

Утверждаю»
«I certify»

General Manager
Генеральный директор

ERGO-FIT GmbH & Co.KG,
Germany
«ЭРГО-ФИТ ГмбХ энд Ко КГ.»

Michael Resch
Михаэль Реш

2014г.

**Тренажеры медицинские POWER LINE с принадлежностями
производства компании «ЭРГО-ФИТ ГмбХ & Ко. КГ»
(ERGO-FIT GmbH & Co. KG), Германия**

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 НАЗНАЧЕНИЕ
- 2 ОПИСАНИЕ
- 3 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
- 4 ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ
- 5 КОМПЛЕКТНОСТЬ
- 6 УКАЗАНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ
- 7 ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ
- 8 ПОРЯДОК РАБОТЫ
- 9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
- 10 ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВАНИЯ, ХРАНЕНИЯ И ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
- 11 ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

1 НАЗНАЧЕНИЕ

Тренажеры медицинские POWER LINE с принадлежностями (далее по тексту – тренажеры) являются медицинскими изделиями, применяются при: восстановлении опорно-двигательного аппарата пациентов благодаря укреплению мышц; повышению выносливости пациентов после длительного периода обездвиженности; реабилитации пациентов, проходящих восстановительный период после различных травм опорно-двигательного аппарата; избыточном весе.

Лечащий специалист использует различные исполнения тренажера в порядке, прописанном для каждого пациента. До и после восстановительных процедур пациент проходит осмотр лечащим специалистом на скамейках, входящих в комплект поставки тренажера: MULTI BENCH 4000, ABDOMINAL BENCH 4000, BACK BENCH 4000, FLAT BENCH 4000, NEGATIVE BENCH 4000. Скамейки являются неотъемлемой частью тренажера: пациент занимает необходимые позиции и специалист определяет состояние мышечного тонуса каждого пациента. Это в полной мере позволяет контролировать состояние пациента до проведения восстановительной процедуры и после неё.

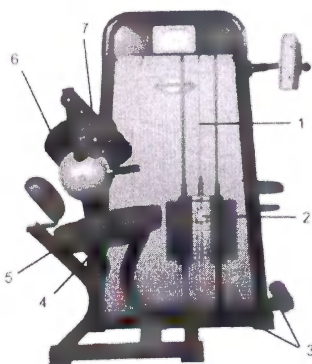
Тренажер позволяет проводить восстановление пациентов с минимальным воздействием на другие группы мышц, т.к. возможность неправильных движений ограничена, а к мышцам применяется целенаправленная нагрузка. Оборудование тренажера соответствует самым строгим требованиям к механическим нагрузкам, т.к. каждая пластина груза может устанавливаться по отдельности.

Использование тренажера допускается только медицинскими специалистами в медицинских учреждениях, как в стационарах, так и в реабилитационных центрах дневного пребывания пациентов.

2 ОПИСАНИЕ

Тренажер имеет следующие исполнения:

– **ABDOMINAL FLEXION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц пресса посредством сгибания верхней части туловища в положении сидя (см. рисунок 1). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Регулярные процедуры на данном тренажере помогают предупредить нарушения осанки и артрозы спины;

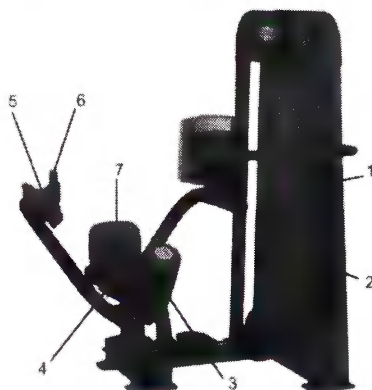


1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован)
со съемными грузами (по 5 кг каждый); 3 – Упор для ног; 4 – Ручка;
5 – Сиденье; 6 – Эксцентрик; 7 – Упор для груди

Рисунок 1

– **ABDOMINAL TORSION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления боковых мышц пресса посредством вращения верхней частью тела с

ограничением нижней части туловища (см. рисунок 2). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов;



1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 5 кг каждый); 3 – Ограничитель для бедер;
4 – Сиденье; 5 – Ограничитель для плеч; 6 – Ручка; 7 – Опорная поверхность
Рисунок 2

– **ABDUCTOR** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления внешних мышц бедер посредством разведения ног (см. рисунок 3). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов;



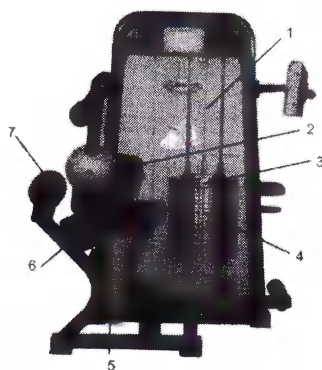
1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Упор для колена;
3 – Подставка для ног; 4 – Сиденье; 5 – Опорная прокладка
Рисунок 3

– **ADDUCTOR** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления внутренних мышц бедер посредством сведения ног (см. рисунок 4). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов;



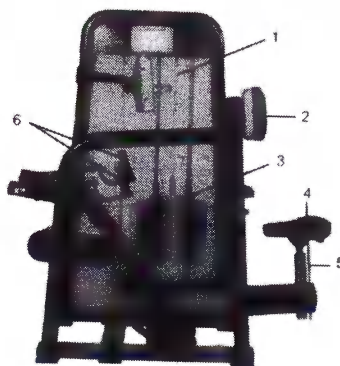
1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Упор для колена;
3 – Подставка для ног; 4 – Сиденье; 5 – Опорная прокладка
Рисунок 4

– **BACK EXTENSION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления спинной мускулатуры за счет разгибания верхней части корпуса (см. рисунок 5). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Регулярные процедуры на тренажере позволяют предупредить нарушения осанки и артрозы спины;



1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Эксцентрик; 3 – Штифт;
4 – Съемные грузы (по 5 кг каждый); 5 – Ручка; 6 – Сиденье; 7 – Задняя спинка
Рисунок 5

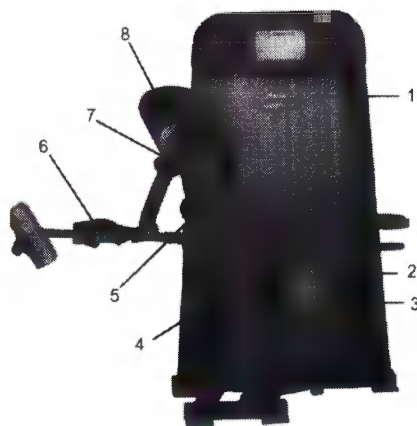
– **BACK PULL** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц спины между лопатками за счет движений, аналогичных движениям при гребле (см. рисунок 6). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Упор для груди;
3 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 5 кг каждый); 4 – сиденье;
5 – Регулировка сиденья по высоте; 6 – Ручка

Рисунок 6

– **BICEPS FLEXION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц – сгибателей рук посредством сгибания рук в положении сидя (см. рисунок 7). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 5 кг каждый); 3 – Регулировка сиденья по высоте;
4 – Сиденье; 5 – Упор под грудь; 6 – Ручка; 7 – Упор для плеча

Рисунок 7

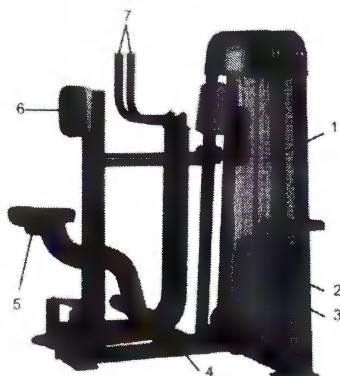
– **BUTTERFLY** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц пресса посредством сведения рук перед телом (см. рисунок 8). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать высоту сиденья пользователь может тренировать три различных типа грудных мышц по отдельности;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Ручка; 3 – Сиденье;
4 – Опорная поверхность

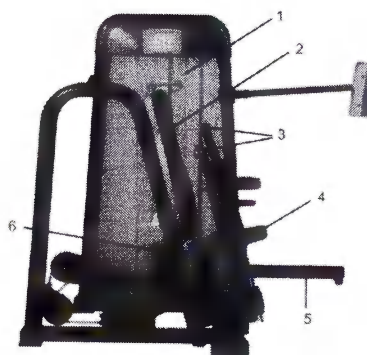
Рисунок 8

– **BUTTERFLY REVERSE** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц, стабилизирующих положение шеи и грудного отдела позвоночника, посредством разведения рук (см. рисунок 9). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры. Регулярные процедуры на тренажере помогают предупредить нарушения осанки и болей в спине из-за неправильной нагрузки;



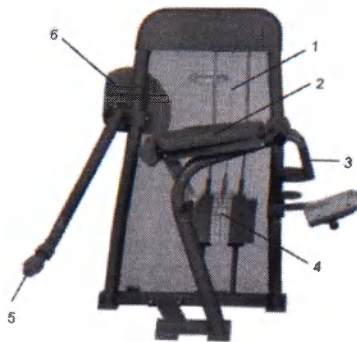
- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован);
3 – Съемные грузы (по 5 кг каждый); 4 – Упор для ног; 5 – Сиденье;
6 – Упор для груди; 7 – Ручка
Рисунок 9

– **CHEST PRESS** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц груди посредством отжимания от скамейки в положении сидя (рисунок 10). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря регулировке сиденья по высоте, а также различным вариантам рычага возможно выполнять различные упражнения;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Опорная поверхность; 3 – Ручка;
4 – Сиденье; 5 – Регулятор; 6 – Регулировка по высоте
Рисунок 10

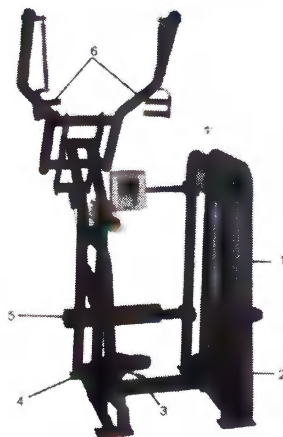
– **HIP EXTENSION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления ягодичных мышц посредством напряжения ног при согнутом колене (см. рисунок 11). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Регулярные процедуры на данном тренажере помогают предупредить нестабильный тазобедренный сустав;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Ограничитель для верхней части тела;
 3 – Ручка; 4 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 5 кг каждый);
 5 – Упор для ног; 6 – Эксцентрик

Рисунок 11

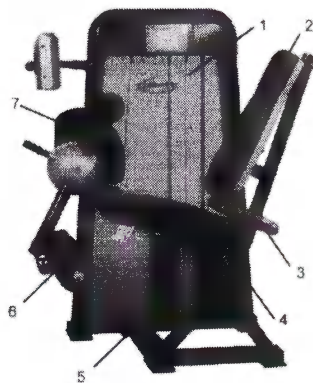
– **LAT PULL** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц спины посредством тяги руками (см. рисунок 12). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Ограничитель положения бедер помогает повысить эффективность процедуры. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован)
 со съемными грузами (по 5 кг каждый); 3 – Регулировка сиденья по высоте;
 4 – Сиденье; 5 – Опора для ног; 6 – Ручка

Рисунок 12

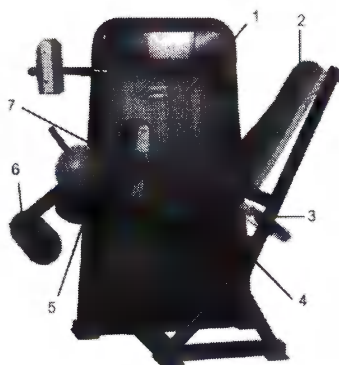
– **LEG EXTENSION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления передних мышц бедра посредством напряжения ног (см. рисунок 13). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Регулярные процедуры на тренажере помогают предупредить нестабильный коленный сустав;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Опорная поверхность; 3 – Ручка;
4 – Сиденье; 5 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 5 кг каждый);
6 – Упор для ступней; 7 – Эксцентрик

