



RĪGAS 84. VIDUSSKOLA

Lielvārdes iela 141, Rīga, LV-1082, tālrunis 67572681, e-pasts r84vs@.riga.lv

IEKŠĒJIE NOTEIKUMI R ī g ā

2018. gada 1.marts

Nr.VS84-18-3-nts

TRENAŽIERU ZĀLES **IEKŠĒJĀS KĀRTĪBAS NOTEIKUMI**

Izdoti saskaņā ar Valsts pārvaldes iekārtas likuma 72. panta pirmās daļas 2.punktu un Vispārējās izglītības likuma 10. panta trešās daļas 2.punktu

Saturs

I. Vispārīgā sadaļa.....	3
1. Vispārīgie noteikumi.....	3
2. Trenažieru zāles apmeklētāju veselība.....	3
3. Trenažieru zāles izmantošanas kārtība.....	5
4. Drošības prasības trenažieru zālē.....	6
5. Trenažieru zāles publiskais apmeklējums.....	6
6. Noslēguma jautājumi.....	7
II. Trenažieru apraksts, drošības prasības.....	9
2.1. Optima sērijas kāju iztaisnošanas/ kāju saliekšanas trenažieris.....	9
2.2. Optima sērijas kāju spiešanas trenažieris.....	11
2.3. Optima sērijas daudzfunkcionāls spiešanas trenažieris.....	13
2.4. Optima sērijas lejā vilkšanas/ pievilkšanas sēžus trenažieris.....	15
2.5. Concept 2 Iekštelpu airētājs.....	17
2.6. Optima sērijas Smita svaru stieņa statīvs.....	19
2.7. IC6 iekštelpu ritenis.....	20
2.8. Activate sērijas skrejceļš.....	21
2.9. Optima sērijas regulējams sols.....	23
2.10. Signature sērijas Life Fitness muguras atliekšanās sols.....	24
2.11. Signature sērijas Life Fitness regulējams vēdera muskuļu sols.....	25

I Vispārīgā sadaļa

1. Vispārīgie noteikumi

1.1. Rīgas 84.vidusskolas (turpmāk tekstā – SKOLA) Iekšējie noteikumi “Trenažieru zāles iekšējās kārtības noteikumi” (turpmāk tekstā – NOTEIKUMI) nosaka trenažieru zāles izmantošanas kārtību un drošības prasības visiem apmeklētājiem.

1.2. Trenažieru zāli apmeklētājiem atļauts izmantot pēc iepazīšanās ar NOTEIKUMIEM un ievērojot tos:

1.2.1. SKOLAS izglītojamos ar NOTEIKUMIEM iepazīstina saskaņā ar Skolas direktora rīkojumā noteikto;

1.2.2. SKOLAS darbinieki pirms trenažieru zāles apmeklējuma ar savu parakstu apliecina, ka ir iepazīnušies ar NOTEIKUMIEM;

1.2.3. Jebkurš cits apmeklētājs, iegādājoties abonementu vai vienreizējo apmeklējumu, ar to apliecina, ka ir iepazīsies ar NOTEIKUMIEM un apņemas tos ievērot.

1.3. Trenažieru zāles apmeklētājiem **līdz 18 gadu vecumam** nepieciešama **vecāku rakstiska atļauja**, kura jāuzrāda, parakstoties par iepazīšanos ar NOTEIKUMIEM.

1.4. Nepilngadīga apmeklētāja vecāki vai aizbildņi ar parakstu apstiprina faktu, ka nepilngadīgā veselības stāvoklis ļauj tam izmantot trenažiera zāles pakalpojumus, ka nepilngadīgais ir pilnībā iepazīsies ar NOTEIKUMIEM un tos ievēros, un vecāki vai aizbildņi garantē trenažiera zālei un trešām personām nodarītā kaitējumu atlīdzināšanu Latvijas Republikas tiesību aktos noteiktajā kārtībā, kā arī atbild par nepilngadīgā uzvedību trenažieru zālē un jebkādiem traucējumiem nepilngadīgā veselībai.

