

HADU·FORCE

P R O F E S S I O N A L 1.0

**Інструкція з експлуатації
гідравлічних тренажерів
Hadu-Force**

www.hadu-force.com

Гідравлічні тренажери Hadu-Force є унікальною розробкою, яка не має світових аналогів.

Конструкцію тренажерів захищено патентами на винахід в Україні, Європейському Союзі та в США. Виготовляються тренажери в Україні та реалізуються під зареєстрованою торгівельною маркою "Hadu-Force".

Перед використанням тренажерів потрібно ознайомитися з інструкцією. У разі виникнення запитань зверніться до продавця або дилера.

Переваги тренажерів Hadu-Force

Простота кріплення.

Тренажери розроблялися із можливістю кріплення до стіни. Кожен із них займає не більше 2-х погонних метрів стіни.

Зручність розміщення.

Якщо розміщувати тренажери за периметром приміщення, то середину залу можна використовувати для проведення звичайних групових програм.

Максимальне навантаження зали.

За наявності 8 тренажерів у залі одночасно може перебувати та тренуватися група з 16 осіб. Вісім на тренажерах – вісім відпочивають. Тривалість заняття однієї групи – до 30 хвилин.

Відсутність вібрації та шуму.

Тренажери не створюють шуму та вібрації, тому їх можна встановлювати у житлових приміщеннях, офісах, лікувальних та навчальних закладах. Можна встановлювати в коридорах, якщо немає можливості виділити окрему залу.

Невелика вага.

Комплект із 8-ми тренажерів важить не більше 180 кг. Це дозволяє встановлювати тренажери у приміщеннях з обмеженим ваговим навантаженням на перекриття.

Тренажери не створюють зайвих навантажень.

Навантаження створюється самостійно та контролюється людиною лише під час руху. Воно визначається швидкістю виконання вправ. Тобто, навантаження протягом усього циклу руху залежить від підготовленості людини. Це виключає травматизм. У критичній ситуації досить просто припинити рух. Ніщо нікуди не впаде і травми не трапляться.

Реабілітаційні можливості.

Тренажери є ідеальними для реабілітації опорно-рухового апарату. Це стосується посттравматичної і антивікової реабілітації.

Безпека.

Для роботи з тренажерами інструктору достатньо базових знань фізичної культури. Вправи схожі на типові для звичайного тренажерного залу. Крім того, сама конструкція унеможлиблює випадковий травматизм.

Великий діапазон руху важелів.

Робочий кут руху становить близько 300° . Це дозволяє опрацювати всі суглоби за повної амплітуди рухів. Важливо, що навантаження змінюється автоматично, в будь-який момент виконання вправи за необхідністю. Саме ця властивість є цінною для реабілітації.

Гармонізація тіла.

На кожному тренажері відпрацьовуються одночасно діючі та протидіючі групи м'язів. Якщо прямий та зворотний рух виконувати з однаковою швидкістю, групи м'язів згиначів та розгиначів розвиваються однаково. Наслідком саме цього і є гармонізація опорно-рухового апарату.

Симетрування тіла.

При регулярному виконанні вправ відбувається вирівнювання лівої та правої половин тіла.

Ефективність.

Для повноцінного опрацювання м'яза в кожній вправі достатньо всього одного підходу тривалістю до 1 хвилини. Перерва між вправами також до 1 хвилини. Таким чином, повне тренування для опрацювання всіх м'язів займає менше 30 хвилин. Отримується позитивний ефект тренування за менших витрат часу в порівнянні з іншими способами фізичних навантажень.

Простота обслуговування.

Рухомих частин і деталей взагалі мало. Запас міцності величезний. З обслуговування залишається лише перевірка олії раз на п'ять років (і це не жарт!).

Багатофункціональність.