Рисунок 13

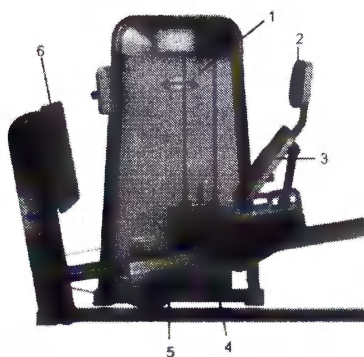
– **LEG FLEXION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц бедер и ягодиц посредством жима ногами в положении сидя (см. рисунок 14). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Регулярные процедуры на тренажере помогают предупредить нестабильный коленный сустав;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Опорная поверхность; 3 – Ручка;
4 – Сиденье; 5 – Эксцентрик; 6 – Упор для ступней; 7 – Ограничитель для бедер

Рисунок 14

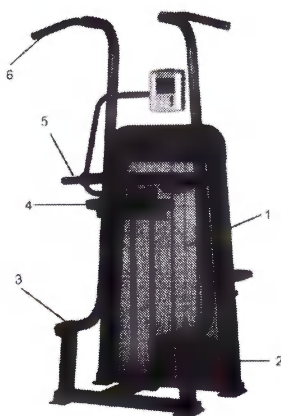
– **LEG PRESS** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц бедер и ягодиц посредством жима ногами в положении сидя (см. рисунок 15). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Регулярные процедуры на тренажере помогают предупредить нестабильный коленный сустав.



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Упор для шеи; 3 – Опорная поверхность;
4 – Сиденье; 5 – Направляющая; 6 – Подставка для ног

Рисунок 15

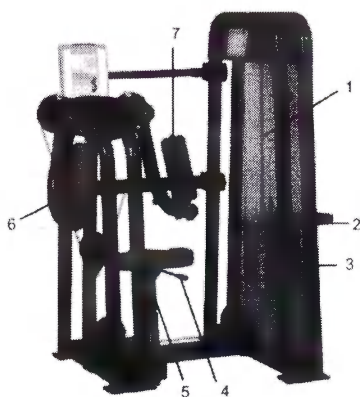
– **PULL UP/DIP** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, состоящий из турника для подтягивания и системы для сгибания тела (см. рисунок 16). С помощью тренажера можно выполнять различные процедуры на укрепление мышц спины, груди и рук;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 7,5 кг каждый); 3 – Упор для колена;
4 – Подставка для ног; 5 – Ручка для подъема; 6 – Ручка для опускания

Рисунок 16

– **SHOULDER ABDUCTION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц плеча посредством отведения рук в стороны (см. рисунок 17). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры;

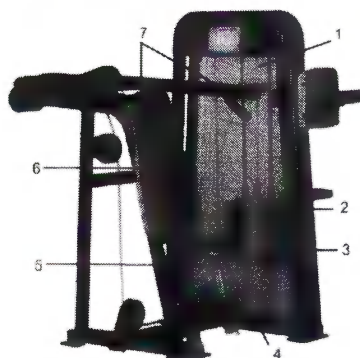


- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован);
3 – Съемные грузы (по 5 кг каждый); 4 – Регулировка сиденья по высоте;
5 – Сиденье; 6 – Опора под руку; 7 – Ручка

Рисунок 17

– **SHOULDER PRESS** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный

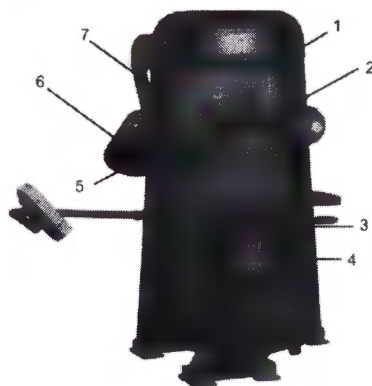
для укрепления мышц, стабилизирующих шею и грудную клетку, посредством отведения рук вверх (см. рисунок 18). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры;



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Штифт (зафиксирован);
3 – Съемные грузы (по 5 кг каждый); 4 – Сиденье;
5 – Регулировка сиденья по высоте; 6 – Набивка задней спинки; 7 – Ручка

Рисунок 18

– **TRICEPS EXTENSION** (4000 MED – с графическим дисплеем, 4000 S MED – с графическим дисплеем и окном для карты пациента) – силовой тренажер, предназначенный для укрепления мышц – разгибателей рук посредством разгибания рук в положении сидя (см. рисунок 19). Силовая нагрузка при процедуре контролируется с помощью съемных грузов. Благодаря возможности регулировать спинку по высоте пользователь может настроить оптимальное положение для процедуры.



- 1 – Стальной трос (передача нагрузки); 2 – Опорная поверхность; 3 – Сиденье;
4 – Штифт (зафиксирован) со съемными грузами (по 5 кг каждый);
5 – Упор для плеча; 6 – Эксцентрик; 7 – Ручка

Рисунок 19

В основе всех исполнений тренажера лежит основной модуль. Основной модуль выполнен из металлических труб в виде основания (основание рамы), к которому крепиться силовая дуга, выполненная в виде вертикальной рамы. Внутри силовой рамы подвешены стальные тросы (тросы расположены параллельно и на них подвешены нагрузочные блоки). Нагрузочные блоки имеют отверстие в центральной части, в которое вставляется грузовой замок (желтого цвета) изготовлен в виде трубки/ключа, который вставляется в центральное отверстие нагрузочного блока. Когда нагрузочный блок зафиксирован в замке, в ключе загорается светодиод. Центральное отверстие имеет желтую окраску. Все нагрузочные блоки одеваются на центральную направляющую, расположенную строго по цен-

тру силовой дуги.

Для обеспечения правильного и целенаправленного распределения нагрузки для тренировки соответствующих групп мышц в тренажере используется специальная технология распределения эксцентрических нагрузок.

На оси вращения тренажера установлен эксцентрик, благодаря чему нагрузка передается на плечо рычага (плечо пары сил), которым управляет пациент при выполнении движений. Заданная нагрузка передается на внешний край диска с эксцентриком через плоский ремень.

Край эксцентрика образует не концентрический радиус (постоянное расстояние между внешним краем и осями вращения) вокруг точки вращения диска, а эксцентрический (изменяемое расстояние между внешним краем и осями вращения).

Расстояние между соответствующими точками поверхности съемного груза и точкой вращения определяет длину плеча рычага, с помощью которого пациент тянет съемный груз. Это расстояние именуется «плечо груза». Длина плеча рычага (за который тянет пациент) определяет так называемое плечо пары сил. В соответствии с принципом рычага (груз $\times$ плечо груза = момент $\times$ плечо сил), эксцентрик передает высокий момент (дополнительную нагрузку) на ось вращения, если масса перемещается по длинному плечу груза к оси вращения, и наоборот (т.е. через точку диска с большим расстоянием до точки вращения). Таким образом, максимальная нагрузка на мышцы может реализовываться за счет высокого крутящего момента уже в начале движения и будет поддерживаться практически до достижения финального положения.

В соответствии с индивидуальными потребностями можно отрегулировать момент эксцентрика для изменения нагрузки.

Некоторые исполнения тренажера не имеют эксцентрика (к ним относятся исполнения LAT PULL, SHOULDER ABDUCTION, SHOULDER PRESS, CHEST PRESS, LEG PRESS).

На силовую раму крепится дополнительная дуга – стойка для панели управления, на которую подвешивается панель управления (встроенное программное обеспечение). В зависимости от положения пациента, стойка для панели управления может разворачиваться до удобного для пациента состояния (кнопки и экран управления всегда находятся на удобном от пациента расстоянии).

Панель управления с программным обеспечением предназначена для автоматизации процесса занятия на тренажерах.

Панель управления может иметь дисплей как графический так и сенсорный. Версия программного обеспечения для графического дисплея – V 2.4.3 csx, версия программного обеспечения для сенсорного дисплея – PL1.5b Build 1.680.

На панели отображаются наиболее важные параметры тренировки, а также происходит формирование тренировочного плана с указанием амплитуды движения и скорости. Программное обеспечение проводит инструктаж пациента о движении и проводит три пробных попытки выполнения данного движения с целью обучения пациента и регистрации его собственных характеристик движения. Результатом данного «обучения» является шаблон для выполнения движения пациентом, т.е. скорость выполнения движения и амплитуда выполнения движения. Правильное положение пациента в системе определяется строго врачом или инструктором ЛФК.

При выполнении движений в тренажере система обеспечивает биологическую обратную связь для пациента путём отображения на экране требуемых и фактических параметров движения: скорости и амплитуды. Также отображаются количество выполненных повторений и текущее значение пульса (датчики ЧСС приобретаются пользователем самостоятельно).

После окончания тренировки система отображает следующую информацию:

- количество выполненных повторений;
- суммарная масса груза (общая нагрузка);

– средняя масса груза за одно повторение (средняя нагрузка за одно повторение).

Тренажер оснащается восстановительной программой, что позволяет реализовывать эффективные процедуры восстановления пациентов, при этом ведется полный контроль развития нагрузок и контроль их выполнения. В случаях, когда пациент не выполняет программные установки или происходит сбой программы восстановления, тренажер немедленно реагирует на это. Таким образом, пациент находится под постоянным контролем лечащего специалиста и любые отклонения моментально фиксируются, что практически исключает риск нанесения любого вреда здоровью пациента.

Тренажер маркируется буквой «S» в наименовании исполнения в том случае, если панель управления имеет окно для загрузки карты пациента. Наличие разъема на корпусе панели управления позволяет использовать присоединяемое считывающее устройство (картридер), через которое можно выводить на экран панели данные с карты пациента.

В основании рамы находится направляющий рельс. Направляющий рельс придает конструкции устойчивость и позволяет крепить различные варианты сидений, использование которых позволяет прикладывать нагрузки к определенным группам мышц. (При установке сидений с дополнительными упорами устанавливается рельс для снижения нагрузки на конструкцию).

Рукоятки (комбинированная, для подтягиваний, для отжиманий) крепятся к сидению дополнительно (по рекомендации лечащего специалиста) и позволяют пациенту использовать дополнительные нагрузки для отдельных групп мышц. Рукоятки изолированы ручками из полиуретана в местах захвата их руками.

Скамьи (функционально) повторяют конструкцию сидений тренажера. Пациент располагается на скамье и выполняет предварительные упражнения (под контролем лечащего специалиста), при этом упоры скамьи позволяют ограничивать нагрузки на мышцы, не задействованные в упражнениях. Такие скамьи особенно необходимы для пациентов с избыточным весом (они предохраняют от избыточных нагрузок).

В состав принадлежностей входят:

Скамья ABDOMINAL BENCH 4000 – скамья для эффективной тренировки мышц пресса (см. рисунок 20). Скамья обеспечивает более стабильное положение для тренировки. Регулируемая спинка и опора для ног обеспечивают оптимальное положение для процедуры.

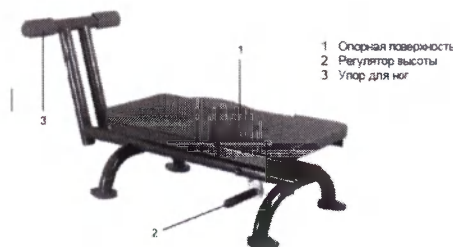


Рисунок 20

Скамья BACK BENCH 4000 – специальная скамья для выполнения упражнений на укрепление как мышц спины, так и ягодичных мышц в положении 45° (см. рисунок 21). Благодаря регулируемой опоре для ног пользователь может регулировать длину скамьи под любой рост. Вторая опора позволяет пользователю зафиксировать ноги для обеспечения стабильной позиции при процедуре.