2. Trenažieru zāles apmeklētāju veselība

2.1. Trenažieru zāle sniedz apmeklētājiem iespēju izmantot sniegtos pakalpojumus, tomēr tas neizvērtē šo pakalpojumu ietekmi uz konkrētā apmeklētāja veselību, kā arī negarantē šo pakalpojumu pozitīvo ietekmi, t.i.:

2.1.1. Ņemot vērā konkrētā apmeklētāja veselības stāvokli, trenažieru zāles sniegtajiem pakalpojumiem var būt negatīva ietekme uz apmeklētāja veselību, tādēļ apmeklētājam ir jābūt uzmanīgam un rūpīgam, pieņemot lēmumu par trenažieru zāles apmeklējumu un izvēloties konkrētos sniegtos pakalpojumus.

2.1.2. Pakalpojumi netiek sniegti personām, kam ir veselības problēmas, kas var apdraudēt šīs personas vai citu apmeklētāju veselību un/vai dzīvību, drošību vai higiēnu (infekcijas slimības, nesaturēšana, cita nespēja noturēt, utt.), tādēļ, saņemot šādu informāciju, tāpēc SKOLA patur tiesības neielaid apmeklētājus trenažieru zālē vai noteiktās tā zonās.

2.1.3. Trenažieru zāle neatlīdzina ne finansiālo, ne morālo kaitējumu, kas nodarīts apmeklētāja veselībai un dzīvībai tā sniegto pakalpojumu rezultātā, izņemot gadījumus, kad šis kaitējums radies trenažieru zāles vainas dēļ.

2.1.4. Ja SKOLAS darbiniekiem rodas pamatotas šaubas par apmeklētāja veselības stāvokli, Iestādes darbinieks ir tiesīgs lūgt apmeklētāju uzrādīt ārsta apliecinājumu par viņa veselības stāvokli.

2.2. Izvēloties trenažieru zāles pakalpojumus, apmeklētājs vispirms ņem vērā savu veselības stāvokli un šo pakalpojumu iespējamo ietekmi uz to:

2.2.1. Pirms uzsākt trenažieru zāles sniegto pakalpojumu izmantošanu, apmeklētājs pārliecinās, ka viņa/s veselības stāvoklis ļauj apmeklēt trenažieru zāli un izmantot konkrētos sniegtos pakalpojumus.

2.2.2. Izmantojot trenažieru zālē esošos instrumentus un pakalpojumus, apmeklētāji patstāvīgi izvēlas konkrētu sporta aprīkojumu, treniņiem izmantoto aprīkojumu un fizisko slodzi, pamatojoties uz to individuālajām vajadzībām, personiskajām īpašībām un ietekmi uz ķermeni.

2.2.3. Pirms uzsākt trenažieru zāles sniegto pakalpojumu izmantošanu, apmeklētājam ieteicams pārbaudīt savu veselības stāvokli un konsultēties ar ārstu. Atbildību par ar šī ieteikuma neievērošanu saistītajām negatīvajām sekām uzņemas pats apmeklētājs.

2.2.4. Visu atbildību par apmeklētāja veselības problēmām, ievainojumiem vai nelaiemes gadījumiem, kas rodas, apmeklējot trenažieru zāli, uzņemas apmeklētājs, izņemot gadījumus, kad šis kaitējums nodarīts trenažieru zāles vainas dēļ.

2.2.5. Ja rodas aizdomas par apmeklētāja veselības stāvokļa neatbilstību sporta nodarbībām, pēc SKOLAS darbinieka pieprasījuma, apmeklētājs pārtrauc treniņu, konsultējas ar ārstu un uzrāda apliecinājumu par veselības stāvokļa piemērotību treniņam.

