

**HADU·FORCE**

**PROFESSIONAL 1.0**

**Инструкция по эксплуатации  
Гидравлических тренажеров  
Hadu-Force**

[www.hadu-force.com](http://www.hadu-force.com)

Гидравлические тренажеры Hadu-Force являются уникальной разработкой, не имеющей мировых аналогов.

Конструкция тренажеров защищена патентами на изобретение в Украине, Европейском Союзе и в США.

Производятся тренажеры в Украине и реализуются под зарегистрированной торговой маркой Hadu-Force.

Перед использованием тренажеров следует ознакомиться с инструкцией.

При возникновении вопросов обратитесь к продавцу или дилеру.

## Преимущества тренажеров Hadu-Force

### **Простота крепления.**

Тренажеры разрабатывались с возможностью крепления к стене. Каждый из них занимает не больше 2-х погонных метров стены.

### **Удобство размещения.**

Если помещать тренажеры за периметром помещения, то середину зала можно использовать для проведения обычных групповых программ.

### **Максимальная нагрузка зала.**

При наличии 8 тренажеров в зале одновременно может находиться и тренироваться группа из 16 человек. Восемь на тренажерах – восемь отдыхают.

Продолжительность занятия одной группы – до 30 минут.

### **Отсутствие вибрации и шума.**

Тренажеры не производят шума и вибрации, поэтому их можно устанавливать в жилых помещениях, офисах, лечебных и учебных заведениях. Можно устанавливать в коридорах, если нет возможности выделить отдельный зал.

### **Небольшой вес.**

Комплект из 8-ми тренажеров весит не больше 180 кг. Это позволяет устанавливать тренажеры в помещениях с ограниченной весовой нагрузкой.

### **Тренажеры не создают лишних нагрузок.**

Нагрузка создается самостоятельно и контролируется человеком только во время движения. Оно определяется скоростью выполнения упражнений. То есть нагрузка на протяжении всего цикла движения зависит от подготовленности человека. Это исключает травматизм.

В критической ситуации достаточно просто прекратить движение. Ничто никуда не упадет и травмы не случится.

### **Реабилитационные способности.**

Тренажеры идеальны для реабилитации опорно-двигательного аппарата. Это касается посттравматической и антивозрастной реабилитации.

### **Безопасность.**

Для работы с тренажерами инструктору достаточно базовых знаний физической культуры. Упражнения похожи на типичные для обычного тренажерного зала. Кроме того, сама конструкция делает невозможным случайный травматизм.

### **Большой диапазон движения рычагов.**

Рабочий угол движения составляет около 300°. Это позволяет прорабатывать все суставы при полной амплитуде движений. Важно, что нагрузка изменяется автоматически, в любой момент выполнения упражнения по необходимости. Именно это свойство ценно для реабилитации.

### **Гармонизация тела.**

На каждом тренажере отрабатываются одновременно действующие и противодействующие группы мышц. Если прямое и обратное движение выполнять с одинаковой скоростью, группы мышц сгибателей и разгибателей развиваются одинаково. Следствием этого и является гармонизация опорно-двигательного аппарата.

### **Симметрирование тела.**

При регулярном выполнении упражнений происходит выравнивание левой и правой половин тела.

### **Эффективность.**

Для полноценной проработки мышцы в каждом упражнении достаточно всего одного подхода продолжительностью до 1 минуты. Перерыв между упражнениями тоже до 1 минуты. Таким образом, полная тренировка для проработки всех мышц занимает менее 30 минут. Получается положительный эффект тренировки при меньших затратах времени по сравнению с другими способами физических нагрузок.

### **Простота обслуживания.**

Движимых частей и деталей вообще мало. Запас прочности огромен. По обслуживанию остается только проверка масла раз в пять лет (и это не шутка!).