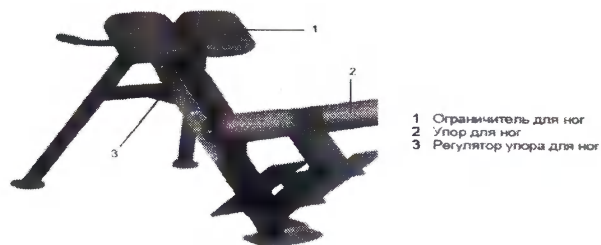


Рисунок 21

Скамья FLAT BENCH 4000 может использоваться для целого ряда различных упражнений для мышц верхней и нижней частей тела, а также для работы со штангой (см. рисунок 22). Скамья обеспечивает наилучшее положение при процедуре.



Рисунок 22

Скамья MULTI BENCH 4000 – скамья для выполнения упражнений, она может использоваться для целого ряда упражнений для мышц верхней и нижней частей тела, а также для работы со штангой (см. рисунок 23). Скамья обеспечивает наилучшее положение при процедуре. Благодаря регулируемой спинке пользователь может выбрать оптимальное положение для процедуры.

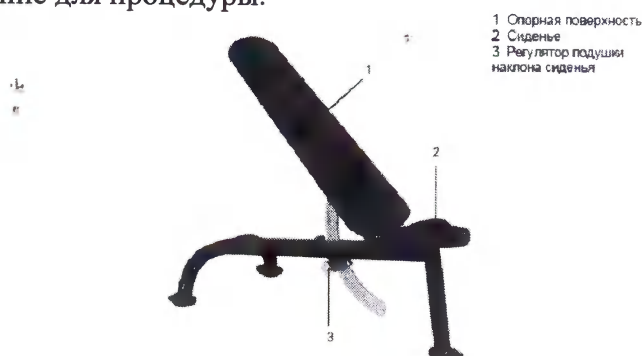


Рисунок 23

Скамья NEGATIVE BENCH 4000 – скамья для тренировок на наклонной поверхности (см. рисунок 24). Опора для ног и голеней обеспечивает стабильное положение при тренировке. С помощью этой скамьи можно выполнять целый ряд упражнений для мышц верхней части тела, а также работать со штангой.

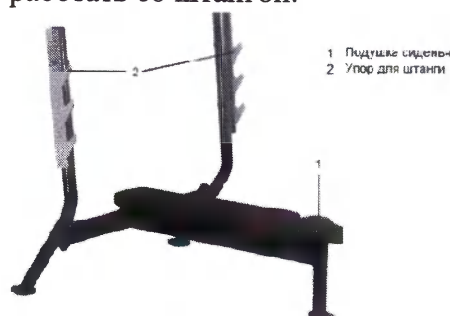


Рисунок 24

Носителем информации данных пациента является карта памяти пациента терапевтическая, которая используется для хранения информации о пациенте и программах для пациента. Карта изготовлена из специальной, устойчивой к механическим и термическим воздействиям пластмассы. При повторном посещении пациентом данного тренажера не потребуются дополнительно вводить параметры тренировки, а они автоматически будут считаны с карты.

В комплект поставки тренажера входит также держатель емкости для питья, который крепится на стойке управления и представляет собой подставку под бутылку с питьевой водой емкостью не более 1 л.

3 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Для предупреждения перенапряжения пациента и последующих серьезных заболеваний необходимо помнить о следующих противопоказаниях при выполнении процедур на выносливость. Если один из следующих симптомов наблюдается до начала процедуры, процедура на выносливость на тренажерах ЗАПРЕЩАЕТСЯ.

Абсолютные противопоказания:

- острое респираторное заболевание;
- болезни, сопровождаемые повышением температуры;
- проблемы с кровообращением, чувство головокружения;
- тошнота, рвота.

Если следующие симптомы наблюдаются во время процедуры, ее следует немедленно прекратить для предупреждения перенапряжения:

- одышка, чувство сдавленности в груди;
- стенокардия (резкие приступы боли в груди);
- максимальный сердечный ритм превышает разность (200 минус возраст пациента);
- тошнота;
- проблемы с кровообращением;
- болезненные состояния (тяжелая усталость, упадок сил, чувство головокружения);
- резкое снижение частоты сердечного ритма;
- резкое падение/повышение артериального давления.

4 ОСНОВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

4.1 Технические характеристики по каждому исполнению тренажера представлены в таблицах 1 – 19.

Таблица 1 – Тренажер исполнений ABDOMINAL FLEXION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1050 x 1300 x 1550
Масса, кг, не более	220

Таблица 2 – Тренажер исполнений ABDOMINAL TORSION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	60
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1350 x 1000 x 1550
Масса, кг, не более	170

Таблица 3 – Тренажер исполнений ABDUCTOR

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1750 x 1300 x 1550
Масса, кг, не более	215

Таблица 4 – Тренажер исполнений ADDUCTOR

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1750 x 1300 x 1550
Масса, кг, не более	215

Таблица 5 – Тренажер исполнений BACK EXTENSION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	100
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1000 x 1200 x 1550
Масса, кг, не более	235

Таблица 6 – Тренажер исполнений BACK PULL

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1020 x 1450 x 1550
Масса, кг, не более	205

Таблица 7 – Тренажер исполнений BICEPS FLEXION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	60
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	950 x 1300 x 1550
Масса, кг, не более	170

Таблица 8 – Тренажер исполнений BUTTERFLY

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1200 x 1550 x 1550
Масса, кг, не более	200

Таблица 9 – Тренажер исполнений BUTTERFLY REVERSE

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	60
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1350 x 1550 x 1550
Масса, кг, не более	190

Таблица 10 – Тренажер исполнений CHEST PRESS

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1450 x 1550 x 1550
Масса, кг, не более	230

Таблица 11 – Тренажер исполнений HIP EXTENSION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	60
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1000 x 1250 x 1550
Масса, кг, не более	170

Таблица 12 – Тренажер исполнений LAT PULL

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1300 x 1700 x 2400
Масса, кг, не более	220

Таблица 13 – Тренажер исполнений LEG EXTENSION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	100
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1050 x 1400 x 1550
Масса, кг, не более	265

Таблица 14 – Тренажер исполнений LEG FLEXION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1050 x 1450 x 1550
Масса, кг, не более	255

Таблица 15 – Тренажер исполнений LEG PRESS

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	7,5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	172,5
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1000 x 2250 x 1550
Масса, кг, не более	375

Таблица 16 – Тренажер исполнений PULL UP/DIP

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	7,5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	90
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	850 x 1200 x 2150
Масса, кг, не более	210

Таблица 17 – Тренажер исполнений SHOULDER ABDUCTION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1500 x 1150 x 1550
Масса, кг, не более	200

Таблица 18 – Тренажер исполнений SHOULDER PRESS

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	75
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1350 x 1350 x 1800
Масса, кг, не более	210

Таблица 19 – Тренажер исполнений TRICEPS EXTENSION

Параметр	Значение
Масса одного нагрузочного блока, кг	5
Общая масса нагрузочных блоков, кг	60
Габаритные размеры (Д x Ш x В), мм, не более	1050 x 1100 x 1550
Масса, кг, не более	185

4.2 Технические характеристики скамеек приведены в таблице 20.

Таблица 20

Наименование	Назначение	Характеристики
Скамья MULTI BENCH 4000	Используется до и после процедур, для мышц верхней и нижней частей тела	Габаритные размеры – не более 1350 х 600 х 1000 мм. Масса – не более 35 кг. Максимальная нагрузка – 200 кг.
Скамья ABDOMINAL BENCH 4000	Используется до и после процедур, для мышц живота, коленного сустава и мышц бедра	Габаритные размеры – не более 1450 х 600 х 750 мм. Масса – не более 60 кг. Максимальная нагрузка – 200 кг.
Скамья BACK BENCH 4000	Используется до и после процедур для восстановления работы мышц спины и ягодичных мышц	Габаритные размеры – не более 1350 х 800 х 750 мм. Масса – не более 50 кг. Максимальная нагрузка – 200 кг.
Скамья FLAT BENCH 4000	Используется до и после процедур для восстановления работы мышц верхней и нижней частей тела	Габаритные размеры – не более 1050 х 600 х 400 мм. Масса – не более 25 кг. Максимальная нагрузка – 200 кг.
Скамья NEGATIVE BENCH 4000	Используется до и после процедур для восстановления работы мышц верхней частей тела	Габаритные размеры – не более 1600 х 650 х 700 мм. Масса – не более 45 кг. Максимальная нагрузка – 200 кг.

4.3 Характеристики карты памяти – 6-контактной смарт-карты с чипом:

- тип – Ari24LC64 (8k);
- объем памяти – 8 блоков х 8 Кбит = 64 Кбит;
- габаритные размеры – 54 х 86 х 0,76 мм.

4.4 Питание тренажеров осуществляется от сети переменного тока частотой (50±1) Гц напряжением (220±22) В.

4.5 Максимальная масса пациента – 150 кг.

4.6 По безопасности тренажеры соответствуют требованиям IEC 60601-1, предъявляемым к изделиям класса защиты I с рабочими частями типа B, а также стандартам серии ISO 10993.

4.7 По электромагнитной совместимости тренажеры соответствуют требованиями IEC 60601-1-2.

4.8 Условия эксплуатации тренажеров:

- температура окружающего воздуха от +10 °C до +40 °C;
- относительная влажность до 75 %;
- атмосферное давление от 70 до 106,7 кПа.

5 КОМПЛЕКТНОСТЬ

I. Тренажеры медицинские POWER LINE, варианты исполнения:

ABDOMINAL FLEXION 4000 MED/4000 S MED,
ABDOMINAL TORSION 4000 MED/4000 S MED,
ABDUCTOR 4000 MED/4000 S MED,
ADDUCTOR 4000 MED/ 4000 S MED,
BACK EXTENSION 4000 MED/4000 S MED,
BACK PULL 4000 MED/4000 S MED,
BICEPS FLEXION 4000 MED/4000 S MED,

BUTTERFLY 4000 MED/4000 S MED,
BUTTERFLY REVERSE 4000 MED/4000 S MED,
CHEST PRESS 4000 MED/4000 S MED,
HIP EXTENSION 4000 MED/4000 S MED,
LAT PULL 4000 MED/4000 S MED,
LEG EXTENSION 4000 MED/4000 S MED,
LEG FLEXION 4000 MED/4000 S MED,
LEG PRESS 4000 MED/4000 S MED,
PULL UP/DIP 4000 MED/4000 S MED,
SHOULDER ABDUCTION 4000 MED/4000 S MED,
SHOULDER PRESS 4000 MED/4000 S MED,
TRICEPS EXTENSION 4000 MED/4000 S MED в составе:

- модуль основной;
- стойка для панели управления;
- панель управления с предустановленным программным обеспечением (инсталляционный диск);
- основание рамы;
- рельс направляющий;
- руководство по эксплуатации.

II. Принадлежности:

1. Карта памяти пациента терапевтическая – не более 25 шт.
2. Держатель емкости для питья.
3. Замок для грузов – не более 25 шт.
4. Блок нагрузочный – не более 25 шт.
5. Скамья MULTI BENCH 4000.
6. Скамья ABDOMINAL BENCH 4000.
7. Скамья BACK BENCH 4000.
8. Скамья FLAT BENCH 4000.
9. Скамья NEGATIVE BENCH 4000.