3. Trenažieru zāles izmantošanas kārtība

- 3.1. Apmeklētājiem jāievēro trenažieru zāles apmeklējuma laiks.
- 3.2. Aizliegts uzturēties trenažieru zāles telpās ārpus norādītā darba laika. Trenažieru zāles darba laiks norādīts pie trenažieru zāles ieejas. (Trenažieru zāles telpas ir jāatstāj līdz norādītā darba laika beigām).
- 3.3. Apmeklētājiem, kuri konsekventi neievēro darba laiku, var tikt piemērotas sankcijas.
- 3.4. Individuālos apmeklējumos trenažieru zālē nedrīkst atrasties mazāk kā divi apmeklētāji (tas nepieciešams drošības apsvērumu dēļ, lai nepieciešamības gadījumā sniegtu pirmo palīdzību otram apmeklētājam)
- 3.5. Trenažieru zālē jāievēro higiēnas noteikumi, nodarbībās drīkst piedalīties sporta apģērbā, zālē jāierodas **tīros mainas sporta apavos**.
- 3.6. Nepieciešamības gadījumā jānotīra aiz sevis trenažiera virsma.
- 3.7. Pēc nodarbības izmantotais inventārs (hanteles, stieņi, ripas u.c.) jānoliek tam paredzētajā vietā.
- 3.8. Jāievēro drošības noteikumi, nedrīkst mest hanteles, stieņus un ripas.
- 3.9. Pirms beigt treniņu uz aerobās grupas ar elektrību darbināmā trenažiera (skrejceļa) un nokāpt no tā, trenažiera slīdlente ir jāaptur, nospiežot pogu "stop".
- 3.10. Aizliegts lauzt, demolēt un citādi bojāt trenažieru zāles inventāru, iekārtas un telpas.
- 3.11. Par inventāra bojāšanu un NOTEIKUMU neievērošanu trenažieru zālē iestājas materiālā atbildība vai liegums apmeklēt trenažieru zāli uz noteiktu laiku.
- 3.12. Atslēga pēc trenažieru zāles apmeklējuma jānodod dežurantam.
- 3.13. Apmeklētājs ir personīgi atbildīgs par personiskajām mantām, SKOLA un sporta kompleks neuzņemas materiālo atbildību par ģērbtuvēs un citur atstātajām materiālajām vērtībām un autostāvvietā novietoto automašīnu.
- 3.14. Aizliegts pievīlēt jebkādas SKOLAS un sporta kompleksa (t.sk. skapīšu) atslēgas.
- 3.15. Apmeklētājam, kurš vēlas tikai apskatīt SKOLAS trenažieru zāli un sporta zāles, obligāti jāvelk mainas apavi.
- 3.16. Aizliegts fotografēt, filmēt veikt audio ierakstus SKOLAS un sporta kompleksa telpās bez SKOLAS un/vai sporta kompleksa vadības rakstiskas atļaujas.
- 3.17. Trenažieru zāli aizliegts apmeklēt ar basām kājām un atkailinātu ķermeņa augšdaļu.
- 3.18. Lūdzam ievērot personīgo higiēnu un cienīt pārējos apmeklētājus, tādēļ SKOLAS un sporta kompleksa telpās (arī garderobēs un dušās) aizliegts skūt kājas, bārdi, paduses u.tml..
- 3.19. Jebkāda veida apreibinošo un narkotisko vielu ienešana vai lietošana SKOLAS un sporta kompleksa telpās ir stingri aizliegta.
- 3.20. Aizliegts ievest SKOLAS un sporta kompleksa telpās jebkādas dzīvniekus.
- 3.21. SKOLAS darbinieki ir tiesīgi atteikt trenažieru zāles apmeklējumu apmeklētājam alkoholisko vai citu apreibinošo vielu iespaidā.
- 3.22. Trenažieru zāles apmeklētājiem jāņem vērā darbinieku norādījumi.

3.23. SKOLAS darbinieki ir tiesīgi palūgt apmeklētājus atstāt trenāžieru zāles telpas un teritoriju, ja apmeklētājs pārkāpis NOTEIKUMUS vai citādi traucējis trenāžieru zāles darbībai.

4. Drošības prasības trenāžieru zālē

4.1. Ja treniņa nodarbībās apmeklētājam parādās nepatīkamas sāpes vai “galvas reiboņi”, diskomforta sajūta, nekavējoties jāpārtrauc nodarbība un jāgriežas pēc palīdzības pie sporta skolotāja (SKOLAS sporta stundu un nodarbību laikā) vai sporta kompleksa dežuranta un/vai medicīnas māsas.

4.2. Apmeklētājs ir tiesīgs griezties pie sporta kompleksa personāla pēc palīdzības sliktas pašsajūtas, traumu un tml. gadījumos, nekavējoties lūgt izsaukt kvalificētu medicīnisko personālu.

4.3. Apmeklētājs negadījuma, traumas, veselības bojājumu gadījumā nekavējoties griežas pie sporta kompleksa dežuranta, lai veiktu negadījuma vietas laika un apstākļu konstatēšanu un reģistrēšanu negadījumu žurnālā. Minētā noteikuma neievērošanas gadījumā jebkādas apmeklētāja pretenzijas netiks izskatītas.