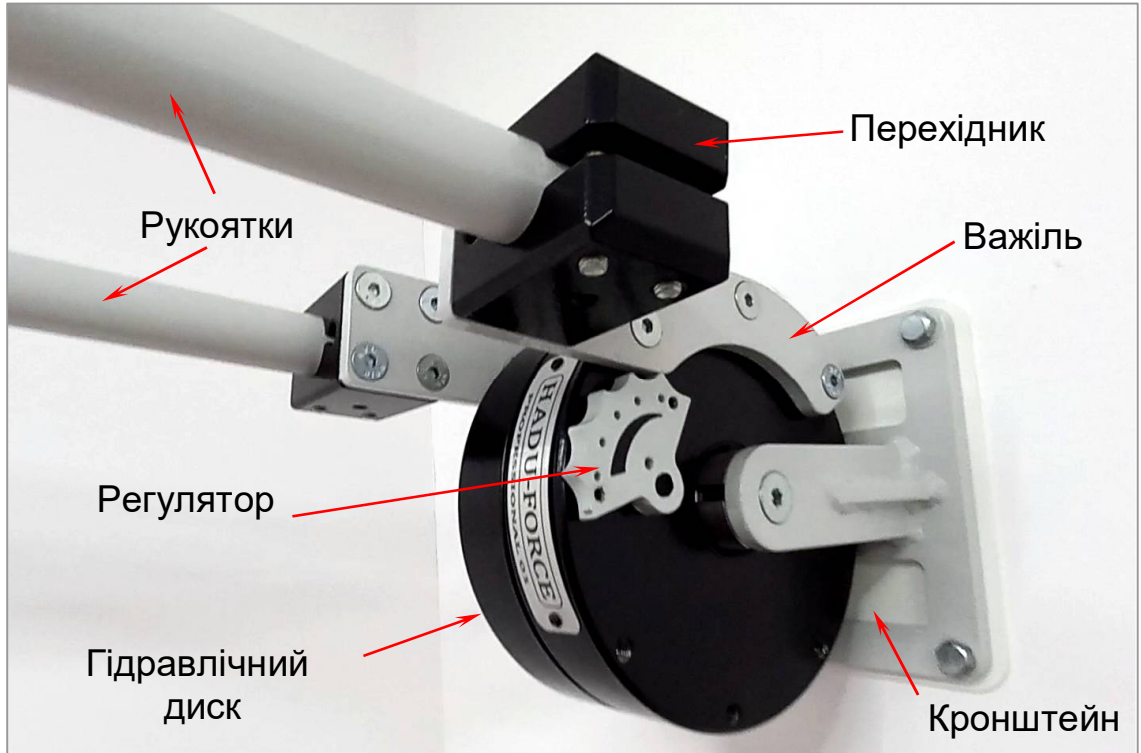
Кожен тренажер замінює не менше двох звичайних тренажерів або тренажерів із вільними вагами.

Надійність.

Оригінальна конструкція з мінімальною кількістю рухомих деталей спроектована за нормами промислових гідравлічних машин. Запас міцності та зносостійкості у декілька разів перевершує вимоги до будь-яких тренажерів.

Конструктивні особливості тренажерів Hadu-Force

Основним вузлом всіх тренажерів є унікальний гідравлічний диск, який є оригінальною гідравлічною машиною. Завдяки цьому вдалося спростити механізм регулювання навантаження та значно зменшити вагу та габаритні розміри тренажерів. Елементи конструкції та розташування регулятора для кожного тренажера можна побачити на малюнках.



Бруси , Гантелі



Дуга зверху, Дуга знизу



Штурвал



Метелик



Гідравлічний стілець



Тренажер для ніг

Регулювання навантаження

Регулювати навантаження можна двома способами.

Перший – за допомогою регулятора. Він безпосередньо змінює гідродинамічний опір тренажера.

Другий – шляхом зміни швидкості виконання вправ. Чим більше швидкість, тим більше опір з боку тренажера і тим більше навантаження на м'язи. Це дозволяє повністю втоми м'яз за підхід. Другого та третього підходу вже не потрібно.

Особливості тренування

Реабілітація.

Всі вправи виконуються з маленьким навантаженням з максимальною амплітудою та у зручному ритмі. Вправи виконувати до початку м'язової втоми.

Тренування витривалості.

Вправи виконуються із середнім навантаженням у зручному темпі. Тривалість – близько 60 секунд. З часом тривалість вправи можна збільшити до кількох хвилин до стомлення м'язів.

Тренування на гідравлічних тренажерах може бути наближене також до силового режиму. М'язова втома виникає швидше, ніж у звичайному спортзалі. Повне тренування триває 15-20 хвилин. Після виконання вправи на будь-якому гідравлічному тренажері рекомендується відпочинок такої самої тривалості. Кожна вправа виконується лише в одному підході. Тривалість підходу не більше 60 секунд. Якщо вправу виконують легко, рекомендується збільшити темп її виконання. Починати можна з 5 повторень та довести з часом до 50-60.