6 УКАЗАНИЯ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ

6.1 Указания мер безопасности при работе с тренажером, изложенные в настоящем разделе, должны быть размещены в таких местах, где будут хорошо видны пациентам и обслуживающему персоналу.

Все пользователи должны быть проинформированы о предупреждениях и правилах безопасности.

Производитель не несет ответственности за травмы и материальный ущерб, причиненные в случае нарушений пользователем требований безопасности.

6.2 Не приступайте к работе на тренажере, пока вы внимательно не прочитаете настоящее Руководство по эксплуатации.

6.3 Используйте тренажер только после проверки его работоспособности.

6.4 Носите только соответствующую спортивную одежду и обувь во время выполнения процедур.

6.5 Тренажер может использоваться только после проведения инструктажа со стороны лица, осуществляющего наблюдение за работой тренажера. Тренажер не должен использоваться при отсутствии лица, осуществляющего наблюдение.

6.6 Проверьте, зафиксированы ли ножки перед началом работы.

6.7 Дети не должны использовать тренажер без присмотра старших, приближаться к нему и его движущимся частям.

6.8 Убедитесь в том, что лица, находящиеся в непосредственной близости от тренажера, не могут быть травмированы движущимися частями тренажера.

6.9 В случае появления чувства тошноты, головокружения, боли в груди, конечностях или суставах, следует незамедлительно прекратить процедуру и проконсультироваться с врачом.

6.10 Если вы носите кардиостимулятор, имеете ортопедические заболевания или плохо себя чувствуете, обратитесь к врачу перед тем, как использовать тренажер.

6.11 При регулировке спинки или ограничителей убедитесь в том, что вы надежно затянули соответствующие винты.

6.12 Не помещайте руки между съемными грузами. Убедитесь в том, что штыри полностью вставлены в соответствующие отверстия в грузах и не зажаты.

6.13 Регулярно проверяйте тренажер на отсутствие повреждений движущихся частей и покрытий. Если тренажер поврежден, следует незамедлительно провести ремонт.

6.14 Перед процедурой проверьте, чтобы все части были надежно закреплены и не имели повреждений.

6.15 Не задерживайте дыхание во время тренировки. Делайте выдох при нагрузке и вдох при расслаблении.

6.16 Начинайте новые силовые упражнения с низкой нагрузки. Если вы установили слишком большую нагрузку, вы можете травмировать себя.

ВНИМАНИЕ!

**ЗАПРЕЩАЕТСЯ НАЧИНАТЬ ТРЕНИРОВКУ С МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ.
УВЕЛИЧИВАЙТЕ ИНТЕНСИВНОСТЬ ПОСТЕПЕННО.**

Примечание – Физическая усталость приводит к снижению координации и повышает риск травматизма.

6.17 Используйте тренажер только для тех целей, для которых он предназначена.

7 ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

7.1 Общие указания

7.1.1 Убедитесь в том, что тренажер установлен на ровную горизонтальную поверхность.

7.1.2 Тренажер собирается и монтируется непосредственно производителем или авторизованным техническим специалистом сервисной службы. Только при соблюдении данного условия может гарантироваться безопасная и правильная работа.

Любая претензия по гарантии исключается, если тренажер был собран или разобран покупателем или иным неавторизованным лицом.

7.1.3 После каждой установки или перемещения тренажера всегда выполняйте проверку его работоспособности.

7.1.4 В целях соблюдения техники безопасности убедитесь в том, что рядом с тренажером имеется достаточно свободного места, чтобы тренирующийся или иные лица не получили травмы от движущихся частей.

7.2 Регулировка нагрузки

7.2.1 Во всех исполнениях тренажера нагрузка может регулироваться посредством добавления или уменьшения количества съемных грузов. Штыри вставляются в отверстие съемных грузов для их фиксации в тренажере.

7.2.2 При регулировке нагрузки следует учитывать следующее:

- регулировать нагрузку можно только тогда, когда блок съемных грузов полностью опущен вниз; необходимо избегать изменения нагрузки при движении блока грузов;

- необходимо убедиться в том, что штырь полностью вставлен в отверстие груза. Если это не так, штырь может выпасть во время движения, что может привести к падению съемного груза и его повреждению или травматизму пациента;

- для фиксации грузов необходимо установить фиксирующие штыри в отверстия. В противном случае штыри могут выпасть при движении;

- не помещайте руки между съемными грузами: существует риск травматизма;
- не допускайте чрезмерных ударов грузов по опорному блоку во время и после упражнений. Всегда следите за тем, чтобы грузы мягко опускались вниз на опорный блок.

7.3 Проверка работоспособности

7.3.1 Проверку работоспособности тренажера проводить в следующей последовательности:

- проверить, чтобы все рабочие части были надлежащим образом закреплены перед началом процедуры;
- убедиться в отсутствии плохо закрепленных или неправильно установленных рабочих частей;
- проверить трос и шнуры на отсутствие повреждений;
- проверить работу движущихся частей (стальные тросы, ролики);
- проверить спинки и упоры на отсутствие повреждений;
- проверить, чтобы все регулируемые части работали надлежащим образом.
- подключить кабель питания к панели управления, а затем – к сети питания;

ОСТОРОЖНО! Во избежание риска поражения электрическим током кабель питания подсоединять только к розетке, имеющей защитное заземление.

- вставить в панель управления карту памяти (при наличии в панели управления окна для загрузки карты памяти).

8 ПОРЯДОК РАБОТЫ

8.1 Общие указания

8.1.1 Если выполняете упражнение впервые, работайте с минимальным весом, чтобы ознакомиться с последовательностью движений. Повышайте интенсивность нагрузки, только если можете полностью контролировать свою работу во время выполнения процедуры.

8.1.2 Занимайтесь систематически.

8.1.3 Сначала занимайтесь в присутствии инструктора, который мог бы исправить ваши ошибки, прежде чем они войдут в привычку.

8.1.4 Выбирайте нагрузку, которая соответствует вашей текущей физической форме. Избегайте чрезмерной нагрузки, она может привести к перенапряжению и травмам скелетно-мышечной системы.

8.1.5 Регулярно меняйте программу процедуры (с интервалом 6 – 8 недель). Вы можете изменять интенсивность, количество повторов, длительность перерывов, методы тренировки или выбор процедур. Длительные эффекты от процедур будут достигнуты только при изменении программ процедур.

8.1.6 Занимайтесь регулярно. Однако не забывайте делать достаточные перерывы для восстановления. Желаемый эффект обеспечат только регулярные процедуры в сочетании с фазами отдыха.

8.2 Параметры нагрузки

8.2.1 Уровни нагрузки при проведении процедуры на развитие мышц приведены в таблице 21.

Таблица 21

Показатель	Уровень	
	для начинающих	«продвинутый»
Интенсивность (в процентах от максимальной силы)	40 – 60	60 – 80
Повторы	8 – 15	8 – 15
Длительность перерыва	1 – 2	2 – 4
Количество подходов	2 – 3	3 – 5
Количество занятий в неделю	1 – 3	3 – 5
Количество упражнений	5 – 10	7 – 15

8.2.2 Уровни нагрузки при проведении процедур на выносливость приведены в таблице 22.

Таблица 22

Показатель	Уровень	
	для начинающих	«продвинутый»
Интенсивность (в процентах от максимальной силы)	40 – 60	60 – 80
Повторы	8 – 15	8 – 15
Длительность перерыва	1 – 2	2 – 4
Количество подходов	2 – 3	3 – 5
Количество занятий в неделю	1 – 3	3 – 5
Количество упражнений	5 – 10	7 – 15

8.3 Общие правила выполнения процедур

8.3.1 Если вы выполняете процедуру впервые или возобновляете процедуры после длительного перерыва, ваша программа процедуры должна включать в себя следующие шаги:

- **разминка** – общая тренировка на работу сердечнососудистой системы (например, ходьба, бег, езда на велосипеде) в течение 10 – 15 мин для подготовки организма к основной нагрузке;

- **стретчинг** – растяжка тех групп мышц, которые вы планируете нагрузить во время основной процедуры;

- **основная процедура.**

Перед выполнением каждой последовательности упражнений выполните разминку, чтобы подготовить мышцы к возрастающей нагрузке (низкая интенсивность, большое количество повторов).

8.3.2 Режим процедуры:

- не задерживайте дыхание при процедуре. Делайте выдох при нагрузке и вдох при расслаблении;

- выполняйте упражнения в вертикальном положении. Избегайте чрезмерного сгибания спины;

- всегда держите голову ровно;

- стабилизируйте движение рук (не ударяйте запястьями);

- избегайте резких движений, которые могут привести к перенапряжению или травмам;

- если вы почувствовали боль во время процедуры, следует незамедлительно прекратить процедуру;

- следуйте положениям, описанным выше, в течение всей процедуры.

8.4 Порядок работы с панелью управления

После включения питания на дисплее отображается стартовое меню. При отсутствии карты памяти в слоте отображается (см. рисунок 25) только клавиша «MANUELL» (Ручное).

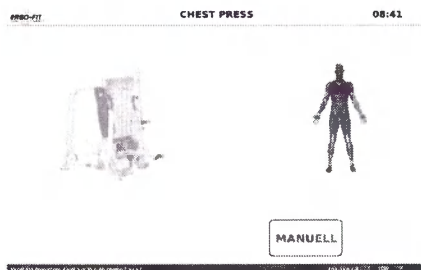


Рисунок 25

В данном режиме нагрузка и количество повторений выбираются произвольно. Для продолжения нажмите на клавишу «MANUELL».

После нажатия клавиши «MANUELL» на панели управления отобразятся схема с указанием мышц, на развитие которых направлен данный тренажер, а также иллюстрации с исходной и конечной позициями движения (см. рисунок 26).

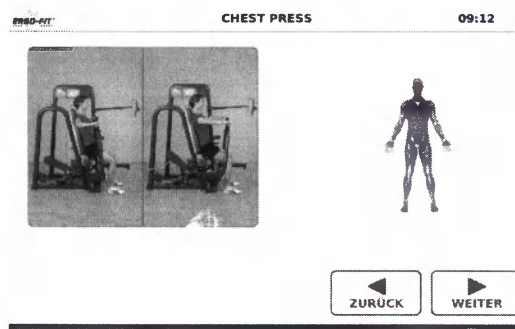


Рисунок 26

Для продолжения нажмите «WEITER» (Далее). Для возврата в предыдущее меню нажмите «ZURÜCK» (Назад) (см. рисунок 27).

На экране отобразится первый этап инструктажа с указанием для пациента настроить тренажер на свой рост.

Для перехода к настройке амплитуды и нагрузки требуется нажать на «START» (Старт).

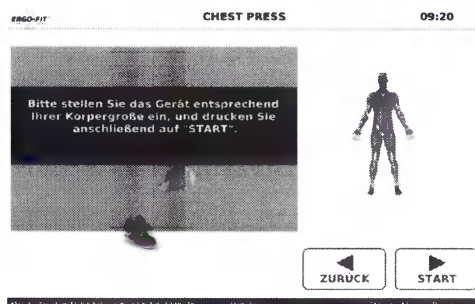


Рисунок 27

Для продолжения нажмите «START» (Старт). Для возврата в предыдущее меню нажмите «ZURÜCK» (Назад).

На экране отображается указание «Принять исходное положение». Для регистрации амплитуды движения потребуется плавно три раза выполнить движение под контролем врача. Таймер на экране отображает обратный отсчет с 5 с, после истечения которых пациенту необходимо приступить к выполнению трех пробных попыток.

По истечении 5 с на экране отобразится указание три раза выполнить движение, после которого тренировка запустится автоматически.