### **Многофункциональность.**

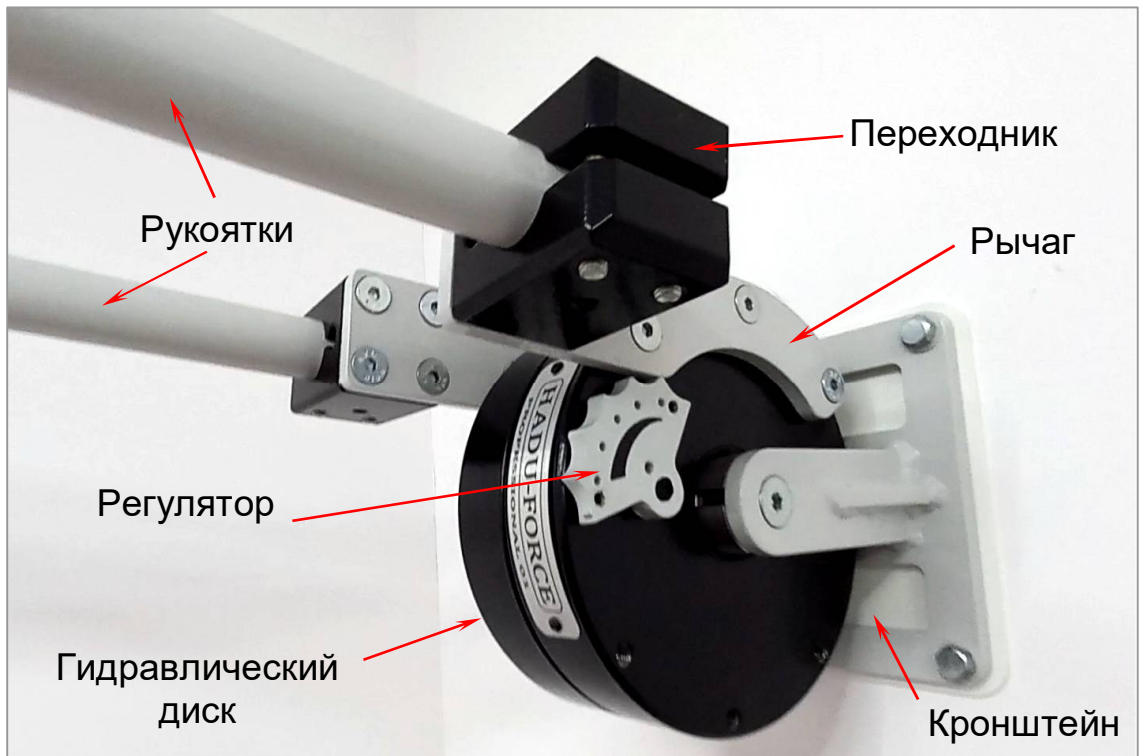
Каждый тренажёр заменяет не менее двух обычных тренажеров или тренажеров со свободными весами.

### **Надежность.**

Оригинальная конструкция с минимальным количеством движущихся деталей спроектирована по нормам промышленных гидравлических машин. Запас прочности и износостойкости в несколько раз превосходит требования любых тренажеров.

## **Конструктивные особенности тренажеров Hadu-Force**

Основным узлом всех тренажеров является уникальный гидравлический диск, являющийся оригинальной гидравлической машиной. Благодаря этому удалось упростить механизм регулировки нагрузки и значительно снизить вес и габаритные размеры тренажеров. Элементы конструкции и расположение регулятора для каждого тренажера можно увидеть на рисунках.



Брусья , Гантели



Дуга сверху, Дуга снизу



Штурвал



Бабочка



Гидравлический стул



Тренажёр для ног

## Регулировка нагрузки

Регулировать нагрузку можно двумя способами.

Первый – с помощью регулятора. Он напрямую изменяет гидродинамическое сопротивление тренажера.

Второй – путем изменения скорости выполнения упражнений. Чем больше скорость, тем больше сопротивление со стороны тренажера и тем больше нагрузка на мышцы. Это позволяет полностью утомить мышцу за один подход. Второго и третьего подхода уже не требуется.

## Особенности тренировки

Реабилитация. Все упражнения выполняются с небольшой нагрузкой с максимальной амплитудой и в удобном ритме. Упражнения выполнять до начала мышечной усталости.

Тренировка выносливости. Упражнения выполняются со средней нагрузкой в удобном темпе. Продолжительность – около 60 секунд. С течением времени продолжительность упражнения можно увеличить до нескольких минут для утомления мышц.

Тренировка на гидравлических тренажерах может быть приближена к силовому режиму. Мышечная усталость возникает быстрее, чем в обычном спортзале. Полная тренировка длится 15-20 минут. После выполнения упражнения на любом гидравлическом тренажере рекомендуется отдых такой же продолжительности. Каждое упражнение выполняется только в одном подходе. Продолжительность подхода не более 60 секунд. Если упражнение выполняется легко, рекомендуется увеличить темп его выполнения. Начинать можно с 5 повторений и довести со временем до 50-60.