5. Trenāžieru zāles publiskais apmeklējums

5.1. Trenāžieru zālei ir noteikts publiskais apmeklējuma laiks, kad trenāžieru zāli var apmeklēt jebkurš interesents, iegādājoties abonementu vai vienreizējo apmeklējumu.

5.2. Ierodoties trenāžieru zālē, abonements obligāti jāuzrāda un jānodod (ķīlā pret skapīša atslēdziņu) sporta kompleksa dežurantam.

5.3. SKOLAS un sporta kompleksa darbinieki ir tiesīgi anulēt apmeklētāja abonementu bez brīdinājuma un jebkādas kompensācijas, ja ir pārkāpti abonementa ierobežojumi.

5.4. SKOLA patur tiesības atteikt apmeklētājam iegādāties abonementu, nepaskaidrojot atteikšanas iemeslus.

5.5. SKOLAS vadībai, iepriekš brīdinot, ir tiesības izmainīt pakalpojumu cenas saskaņā ar izmaiņām pašvaldības saistošajos noteikumos.

5.6. SKOLAI ir tiesības atteikt apmeklētājam pagarināt abonementu, ja apmeklētājs ir pārkāpis NOTEIKUMUS vai citādi traucējis trenāžieru zāles darbībai.

5.7. Trenāžieru zāles apmeklētājiem stingri jāievēro norādītais apmeklējuma laiks un trenāžieru zāles abonementa derīguma termiņš.

5.8. Iegādātais abonements ir paredzēts lietošanai vienai personai, nodot to citām personām ir aizliegts.

5.9. Iegādājoties abonementu pirmo reizi, ir jāuzrāda personu apliecinošs dokuments (pase, identifikācijas karte, tiesības, studentu/skolēnu apliecība) un jāaizpilda reģistrācijas anketa.

5.10. Izsniegto abonementu drīkst izmantot tikai tā persona, uz kuras vārda tas izsniegts. Konstatējot krāpniecības mēģinājumu, abonements tiek aizturēts. Atkārtotas krāpniecības gadījumā - anulēts bez kompensācijas.

6. Noslēguma jautājumi

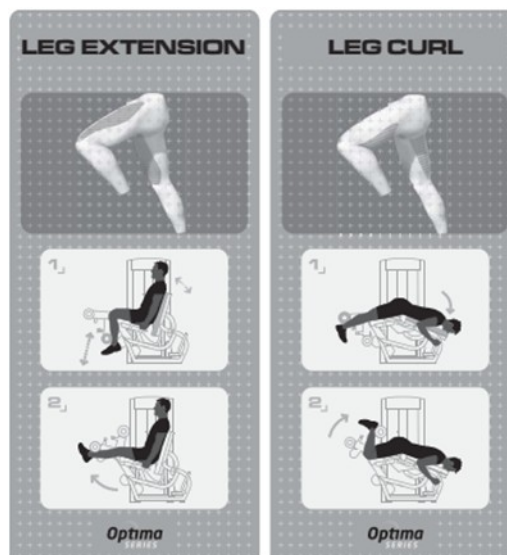
- 6.1. Skapīša atslēgas nozaudēšanas gadījumā jāatlīdzina SKOLAI radušies zaudējumi.
- 6.2. Neskaidrību gadījumā lūdzam vērsties pēc palīdzības pie sporta kompleksa dežuranta.
- 6.3. Trenažieru zāles NOTEIKUMI un darba laiki ir izvietoti mājas lapā sadaļā Sporta komplekss.
- 6.4. Grozījumus un papildinājumus Noteikumos var ierosināt Skolas padome, Izglītojamo parlaments, Pedagoģiskā padome, Skolas direktors un sporta kompleksa vadītājs.
- 6.5. Grozījumus un papildinājumus Noteikumos apstiprina Skolas direktors.
- 6.6. Skolas direktors ir tiesīgs ar rīkojumu noteikt precizējumus, kas nav atrunāti Noteikumos, sporta kompleksa darbības pilnveidošanai un iekšējās kārtības nodrošināšanai.
- 6.7. NOTEIKUMI stājas spēkā 2018 .gada 1.martā.
- 6.8. Ar šo NOTEIKUMU spēkā stāšanos atzīt spēku zaudējušiem 2018.gada 21. septembra Iekšējos Noteikumus Nr.VS84-17-4-nts.