Пациенту необходимо выполнить движение три раза под контролем врача. После выполнения трех повторений система зарегистрирует амплитуду и скорость выполнения.

Для отмены нажмите клавишу «STOP» (Стоп).

Тренажер автоматически перейдет в режим обучения. На экране отобразятся две зеленые шкалы:

- левая (Soll) – для отображения в реальном времени фактических скорости и амплитуды выполняемого движения;

- правая (Ist) отображает зарегистрированные скорость и амплитуду движения для данного пациента в трех пробных попытках под контролем врача.

Для отмены нажмите клавишу «STOP» (Старт).

При выполнении движения в правой части экрана отображает количество повторов и сетов. Повторение считается выполненным при прохождении левого зеленого индикатора пунктирных линий, обозначающих установленную амплитуду движения. Скорость движения необходимо выбирать в соответствии с левым индикатором.

Если после выполнения определенного количества повторений пациент прекратил движения, то активируется режим Паузы. На экране отобразится количество выполненных повторений.

Длительность паузы определяется произвольно.

Далее можно либо вернуться к предыдущим настройкам и изменить их нажатием на клавишу «KORRIGIEREN» (Изменение), либо продолжить тренировочную сессию, нажав на клавишу «STOP» (Стоп) (см. рисунок 28).

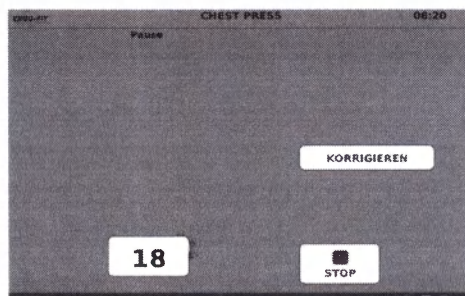


Рисунок 28

Второй сет выполняется с данными, полученными в результате обучения (амплитуда и скорость) и в результате выполнения предыдущего сета (повторения).

На экране отображаются индикаторы фактических и требуемых параметров движения, номер сета, а также количество выполненных повторов в текущем сете по соотношению с количеством повторов, выполненных в предыдущем сете. Соблюдать количество повторений не обязательно.

При нажатии «STOP» (Стоп) система переходит в режим паузы. Длительность паузы определяется произвольно.

При повторном нажатии «STOP» (Стоп) в режиме паузы тренировочная сессия заканчивается.

После окончания тренировки на тренажере система отображает следующую информацию:

- количество выполненных повторений,
- суммарная масса груза (общая нагрузка),
- средняя масса груза за 1 повторение (средняя нагрузка за 1 повторение).

Нажатие клавиши «STOP» (стоп) вернёт систему в начальное состояние.

8.5 Порядок работы с картой памяти

Вставьте карту памяти в слот чтения карт памяти.

На панели управления отобразятся схема с указанием мышц, на развитие которых направлен данный тренажер, а также иллюстрации с исходной и конечной позициями движения.

При продолжения нажмите «WEITER» (Далее). Для возврата в предыдущее меню нажмите «ZURUCK» (Назад).

На следующем экране (см. рисунок 29) можно ввести настройки тренажера для правильного размещения пациента. На данной иллюстрации предлагается ввести высоту сиденья.

Необходимое значение устанавливается клавишами «+» или «-».

Для продолжения нажмите «WEITER» (Далее). Для возврата в предыдущее меню нажмите «ZURUCK» (Назад).



Рисунок 29

На следующем экране требуется установить параметры тренировки:

- количество повторений;
- количество сетов;
- пауза между сетами в секундах;
- скорость движения в концентрической, изометрической и эксцентрической фазах движения;
- начальная точка амплитуды движения;
- конечная точка амплитуды движения.

Необходимое значение устанавливается клавишами «+» или «-».

Для автоматического считывания количество установленных грузов используется клавиша «ZUSATZGEWICHT» (Установленный вес).

Для продолжения нажмите «WEITER» (Далее). Для возврата в предыдущее меню нажмите «ZURUCK» (Назад).

После заполнения все информации тренажер входит в режим тренировки.

На экране отображаются индикаторы фактических и требуемых параметров движения, номер сета, а также количество выполненных повторов в текущем сете по соотношению с количеством повторов, выполненных в предыдущем сете. Соблюдать количество повторений не обязательно.

При нажатии «STOP» (Стоп) система переходит в режим паузы. Длительность паузы определяется произвольно.

При повторном нажатии «STOP» (Стоп) в режиме паузы тренировочная сессия заканчивается.

В режиме паузы доступны следующие действия:

- редактировать тренировку;
- продолжить тренировку;
- прервать тренировку;
- закончить тренировку.

Таймер отображает обратный отсчет установленного времени паузы.

При нажатии клавиши «KORRIGIEREN» (Изменение), происходит переход в меню настройки тренировочного плана.

При нажатии клавиши «WEITER» (Далее) происходит переход в меню выполнения упражнения.

При нажатии клавиши «UNTERBRECHEN» (Прервать) система остается в режиме паузы на неопределенное время до нажатия любой иной клавиши.

При нажатии клавиши «STOP» (Стоп) система переходит в начальное меню.

После окончания тренировки выбрать краткое описание своего состояния после выполнения тренировки (см. рисунок 30).

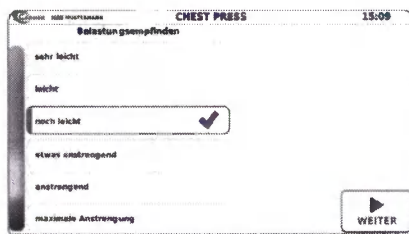
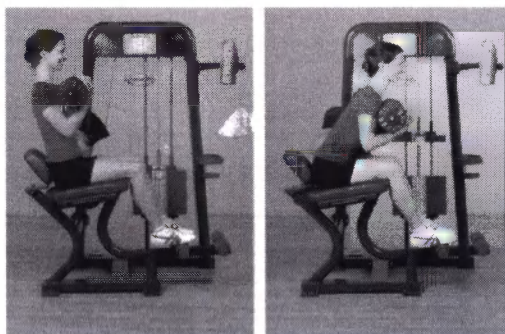


Рисунок 30

8.6 Особенности выполнения процедур на различных исполнениях тренажера

8.6.1 Тренажер исполнений ABDOMINAL FLEXION (см. рисунок 31)

Основные тренируемые мышцы: M. rectus abdominis, M. obliquus internus abdominis, M. obliquus internus abdominis.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 31

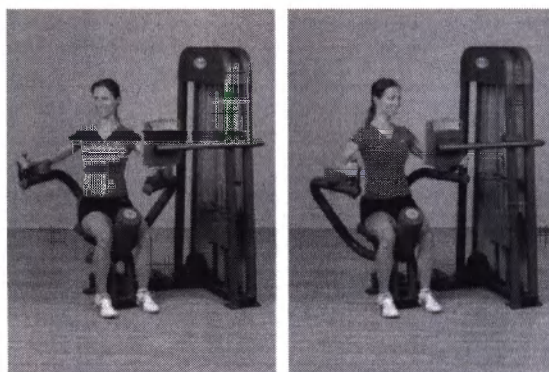
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье таким образом, чтобы ваша грудь касалась упора для груди. Поставьте пятки на подставку для ног (ноги на ширине плеч). Обхватите упор для груди руками.

2. Опустите нижнюю часть тела, преодолевая сопротивление упора до достижения угла приблизительно 45°. Сделайте вдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Теперь поднимите верхнюю часть тела вверх, сохраняя контроль. Остановите возвратное движение, когда вы достигли вертикального положения. Избегайте перенапряжения верхней части туловища. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.2 Тренажер исполнений ABDOMINAL TORSION (см. рисунок 32)

Основные тренируемые мышцы: M. obliquus internus abdominis M. obliquus externus abdominis.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 32

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье и задайте направление тренировки, потянув регулировочный рычаг рядом с правой ручкой. Поверните верхнюю часть туловища вправо. Поставьте ноги справа и слева от упоров для ног, ступни – на ширине плеч. Обхватите ручки тренажера руками. Положите предплечья на ограничители рук.

2. Напрягите боковые мышцы пресса и сделайте поворот верхней частью туловища влево, преодолевая сопротивление упора. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

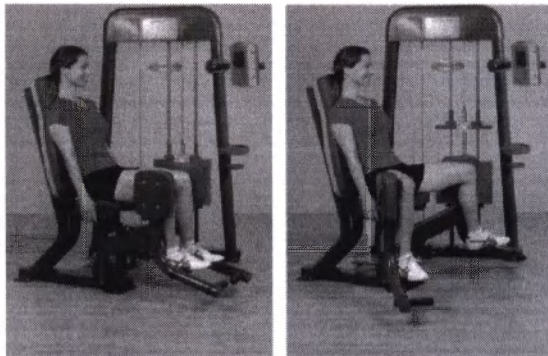
3. Вернитесь в исходную позицию. При возвратном движении сделайте вдох.

Вариации процедуры:

Перемещайте регулировочный рычаг, в то время как вы сидите на сиденье, и поворачивайте верхнюю часть туловища влево. Продолжайте процедуру, как описано выше, однако выполните поворот верхней части туловища вправо.

8.6.3 Тренажер исполнений ABDUCTOR (см. рисунок 33)

Основные тренируемые мышцы: Mm. abductores.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 33

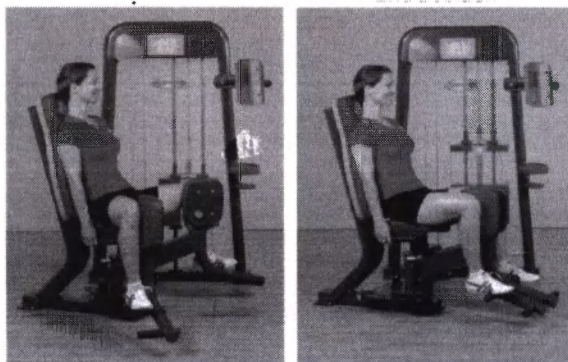
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье таким образом, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Поставьте пятки на подножки и обопритесь коленями в упоры для коленей. Возьмитесь за боковые ручки тренажера.

2. Разведите ноги, преодолевая сопротивления тренажера, насколько это возможно. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Вернитесь в исходное положение, сомкнув ноги. Остановите возвратное движение до момента, когда ваши колени коснутся друг друга. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.4 Тренажер исполнений ADDUCTOR (см. рисунок 34)

Основные тренируемые мышцы: Mm. adductores.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 34

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Поставьте пятки на подножки и обопритесь коленями в упоры для коленей. Возьмитесь за боковые ручки тренажера.