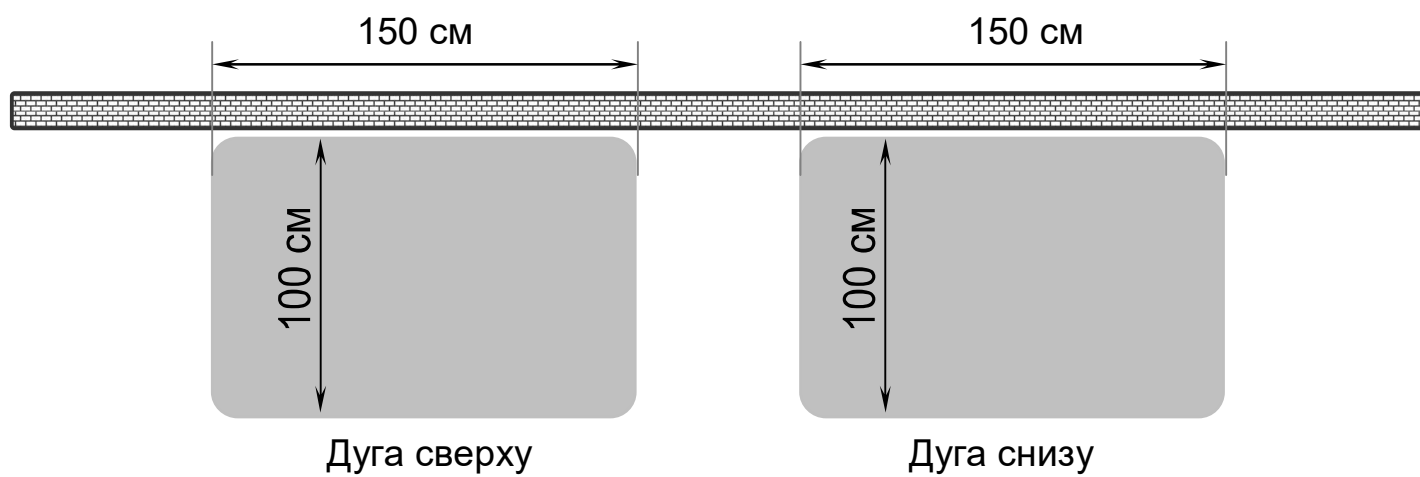
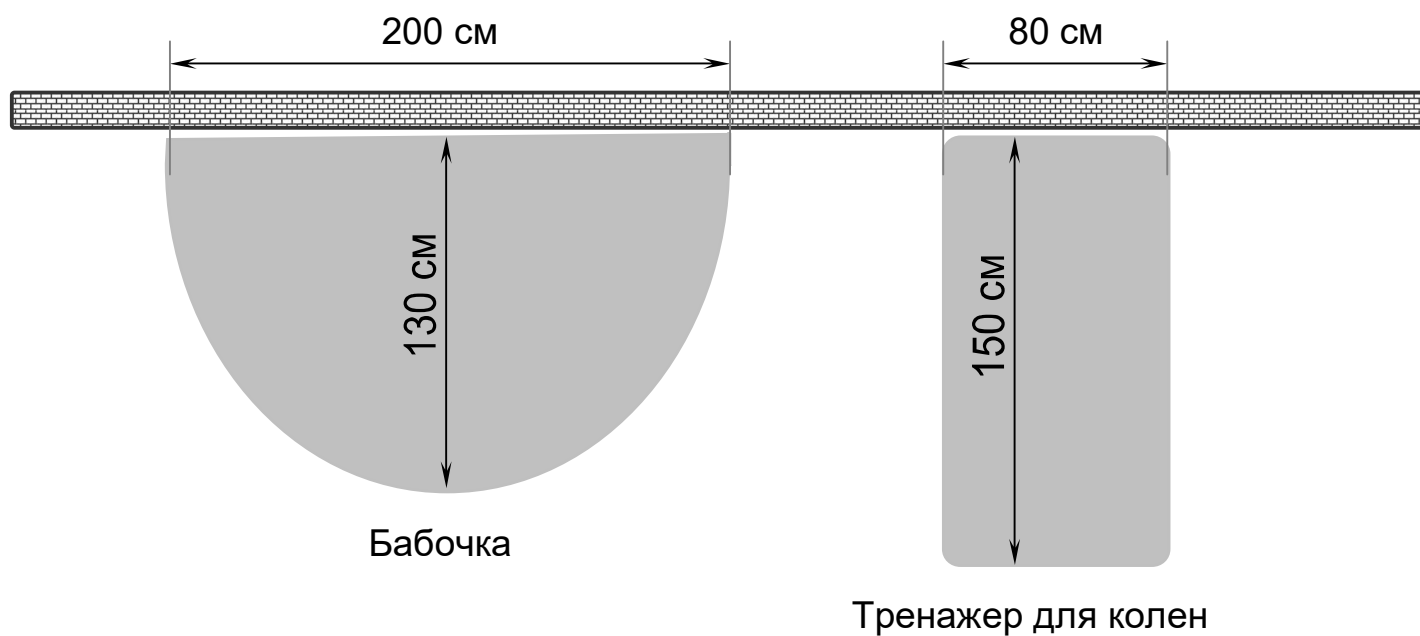
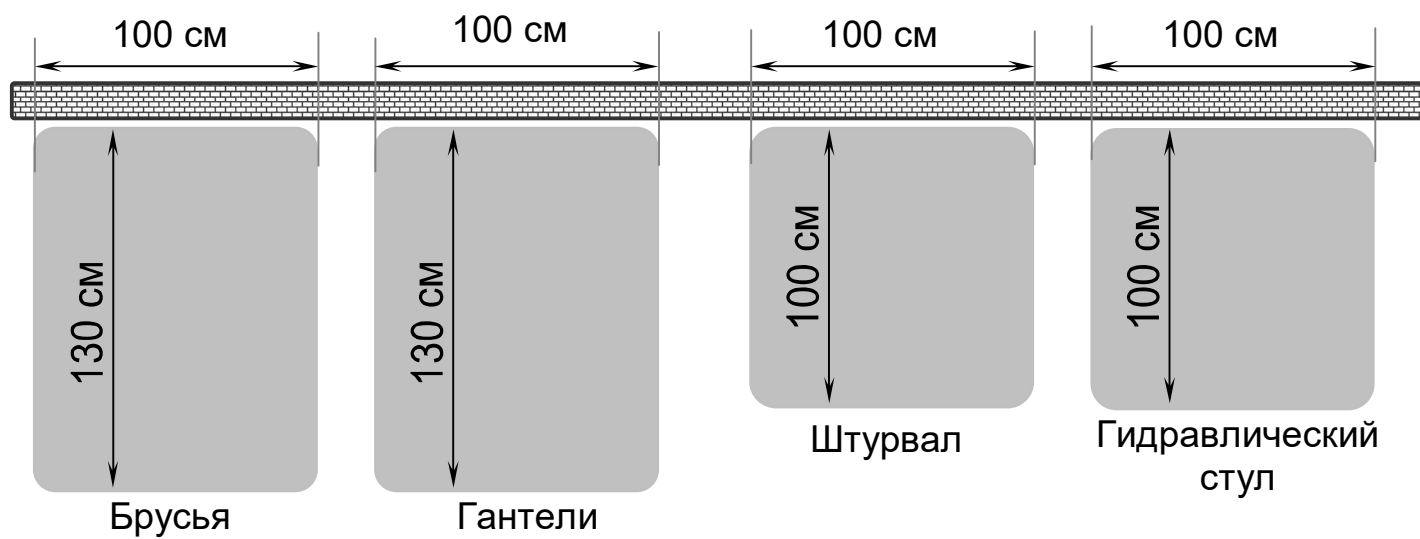
Главная задача – довести мышцы до усталости. Это почувствуется в замедлении темпа выполнения упражнения и полном отказе мышцы. Поэтому количество повторений не имеет значения, если ощущается явное замедление работы мускулы.