Sporta kompleksa vadītāja

/ _____ /Maruta Eglīte

II. Trenažieru apraksts, drošības prasības

2.1. Optima sērijas kāju iztaisnošanas/ kāju saliekšanas trenažieris



Tehniskā specifikācija:

Trenažiera svars: 198 kg

Izmērs= 163cm x 102 cm x 145 cm

Max lietotāja svars: 113 kg

Kāju iztaisnošana	Kāju saliekšana
Nodarbinātie muskuļi: Augšstilbu muskuļi (Quadriceps)	Nodarbinātie muskuļi: Paceses cīpslas (Hamstrings)
<p>Uzstādīšana: Pielāgot pamatni atpakaļ vertikālā stāvoklī. Apsēsties un ceļa locītavas saskaņot ar trenažieri. Rakursa (rotācijas ass). Pielāgot apakšējo kāju paliktņi ērtā pozīcijā virs potītēm. Ķermeņa stāvoklis. Atspiesties ar muguru pret krēslu un plecus piespiest aizmugures pamatnei.</p>	<p>Uzstādīšana: Pielāgot horizontālā stāvoklī muguras pamatni. Atgulties ar seju pret trenažiera pamatnes spilventiņu. Ceļgalu pozīcija pie pamatnes jāaskaņo ar trenažiera rakursu. Novietot kāju apakšējo daļu aiz trenažiera kāju paliktņa ērti virs potītes. Pēc vajadzības pielāgojiet rokturi, kas atrodas zem krūšu spilventiņiem pie galvas.</p>
<p>Veicot uzdevumu: Ar kontrolētām kustībām iztaisnot kājas nofiksējot kustību, tad lēnām kontrolējot nolaist gandrīz līdz sākuma pozīcijai. Atkārtojiet kustības, saglabājot pareizu ķermeņa pozīciju.</p>	<p>Veicot uzdevumu: Saglabāt gurnus kontaktā ar kāju paliktņi. Ar kontrolētām kustībām salieciet kājas uz augšu pilnā amplitūdā. Neļaujiet gurniem zaudēt saskari ar kājas paliktņi. Atgriezies ar kājām sākuma stāvoklī, saglabājot pareizu ķermeņa pozīciju.</p>



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenāzieri. Trenāzieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
5. Pārbaudiet trenāzieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
6. Pārliedzināties, ka svaru drošības tapīņa ir pilnībā ielikta. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapīņu.
7. Nekad neatlaidiet svarus no paaugstinātas pozīcijas.
8. Apskatiet vizuāli trenāziera troses un to savienojumus, pirms uzsākt vingrinājumu. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
9. Lietojiet tikai svarus, ko uzstādījis ražotājs. Nelietojiet hanteles, vai citus smagumus, lai palielinātu svaru.
10. Nelaidiet klāt bērnus pie trenāziera, uzraugiet pusaudžus.

2.2. Optima sērijas kāju spiešanas trenāžieris



Tehniskā specifikācija:

Trenažiera svars: 276 kg
Izmērs= 205cm x 102 cm x 175 cm
Max lietotāja svars: 113 kg

Nodarbinātie muskuļi: Augšstilbu muskuļi (Quadriceps), paces cīpslas (Hamstrings), sēžas muskuļi (Gluteus)

Uzstādīšana: Pielāgojiet sākuma stāvokli, kas atrodas aiz muguras pamatnes, sev vēlamo kustību diapazonu. Nolieciet kājas uz kāju plates, gūžas platums vienai no otras kājas vienāds. Pārbaudiet svaru smagumu un nodrošiniet atbilstošu pretestību. Satveriet rokturus sēdekļa sānos un stāvoklī ar muguru, pleciem un galvu atbalstiet pret muguras pamatni.

Piezīme: Kad novietojat kājas uz kāju plates, pārliecinaties, ka pēdas ir novietotas tā, ka ceļgali nepārvietojas virs kāju pirkstiem, pārmērīgas slodzes rezultātā, tas rada lieku spiedienu uz ceļgalu locītavām.

Veicot uzdevumu: Ar kontrolētām kustībām, izstiept kājas, līdz tās ir iztaisnotas. Nenobloķējiet ceļgalus. Atgriezies sākuma pozīcijā, atkārtot vingrinājumu saglabājot nemainīgu ķermeņa pozīciju.