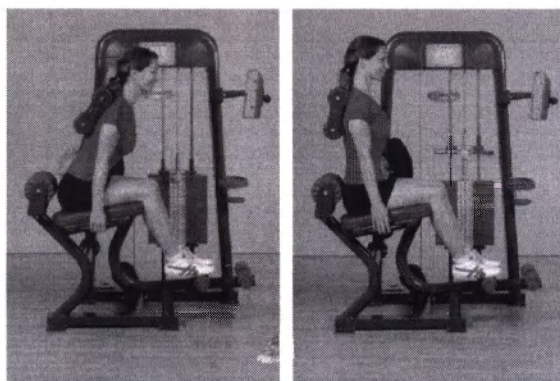
2. Сведите ноги, преодолевая сопротивление, пока упоры не будут практически касаться друг друга. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Вернитесь в исходное положение, разведя ноги. Остановите возвратное движение,

когда ноги максимально широко разведены. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.5 Тренажер исполнений BACK EXTENSION (см. рисунок 35)

Основные тренируемые мышцы: Mm. erector spinae.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 35

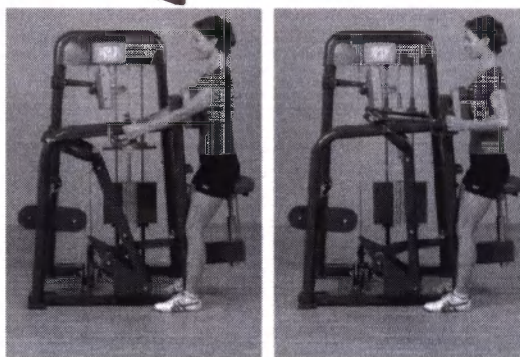
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье. Верхняя часть корпуса (спина прямая) опирается на упор для груди. Поставьте ноги на подставку для ног (ноги на ширине плеч) и возьмитесь за боковые ручки.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и обопритесь верхней частью тела (спина прямая) на спинку до достижения прямого положения. Убедитесь в том, что к верхней части туловища не приложена чрезмерная нагрузка на растяжение, таз должен находиться в устойчивом положении. Делайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции на несколько секунд.

3. Теперь опустите верхнюю часть корпуса вперед, сохраняя при этом контроль над телом. Вовремя остановите обратное движение, чтобы избежать перекаса туловища вниз. Делайте выдох при обратном движении.

8.6.6 Тренажер исполнений BACK PULL (см. рисунок 36)

Основные тренируемые мышцы: M. latissimus dorsi.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 36

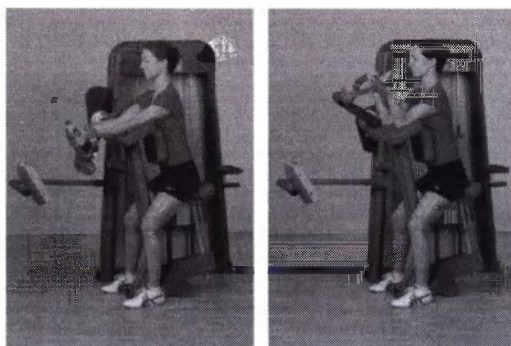
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье. Верхняя часть корпуса (спина прямая) облокачивается на упор для груди. Поставьте ноги на подставку для ног (ноги на ширине плеч) и возьмитесь за боковые ручки.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и обопритесь верхней частью тела (спина прямая) в спинку до достижения прямого положения. Убедитесь в том, что к верхней части туловища не приложена чрезмерная нагрузка на растяжение, таз должен находиться в устойчивом положении. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Теперь опустите верхнюю часть туловища вперед, сохраняя при этом контроль над телом. Вовремя остановите возвратное движение, чтобы избежать перекаса туловища вниз. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.7 Тренажер исполнений BICEPS FLEXION (см. рисунок 37)

Основные тренируемые мышцы: M. biceps brachii.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 37

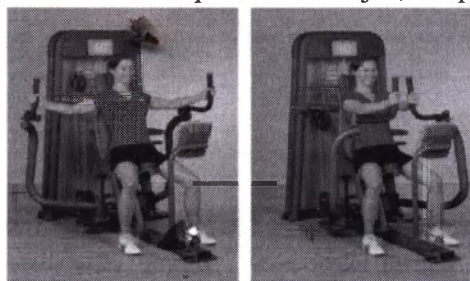
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье таким образом, чтобы верхняя часть туловища касалась упора для груди. Поставьте ноги на ширину плеч. Положите руки на подлокотники и возьмитесь руками за ручки, ладони смотрят вверх. Локти – на высоте оси вращения и практически полностью разогнуты.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и согните руки, преодолевая сопротивление. Поднимите предплечье вверх, сделав полукруглую кривую. Движение идет от локтей и должно быть остановлено, когда предплечье достигает вертикальной линии. Сделайте выдох при нагрузке. Сохраняйте это положение на несколько секунд.

3. Теперь напрягите руки и верните ручки в первоначальное положение, сохраняя контроль. Остановите возвратное движение, когда руки будут практически полностью распрямлены. Не распрямляйте чрезмерно локтевые суставы, т.к. это повышает нагрузку на локти. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.8 Тренажер исполнений BUTTERFLY (см. рисунок 38)

Основные тренируемые мышцы: M. pectoralis major, M. pectoralis minor.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 38

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Поставьте ноги на ширину плеч. Возьмитесь за ручки, руки - на высоте плеч, ладони смотрят вперед. Вы должны практически полностью распрямить руки.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и сведите руки вместе перед туловищем, преодолевая сопротивление. Сделайте выдох при нагрузке.

3. Теперь верните ручки в исходное положение, сохраняя контроль. Остановите вращающее движение, когда руки будут в одной линии с осью плеч. При возвратном движении сделайте вдох.

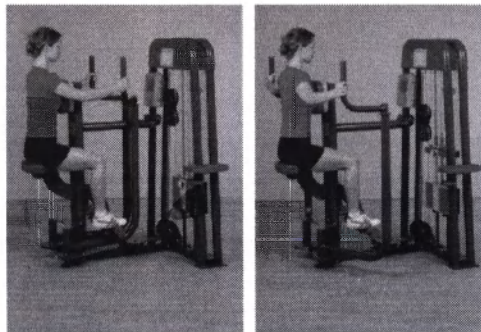
Вариации процедуры:

Измените угол между рукой и туловищем (отрегулируйте высоту ручек) для индивидуальной тренировки различных зон мышц груди. При выборе угла 90° целенаправленная нагрузка будет направлена на среднюю часть грудных мышц с увеличением интенсивности при увеличении угла больше 90° (руки вытянуты по диагонали вверх) с акцен-

том на области верхних мышц. Угол менее 90° (руки вытянуты вниз) повышает нагрузку на нижнюю часть.

8.6.9 Тренажер исполнений BUTTERFLY REVERSE (см. рисунок 39)

Основные тренируемые мышцы: M. trapezius, M. rhomboideus, M. deltoideus.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 39

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье. Верхняя часть туловища (спина прямая) опирается на упор для груди. Поставьте пятку на подставку для ног (ноги на ширине плеч). Вытяните руки на ширину плеч и возьмитесь за боковые ручки. Локти слегка согнуты.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и потяните руки назад (спина прямая) до высоты плеч. При выполнении этого движения сведите лопатки. Не перенапрягайте руки! Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данном положении на несколько секунд.

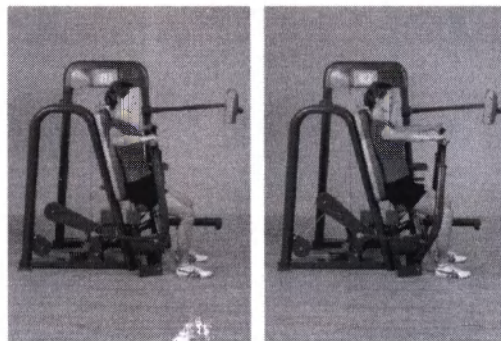
3. Теперь верните ручки в исходное положение, сохраняя контроль, и остановите возвратное движение, когда ваша рука вытянута перед вами на ширине плеч. При возвратном движении сделайте вдох.

Вариации процедуры:

Изменяйте угол между рукой и туловищем (отрегулируйте высоту ручек) для индивидуальной тренировки различных зон мышц спины.

8.6.10 Тренажер исполнений CHEST PRESS (см. рисунок 40)

Основные тренируемые мышцы: M. pectoralis major, M. pectoralis minor, M. triceps brachii.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 40

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Поставьте ноги на ширину плеч. Переключите регулятор, чтобы выдвинуть ручки вперед. Возьмитесь за ручки, ладони смотрят вниз. Согните локти под правильным углом. Руки на ширине плеч.

2. Напрягите мышцы туловища, вытяните руки вперед, преодолевая сопротивление, до полного разгибания локтей. Не перенапрягайте локти. Это может привести к травмам и артрозу в долгосрочной перспективе. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Поверните локти и верните ручки в исходное положение, сохраняя контроль. Ос-

тановите вращающее движение, когда руки будут в одной линии с осью плеч. При возвратном движении сделайте вдох. По завершении тренировки снова переключите регулятор ногой. Теперь отпустите ручки и верните их в исходное положение.

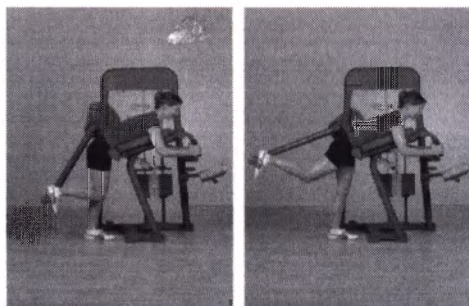
Вариации процедуры:

Выберите другое положение ручек, чтобы ладони смотрели друг на друга. Продолжите упражнение точно так, как описано выше. Благодаря данной вариации вы можете повысить эффективность процедуры для трехглавой мышцы.

Изменяйте угол между рукой и туловищем (изменяя высоту сиденья), чтобы отдельно проработать различные области грудных мышц. При выборе угла 90° средняя часть мышц груди будет прорабатываться с повышенной интенсивностью, при выборе выше 90° (рука вытянута диагонально вверх) – акцент смещается на область верхних мышц. Угол менее 90° (руки вытянуты вниз) повышает нагрузку на нижнюю часть.

8.6.11 Тренажер исполнений HIP EXTENSION (см. рисунок 41)

Основные тренируемые мышцы: M. gluteus maximus, M. gluteus medius, M. gluteus minimus.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 41

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Встаньте рядом с тренажером и обпритесь верхней частью тела об ограничители. Возьмитесь за ручки тренажера двумя руками. Надежно поставьте левую ногу на пол, а пятку правой ноги – на подножку.

2. Отведите правую ногу назад и вверх, преодолевая сопротивление, пока нога не распрямится. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

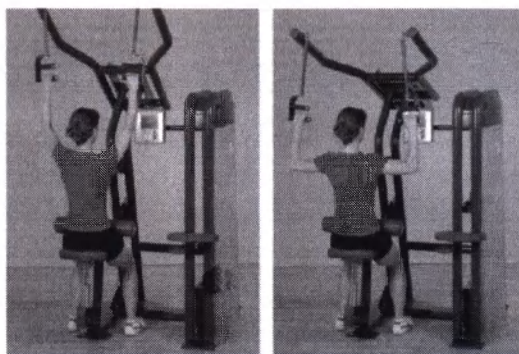
3. Вернитесь в исходную позицию. Остановите возвратное движение, когда бедро находится в вертикальном положении. При возвратном движении сделайте вдох.

Вариации процедуры:

Поставьте правую ногу на пол, а левую ногу на подножку. Продолжите упражнение для другой ноги, как описано выше.

8.6.12 Тренажер исполнений LAT PULL (см. рисунок 42)

Основные тренируемые мышцы: M. trapezius, M. rhomboideus, M. deltoideus.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 42

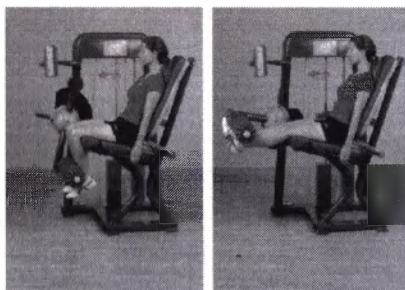
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье прямо, спина - прямая. Зафиксируйте таз, используя ограничители ног. Поставьте ноги на ширину плеч. Возьмитесь за ручки, локти слегка согнуты, ладони смотрят вперед.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и потяните руки вниз, преодолевая сопротивление, до тех пор, пока ручки не достигнут уровня вашей шеи. Держите локти разведенными в стороны, сведите лопатки в конечном положении. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Теперь верните ручки в исходное положение, сохраняя контроль. Вовремя остановите возвратное движение, перед тем как руки будут полностью распрямлены, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на локти. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.13 Тренажер исполнений LEG EXTENSION (см. рисунок 43)

Основные тренируемые мышцы: M. quadriceps femoris.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 43

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Ось коленного сустава должна находиться на той же высоте, что и ось вращения. Поставьте ногу за упором для ног, чтобы упор находился на той же высоте, что и коленный сустав. Возьмитесь за ручки двумя руками.