### Внимание!

В условиях чувства дискомфорта или боли необходимо ограничить амплитуду движения или замедлить темп выполнения упражнения.

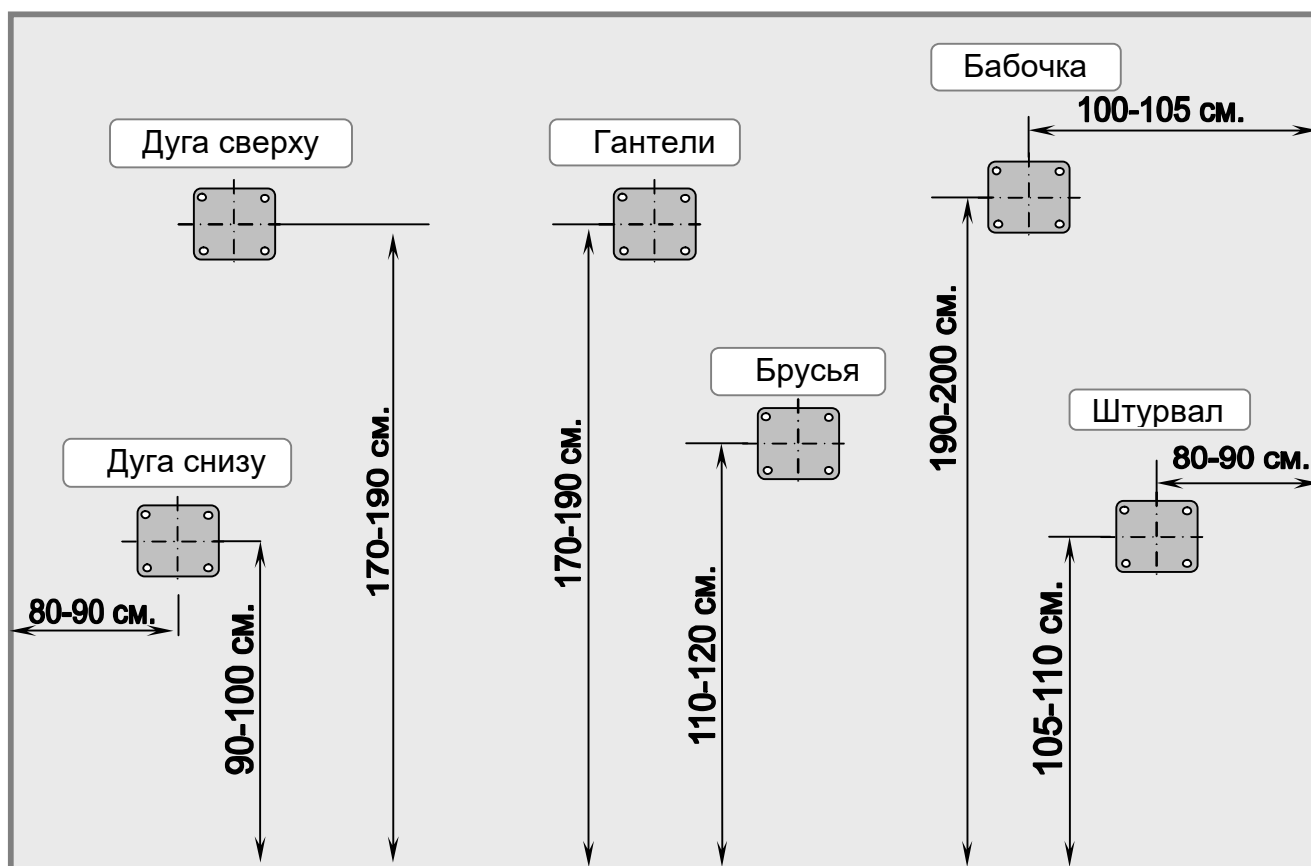
Список базовых упражнений на гидравлических тренажерах можно просмотреть в печатном приложении, а также на сайте [www.hadu-force.com](http://www.hadu-force.com)

Рабочие зоны тренажеров, вид сверху.