Padoms: Kamēr veiciet vingrinājumu, domājiet lai ceļgali nevirzās uz iekšu vai āru saliecot tos, šī koncentrēšanās palielina fokusēšanos uz kāju muskuļiem.

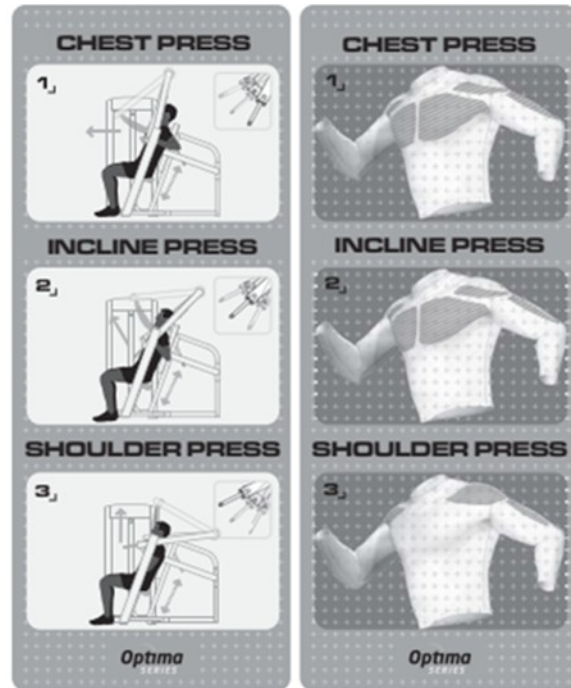


BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenāžieri. Trenāžieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
5. Pārbaudiet trenāžieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
6. Pārliedzināties, ka svaru drošības tapiņa ir pilnībā ielikta. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapiņu.
7. Nekad neatlaidiet svarus no paaugstinātas pozīcijas.
8. Apskatiet vizuāli trenāžiera troses un to savienojumus, pirms uzsākt vingrinājumu. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
9. Lietojiet tikai svarus, ko uzstādījis ražotājs. Nelietojiet hanteles, vai citus smagumus, lai palielinātu svaru.
10. Nelaidiet klāt bērnus pie trenāžiera, uzraugiet pusaudžus.

2.3. Optima sērijas daudzfunkcionāls spiešanas trenāžieris



Tehniskā specifikācija:

Trenažiera svars: 233 kg
 Izmērs= 140cm x 173 cm x 180 cm
 Max lietotāja svars: 113 kg

Spiešana no krūtīm	Spiešana slīpi	Spiešana no pleciem
Nodarbinātie muskuļi: Lielie krūšu muskuļi, deltveida muskuļi, triceps	Nodarbinātie muskuļi: Lielie krūšu muskuļi, deltveida muskuļi, triceps	Nodarbinātie muskuļi: Deltveida muskuļi, triceps
Uzstādīšana: Pielāgot rokturus 1 pozīcijā vertikālā, kā parādīts 1 attēlā. Noregulēt sēdvietu tā, lai rokturi ir izvietoti krūškurvim pa vidu. Satvert rokturus, lai elkoņu atrastos mazliet zemāk par pleciem. Atspiest muguru un galvu pret trenažiera atzveltni.	Uzstādīšana: Pielāgot rokturus 2 pozīcijā vertikāli, kā parādīts 2 attēlā. Noregulēt sēdvietas augstumu, tā lai rokturi būtu krūškurvja vidū. Satveriet rokturus, lai elkoņi atrastos mazliet zemāk par pleciem. Atspiest muguru un galvu pret trenažiera atzveltni.	Uzstādīšana: Pielāgot rokturus 3 pozīcijā vertikāli, kā parādīts 3 attēlā. Noregulēt sēdvietas augstumu tā lai rokturi ir virs, vai plecu augstumā. Satveriet rokturus un atspiediet muguru un galvu pret trenažiera atzveltni.
Veicot uzdevumu: ar kontrolētām kustībām taisnojiet rokas, līdz brīdim, kad rokas pilnībā iztaisnotas. Atgrieziet sākuma pozīcijā rokturus, nenolaižot tos līdz galam. Atkārtojiet kustības saglabājot pareizu ķermeņa izvietojumu.		