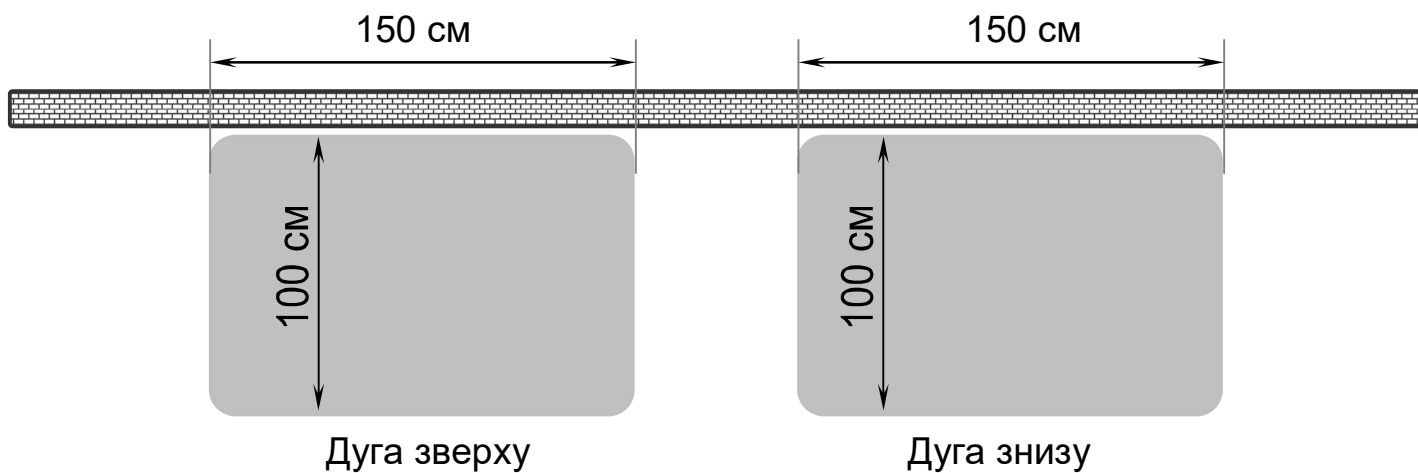
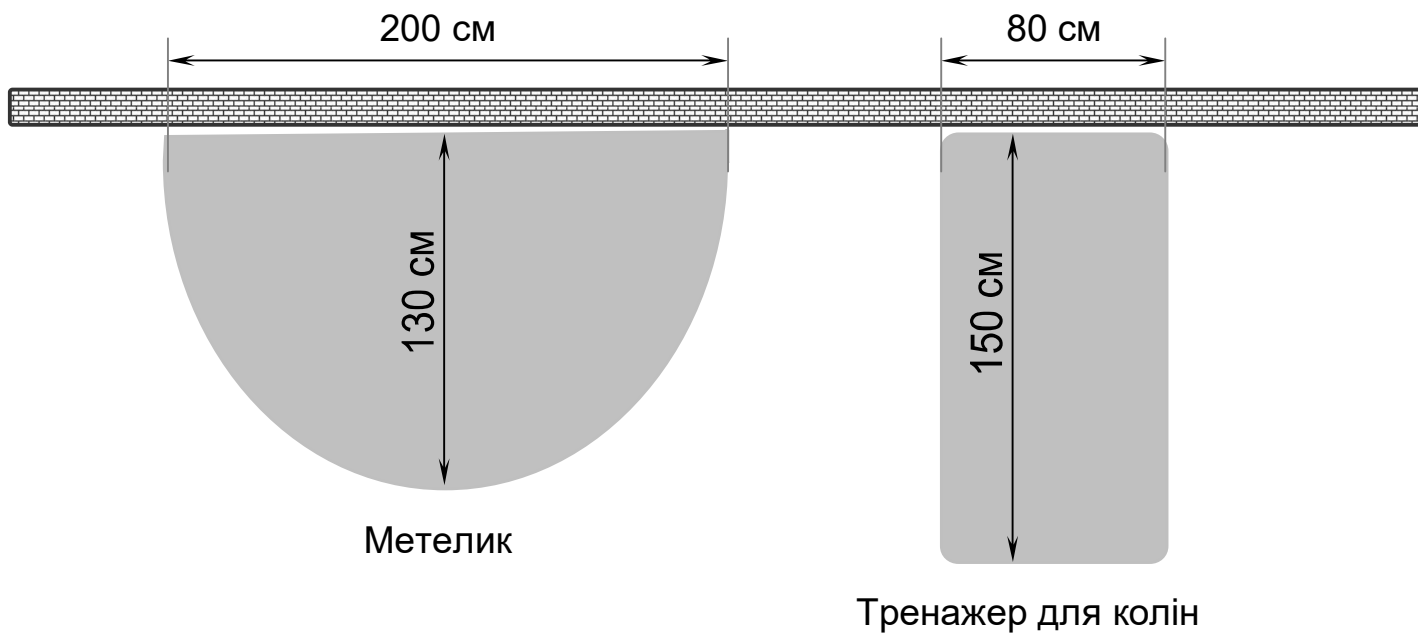
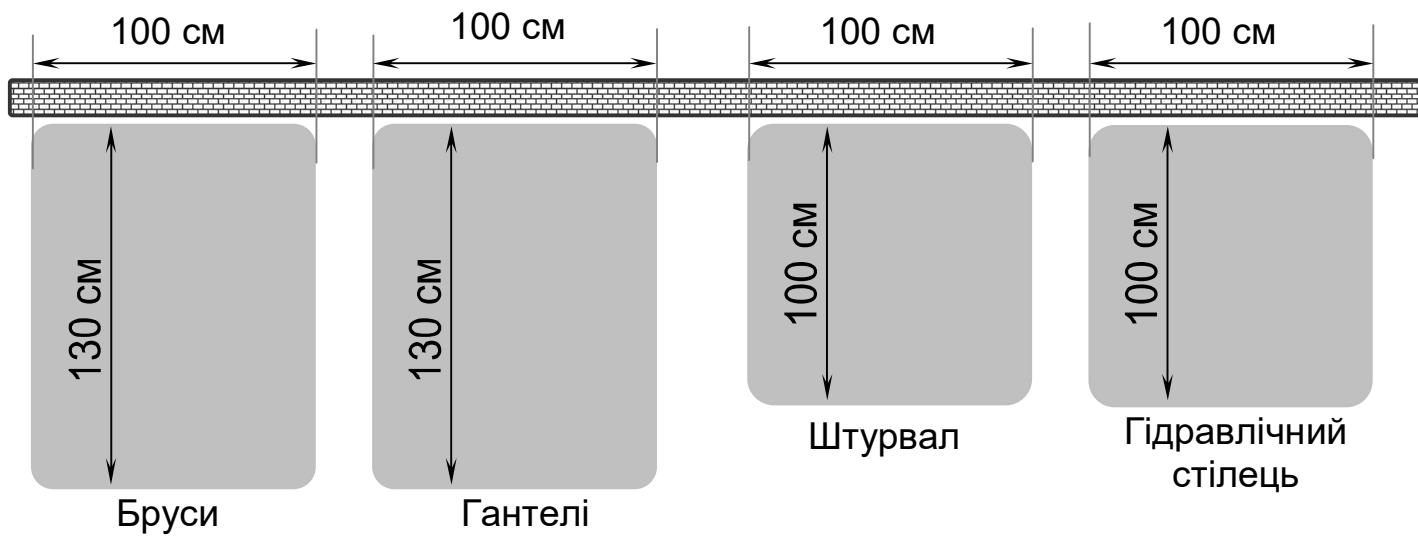
Головне завдання довести м'язи до втоми. Це відчується у наявному уповільненні темпу виконання вправи та повній відмові м'яза. Тому кількість повторень не має значення, якщо відчувається явне уповільнення роботи м'яза.