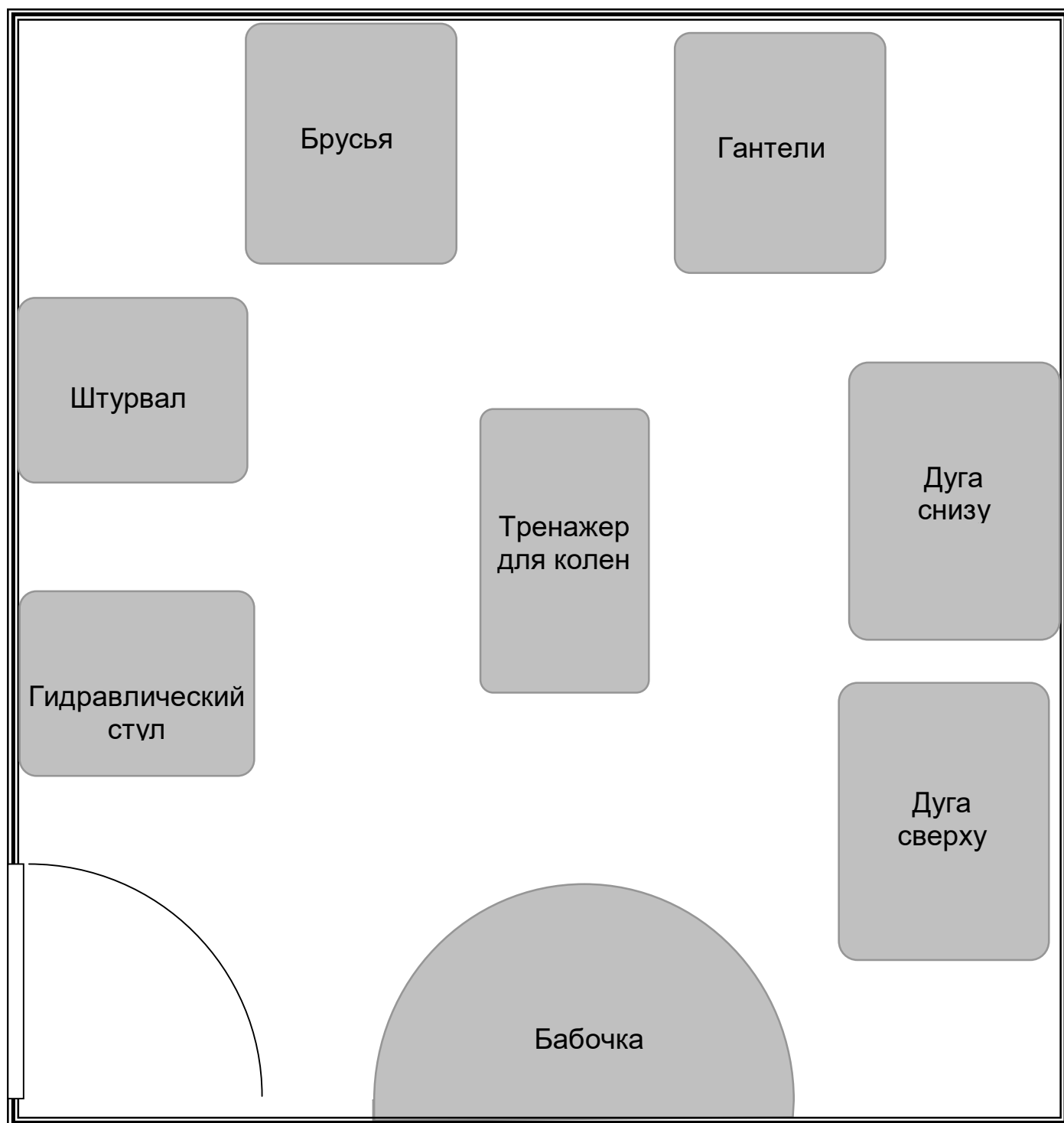
## Размещение тренажёров на стене



### Внимание!

Для монтажа тренажёров на стену требуется специальный инструмент. Поэтому рекомендуем воспользоваться специалистами в данной области или услугой поставщика тренажёров.

Вариант расположения тренажеров на площади 30м2  
в случае создания коммерческой студии



## Обслуживание тренажеров

Тренажеры спроектированы в соответствии с нормами промышленной гидравлической техники и имеют большой запас прочности. В тренажерах мало подвижных деталей. Благодаря этому они просты в эксплуатации и требуют минимального обслуживания.

Первые три месяца эксплуатации тренажеров являются для них традиционной механической обкаткой. Поэтому после этого срока рекомендуется подтянуть все резьбовые соединения. Сделать это можно или воспользоваться услугами продавца.

При эксплуатации допускается появление на тренажерах нескольких капель гидравлического масла. Это так называемое технологическое масло. Ее появление в капельных количествах абсолютно нормально и не является дефектом или поломкой изделия.

Уход за тренажерами заключается в протирании их сухой или влажной тряпкой от пыли. Мыть и увлажнять запрещается.

В случае возникновения каких-либо проблем в работе тренажера обращайтесь к производителю или продавцу. Гарантия – 5 лет. Открытие гидравлического диска приводит к потере гарантии.