2. Вытяните ноги вверх перед собой, чтобы ваши колени были практически прямыми. Убедитесь в том, что движение идет только от коленного сустава, и ваши колени не подвергаются чрезмерной нагрузке. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

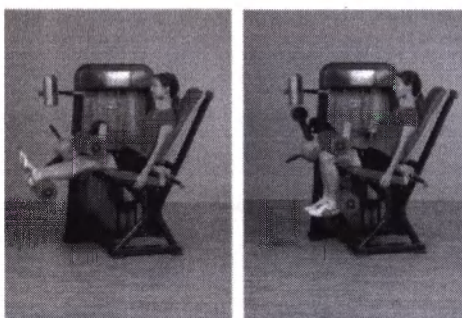
3. Теперь верните ноги в начальное положение. Остановите возвратное движение, как только коленный сустав достигнет угла около 90°. При возвратном движении сделайте вдох.

Вариации процедуры:

Вы можете также выполнить упражнение только с одной ногой. Это поможет исключить дополнительную работу более крепкой ноги.

8.6.14 Тренажер исполнений LEG FLEXION (см. рисунок 44)

Основные тренируемые мышцы: M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 44

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Ось коленного сустава должна находиться на той же высоте, что и ось вращения. Поставьте ноги перед упором для ног, чтобы упор был на одной высоте с голеностопным суставом. Зафиксируйте ноги с помощью ограничителя бедер и возьмитесь двумя руками за ручки тренажера.

2. Согните ноги назад и вверх, чтобы ваши колени достигли угла приблизительно 90° . Сделайте выдох при нагрузке. Сохраняйте это положение на несколько секунд.

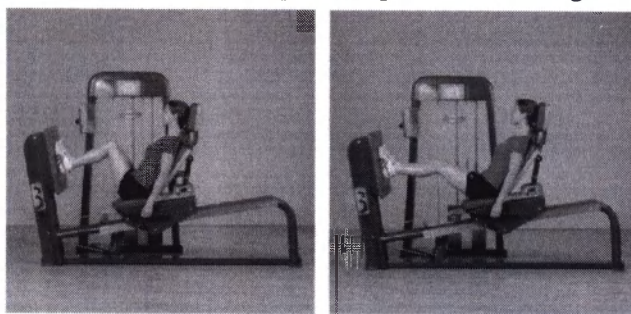
3. Теперь распрямите ноги до исходного положения. Остановите возвратное движение, когда ваши колени будут полностью распрямлены. Убедитесь в том, что движение идет только от коленного сустава, и к коленям не применяется чрезмерная нагрузка. Сделайте вдох при возвратном движении.

Вариации процедуры:

Вы можете также выполнить упражнение только с одной ногой. Это поможет исключить дополнительную работу более крепкой ноги.

8.6.15 Тренажер исполнений LEG PRESS (см. рисунок 45)

Основные тренируемые мышцы: *M. quadriceps femoris*, *M. gluteus maximus*.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 45

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Проверьте, чтобы спинка была удобно отрегулирована для предупреждения болей в спине. Поставьте ноги на подножки на ширине плеч. Высота на подножке зависит от длины ваших ног, которые должны быть согнуты под углом приблизительно 90° . Если у вас есть проблемы с коленями, данный угол должен быть не меньше 90° . Возьмитесь за ручки тренажера обеими руками.

2. Выпрямите ноги, преодолевая сопротивление, до практически полного разгибания коленей. Не перенапрягайте колени! Сделайте выдох при нагрузке. Удерживайте данное положение в течение нескольких секунд.

3. Согните ноги, чтобы вернуться в исходное положение. Остановите возвратное движение, как только ноги будут под углом приблизительно 90° . При возвратном движении сделайте вдох.

Вариации процедуры:

Вы можете также выполнить процедуру только с одной ногой. Это поможет исключить дополнительную работу более крепкой ноги.

Меняйте положение ног, чтобы задействовать различные группы мышц.

а) Ноги стоят на верхнем крае подножки (оптимальное положение ног при наличии проблем в коленях). Основная нагрузка приходится на ягодичные мышцы (*M. gluteus maximus*), а также на мышцы с задней стороны бедер (*M. biceps femoris*, *M. semitendinosus*, *M. semimembranosus*).

б) Ноги на нижнем крае подножки. Основная нагрузка приходится на передние мышцы бедер (*M. quadriceps femoris*).

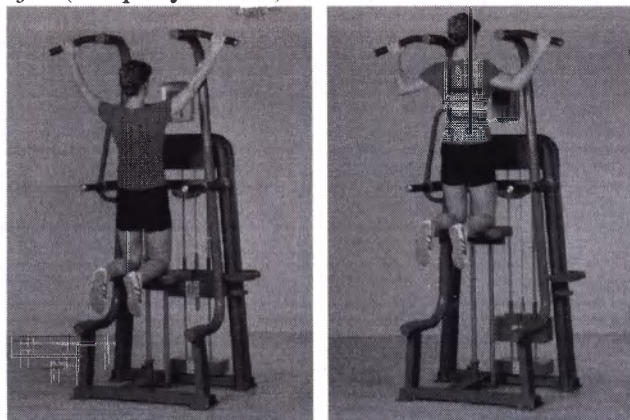
в) Ноги широко разведены в стороны. Основная нагрузка приходится на боковые внутренние мышцы бедер (*M. quadriceps femoris*).

г) Ноги сведены вместе. Основная нагрузка приходится на боковые внешние мышцы

бедер (M. quadriceps femoris).

8.6.16 Тренажер исполнений PULL UP/DIP

Основные тренируемые мышцы: M. latissimus dorsi (см. рисунок 46), M. triceps brachii, M. pectoralis major (см. рисунок 47).

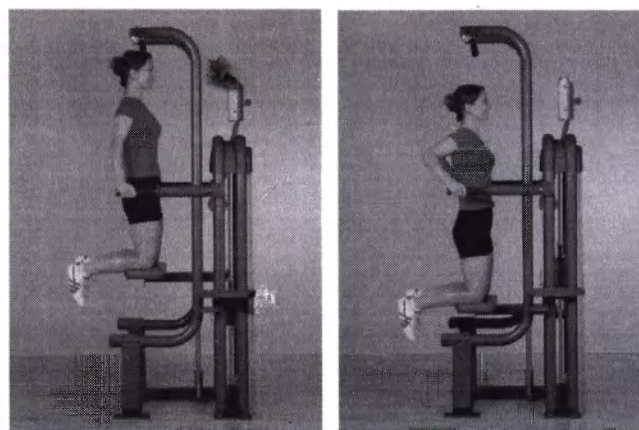


Исходное положение Конечное положение
Рисунок 46

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Встаньте на колени к упору. Ноги должны быть на ширине плеч и параллельны друг другу. Возьмитесь руками за ручку для опускания. Ваши ладони смотрят вперед, а руки практически полностью прямые.

2. Медленно поднимайтесь вверх. Избегайте любого вращения локтевыми суставами. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Опуститесь вниз, пока ваши руки не будут практически полностью прямыми. Не перенапрягайте локтевые суставы. При возвратном движении сделайте вдох.



Исходное положение Конечное положение
Рисунок 47

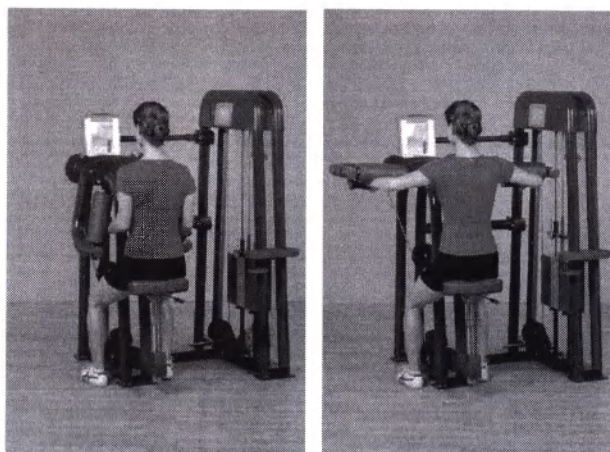
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Встаньте на колени к упору, лицом к тренажеру. Ноги должны быть на ширине плеч и параллельны друг другу. Возьмитесь руками за ручки для подъема. Ваши ладони смотрят по направлению к корпусу, а руки практически полностью распрямлены.

2. Опуститесь вниз, чтобы ручки оказались на высоте вашей груди, а предплечья – в горизонтальном положении. Сделайте вдох во время этого движения. Задержитесь в данной позиции.

3. Теперь напрягите мышцы руки и груди, медленно поднимайтесь вверх, пока руки не будут полностью прямыми. Не перенапрягайте локтевые суставы. Сделайте выдох при нагрузке.

8.6.17 Тренажер исполнений SHOULDER ABDUCTION (см. рисунок 48)

Основные тренируемые мышцы: M. deltoideus.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 48

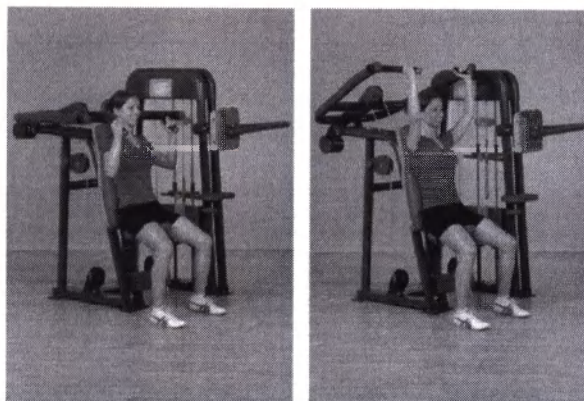
1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье прямо, спина – прямая. Плечевой сустав должен находиться на той же высоте, что и ось вращения. Поставьте ноги на ширину плеч. Возьмитесь за ручки, ладони обращены друг к другу. Согните локти под правильным углом. Предплечье касается внутренней части упора для рук.

2. Теперь напрягите мышцы туловища, вытяните руки в сторону и вперед, преодолевая сопротивление, пока руки не достигнут высоты плеча. Движение исходит только от плечевого сустава. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Теперь верните руки в исходное положение, сохраняя при этом контроль. Остановите возвратное движение перед касанием туловища. При возвратном движении сделайте вдох.

8.6.18 Тренажер исполнений SHOULDER PRESS (см. рисунок 49)

Основные тренируемые мышцы: M. deltoideus, M. trapezius.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 49

1. Займите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сиденье, чтобы верхняя часть тела полностью касалась спинки. Поставьте ноги на ширину плеч. Возьмитесь за ручки тренажера, ладони смотрят вперед. Согните локти под правильным углом. Предплечье касается внутренней части упора для рук.

2. Теперь напрягите мышцы туловища, вытяните руки вперед, преодолевая сопротивление тренажера, локти практически полностью прямые. Не перенапрягайте локтевые суставы. Это может привести к травмам и артрозу суставов в долгосрочной перспективе. Сделайте выдох при нагрузке. Сохраняйте это положение на несколько секунд.

