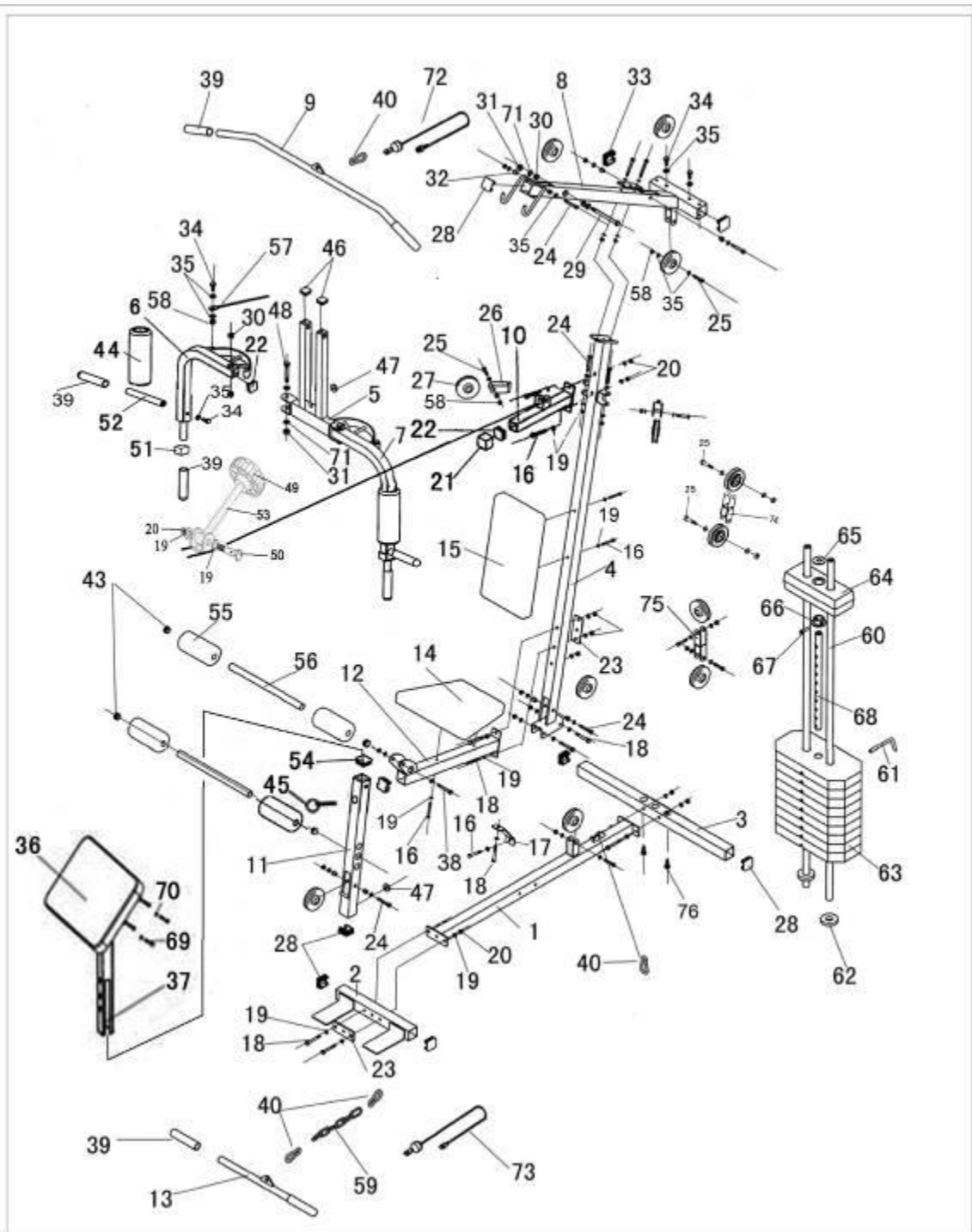


DIAGRAMA CABLURILOR