Увага!

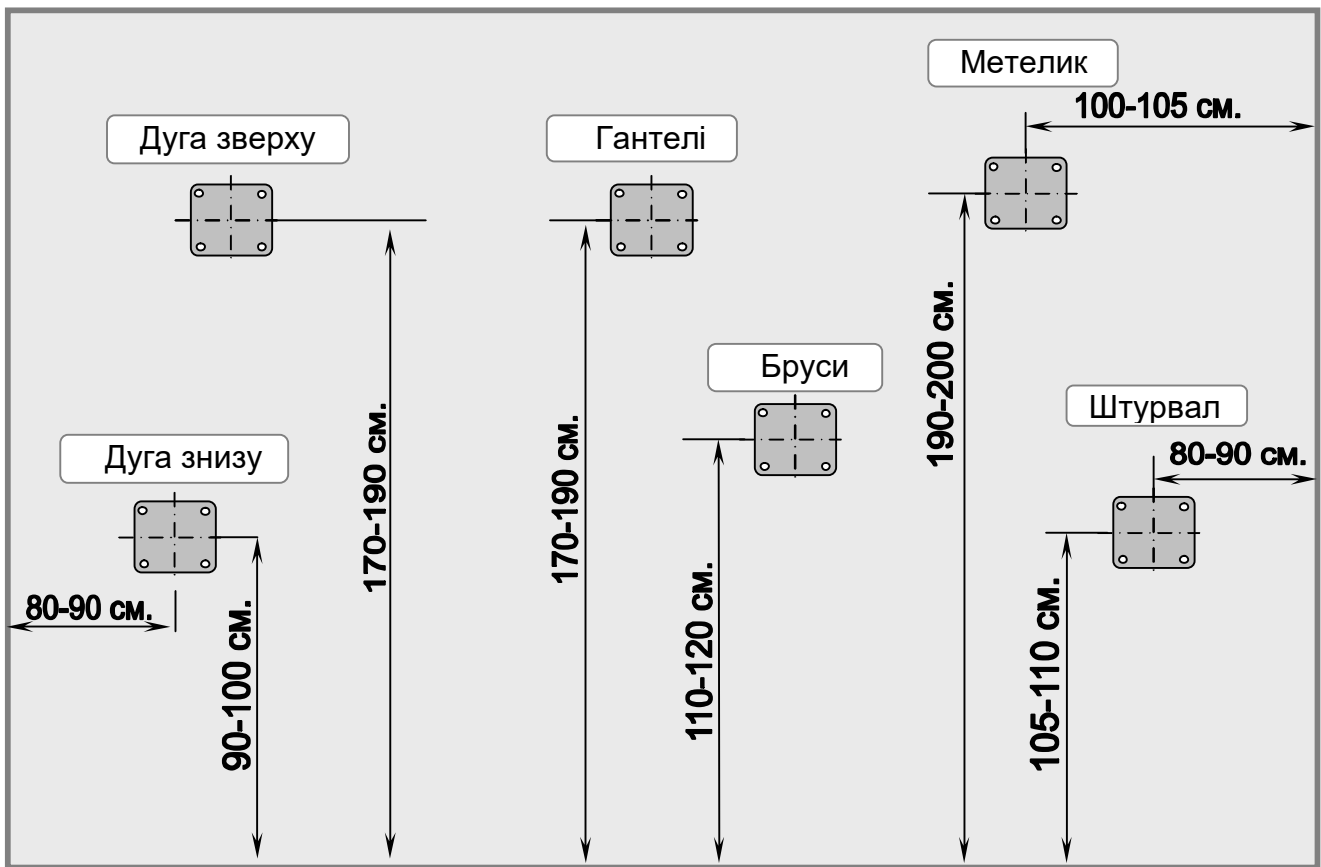
У разі почуття дискомфорту чи болю необхідно обмежити амплітуду руху чи уповільнити темп виконання вправи.

Перелік базових вправ на гідравлічних тренажерах можна переглянути в друкованому додатку, а також на сайті **www.hadu-force.com**

Робочі зони тренажерів, вид зверху



Розташування тренажерів на стіні



Увага!

Для монтажу тренажерів на стіну потрібен спеціальний інструмент. Тому рекомендуємо скористатися допомогою спеціалістів в цій галузі або послугою постачальника тренажерів.

Варіант розташування тренажерів на площі 30м²
у разі створення комерційної студії



Обслуговування тренажерів

Тренажери спроектовані відповідно до норм промислової гідравлічної техніки та мають великий запас міцності. У тренажерах мало рухливих деталей. Завдяки цьому вони прості в експлуатації та вимагають мінімального обслуговування.

Перші три місяці експлуатації тренажерів є для них традиційною механічною обкаткою. Тому після цього терміну рекомендується підтягнути всі різьбові з'єднання. Зробити це можна самостійно або скористатися послугами продавця. Під час експлуатації припускається поява на тренажерах декількох крапель гідравлічної олії. Це так звана технологічна олія. Її поява в краплинних кількостях абсолютно нормальна і не є дефектом чи поломкою виробу.

Догляд за тренажерами полягає в протиранні їх сухою або вологою ганчіркою від пилу. Мити та зволожувати категорично забороняється.

У разі виникнення будь-яких проблем в роботі тренажера звертайтеся до виробника або продавця. Гарантія – 5 років. Відкриття гідравлічного диска призводить до втрати гарантії.