3. Теперь поверните локти и верните ручки в исходное положение, сохраняя кон-

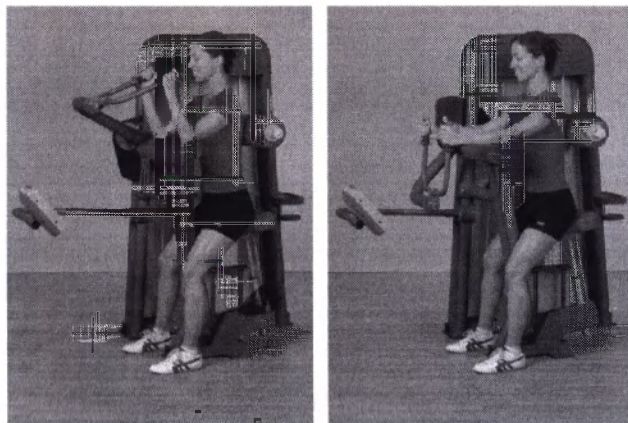
троль. Остановите вращающее движение, когда руки будут в одной линии с осью плеч. При возвратном движении сделайте вдох.

Вариации процедуры:

Выберите другое положение ручек, чтобы ваши ладони смотрели друг на друга. Продолжите упражнение точно так, как описано выше. С таким изменением вы можете повысить эффективность тренировки трехглавой мышцы.

8.6.19 Тренажер исполнений TRICEPS EXTENSION (см. рисунок 50)

Основные тренируемые мышцы: M. triceps brachii.



Исходное положение Конечное положение

Рисунок 50

1. Примите правильное положение для выполнения процедуры. Сядьте на сидение, чтобы верхняя часть туловища касалась задней спинки. Поставьте ноги на ширину плеч. Обопритесь руками на подлокотники. Возьмитесь за ручки, ладони обращены друг к другу. Локти должны быть на высоте оси вращения, а предплечья – вертикальны.

2. Теперь напрягите мышцы туловища и вытяните руки, преодолевая сопротивление. Двигайте предплечья вниз, описывая полуокружность. Движение идет от локтевых суставов и должно останавливаться, когда вы полностью распрямили руки. Не распрямляйте чрезмерно локтевые суставы, т.к. это повышает нагрузку на локти. Сделайте выдох при нагрузке. Задержитесь в данной позиции.

3. Теперь поверните локти и верните ручки в исходное положение, сохраняя контроль. Остановите возвратное движение, когда ваши руки достигли вертикального положения. При возвратном движении сделайте вдох.

9 ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

9.1 Регулярный, тщательный уход и, особенно, соответствующее обслуживание помогают сохранить стоимость и продлить срок службы тренажера.

9.2 В случае обнаружения неисправностей следует незамедлительно провести ремонт. Такие регулярные проверки являются необходимым условием в случае обращения по гарантии.

9.3 В следующих ситуациях потребуется провести незамедлительное сервисное обслуживание:

- тренажер подвергался чрезмерным механическим нагрузкам;
- повреждены стальные тросы, ролики, ручки, рычаги и съемные грузы.

Обслуживание тренажера должно производиться специалистами службы поддержки клиентов.

9.4 Уход и обслуживание

Тренажер требует минимального обслуживания.

При обслуживании необходимо иметь в виду следующее:

- движущиеся части не требуют смазки маслом или смазочными материалами;

- чистку хромированных частей необходимо проводить с помощью сухой тряпки и распылителя;
- раз в неделю проверяйте сиденье, упоры, раму, плоский ремень, съемные грузы, ручки и рычаги на предмет трещин или поломок;
- раз в месяц проверяйте надежность затяжки всех фиксаторов;
- тросы необходимо смазывать раз в месяц или в соответствии со специальными требованиями.

9.5 Чистка

Пот, пыль и грязь могут повредить тренажер уже через несколько недель эксплуатации.

Металлические части тренажера могут быть подвергнуты воздействию влаги, поэтому необходимо ежедневно проводить чистку.

При чистке учитывайте следующие аспекты:

- чистку тренажера следует проводить влажной тряпкой, смоченной в неагрессивном чистящем средстве или мыльной пене; затем обязательно следует вытереть тренажер насухо мягкой тряпкой;
- для чистки роликов и стальных тросов используйте чистую тряпку без ворса. Периодически наносите тальковый порошок;
- не применяйте масло или смазку к наружным поверхностям тренажеров.

10 ПРАВИЛА ТРАНСПОРТИРОВАНИЯ, ХРАНЕНИЯ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

10.1 В целях предупреждения повреждений транспортировка тренажера осуществляется непосредственно компанией Ergo-Fit GmbH & Co. KG или уполномоченной транспортной компанией.

После доставки упаковка собирается и утилизируется компанией Ergo-Fit GmbH & Co. KG надлежащим образом.

Если тренажер доставлен транспортной компанией, клиент должен самостоятельно утилизировать упаковку или направить ее обратно в компанию Ergo-Fit GmbH & Co. KG (в последнем случае клиент должен будет оплатить соответствующие транспортные расходы).

10.2 Тренажер может транспортироваться при температуре окружающего воздуха от минус 30 °C до +50 °C и относительной влажности до 75 % без конденсации влаги.

10.3 Тренажер может храниться в заводской упаковке складских помещениях, защищающих его от воздействия атмосферных осадков, при отсутствии в воздухе паров кислот, щелочей, вредных газов и других вредных примесей, вызывающих коррозию и разрушающих покрытия и изоляцию.

10.4 Тренажер, освобожденный от транспортной упаковки, должен храниться при температуре окружающего воздуха от минус 30 °C до +50 °C и относительной влажности до 75 % при температуре +25 °C.

10.5 Условия эксплуатации тренажеров:

- температура окружающего воздуха от +10°C до +40°C;
- относительная влажность от 30 % до 75 %;
- атмосферное давление от 70 до 106,7 кПа.

10.6 По истечении срока годности тренажер следует утилизировать в соответствии с действующим в Российской Федерации законодательством.

10.7 Служба клиентской поддержки:
ООО «Физиоком»
107150, г.Москва, Улица Пермская, дом 11, строение 1
Тел./ Факс (495)-730-50-65
E-Mail: info@physiomed.ru
[http: www.physiomed.ru](http://www.physiomed.ru)

11 ГАРАНТИЙНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА

11.1 Гарантийный срок эксплуатации тренажера – 2 года со дня ввода в эксплуатацию, но не более 5 лет со дня изготовления.

11.2 Установка тренажера производится представителем заказчика. Производитель не несет ответственность, если тренажер устанавливался неквалифицированным персоналом. В этом случае действие гарантийных обязательств прекращается. Претензии не принимаются.

Apostille

(Convention de La Haye du 5 octobre 1961)

1. Land: **Bundesrepublik Deutschland**

Diese öffentliche Urkunde

2. ist unterschrieben von :

Joachim Küper

3. in seiner Eigenschaft als :

Notar in Pirmasens

4. sie ist versehen mit dem Siegel/Stempel des

Notariats Joachim Küper, Notar in Pirmasens

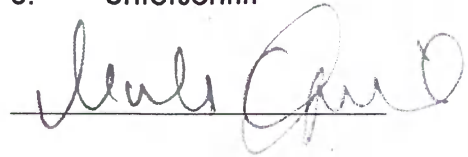
bestätigt in Zweibrücken am 28.01.2014

5. durch den Präsidenten des Landgerichts
Markus G i e t z e n

6. unter Nr. 8

7. Siegel/Stempel

8. Unterschrift



Kosten:

Geschäftswert: ./.

Gebühr gem. Anlage Teil 2 zu § 4 Abs. 1 JVKostG
= 20,-- EUR

Die Kosten sind bezahlt.

Перевод с английского и немецкого языков

ЭРГО-ФИТ

«Утверждаю»

Генеральный Директор
Эрго-Фит ГмбХ энд Ко. КГ,
Германия
Михаэль Реш
23.01.2014

Тренажеры медицинские ПАУЭР ЛАЙН с принадлежностями,
производства компании Эрго-Фит ГмбХ энд Ко. КГ, Германия

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Пирмазенс, 27.01. 2014

(Подпись)

На каждой странице документа:
СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ

Номер в Реестре дел: № 173/2014

Настоящим я удостоверяю подпись, проставленную выше, в моем присутствии:

Господина Михаэля Реша (Michael Resch), дата рождения: 20 ноября 1959 года,
Местонахождение офиса: 66955 Пирмазенс, Блокбергштрассе 165 (66955 Pirmasens,
Blocksbergstraße 165),
лично известного нотариусу.

Господин Реш действовал для компании Эрго-Фит ГмбХ энд Ко. КГ (Ergo-Fit GmbH & Co. KG), с местонахождением в Пирмазенсе.

На основании проверки Торгового реестра участкового суда Цвайбрюкен (Zweibrücken), проведенной мною сегодня, я подтверждаю, что:

1. (Управляющая) компания Эрго-Фит Гешефтсфюрунгсгезельшафт мбХ (Ergo-Fit Geschäftsführungsgesellschaft mbH) с местонахождением в Пирмазенсе, в качестве участника, несущего полную ответственность, уполномочена на единоличное представительство компании Эрго-Фит ГмбХ энд Ко. КГ с местонахождением в Пирмазенсе.
2. Упомянутый господин Михаэль Реш, являясь управляющим, уполномочен на единоличное представительство компании Эрго-Фит Гешефтсфюрунгсгезельшафт мит бегренцтер Хафтунг с местонахождением в Пирмазенсе,

Однако, что касается текста на русском языке, то его заверение осуществляется с примечанием, что нотариус не владеет языком, на котором написан текст, который находится перед подписью; однако, ему было сообщено, что осуществить заверение силами нотариуса, владеющего языком, не представлялось возможным.

Пирмазенс, 27 января 2014 года.

(Подпись)

Нотариус

Печать: Йоахим Кюпер

Нотариус в Пирмазенсе

16112.doc

Далее текст на русском языке идентичен тексту на английском языке.

АПОСТИЛЬ
(Гагская Конвенция от 5 октября 1961 года)

1. Страна: Федеративная Республика Германия
Настоящий официальный документ:
2. Подписан: Йоахимом Кюпером (Joachim Küper)
3. Выступающим в качестве: Нотариуса в Пирмазенсе
4. Скреплено печатью: Нотариальной конторы Йоахима Кюпера, нотариуса в Пирмазенсе
- УДОСТОВЕРЕНО
- Место удостоверения: Цвайбрюкен (Zweibrücken)
- Дата удостоверения: 28.01.2014г.
5. Наименование удостоверяющего органа: Господин Президент Земельного Суда Маркус Гьетзен
6. Регистрационный номер: № 8
7. Печать: Приложена печать: Президент Земельного Суда, Цвайбрюкен.
8. Подпись: (Подпись)

Издержки:

Стоимость предприятия: ./.

Взыскан сбор в размере: ЕВРО 20,00 в соответствии с требованиями Положения о судебных издержках Приложение часть 2 к §4 Абз.1 (JVerwKostO).

Издержки уплачены.

Перевод с английского и немецкого языков на русский язык выполнен переводчиком Корневой Евгенией Васильевной



Город Москва.

Двадцать четвертое апреля две тысячи четырнадцатого года.

Я, Акимов Глеб Борисович, нотариус города Москвы, свидетельствую подлинность подписи, сделанной переводчиком Корневой Евгенией Васильевной в моем присутствии. Личность ее установлена.

Зарегистрировано в реестре за № 3-19154

Взыскано по тарифу: 100 руб.

Нотариус



Проставлено, пронумеровано и скреплено печатью 81 лист(-а, -ов).

Нотариус