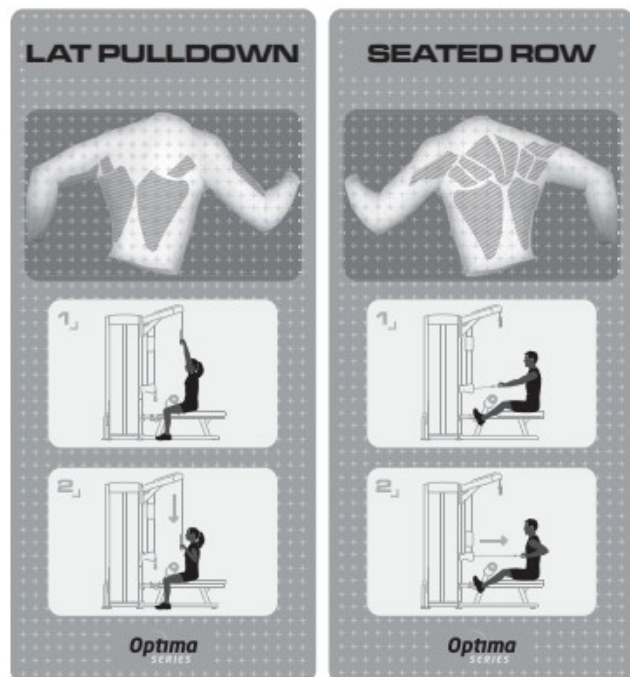


BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenāžieri. Trenāžieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
5. Pārbaudiet trenāžieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
6. Pārliedzināties, ka svaru drošības tapiņa ir pilnībā ielikta. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapiņu.
7. Nekad neatlaidiet svarus no paaugstinātas pozīcijas.
8. Apskatiet vizuāli trenāžiera troses un to savienojumus, pirms uzsākt vingrinājumu. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
9. Lietojiet tikai svarus, ko uzstādījis ražotājs. Nelietojiet hanteles, vai citus smagumus, lai palielinātu svaru.
10. Nelaidiet klāt bērnus pie trenāžiera, uzraugiet pusaudžus.

2.4. Optima sērijas lejā vilkšanas/ pievilkšanas sēžus trenāžieris



Tehniskā specifikācija:

Trenāžiera svars: 201 kg
 Izmērs= 201cm x 127 cm x 221 cm
 Max lietotāja svars: 113 kg

Vilkšana lejā	Pievilkšana sēžus
<p>Nodarbinātie muskuļi: Platais muguras muskulis, augšdelma divgalvainais muskulis.</p>	<p>Nodarbinātie muskuļi: Platais muguras muskulis, trapecveida muskulis, rombveida muskuļi, deltveida muskuļi, augšdelma divgalvainais muskulis.</p>
<p>Uzstādīšana: Stāvus satveriet rokturi vienādā attālumā no vidus. Sēžoties velciet rokturi līdz, augšstilbus novietojiet aiz kājas paliktņiem. Ķermeni turiet stingru ar iztaisnotu muguru.</p> <p>Padoms: Ideālai vingrinājuma veikšanai, novietojat rokas tālāk no roktura vidus. Velciet kamēr elkoņi pieskaras ķermeņa sāniem. Tas nodrošina pilnu kustību amplitūdu.</p>	<p>Uzstādīšana: Apsēdieties un satveriet rokturi. Novietojiet ķermeni tā, lai pēdas atbalstītos pret paliktņiem, galva un krūškurvis būtu iztaisnoti.</p>
<p>Veicot uzdevumu: Ar kontrolētām kustībām velciet rokturi uz leju priekšā šev, līdz tas saskaras ar krūškurvi. Lēnām atgrieziet rokturi sākuma pozīcijā. Atkārtojiet kustības, nemainot ķermeņa izvietojumu.</p>	<p>Veicot uzdevumu: Nostabilizējiet ķermeni, atbalstoties ar pēdām pret kāju paliktņiem. Ar kontrolētām kustībām, velciet rokturi pie sevis uz atpakaļu, līdz elkoņi ir pievilkti pie ķermeņa. Lēnām atgrieziet rokturi sākuma pozīcijā, nenolaižot to līdz galam. Atkārtojiet kustības, nemainot ķermeņa izvietojumu.</p>



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenāžieri. Trenāžieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
4. Pārbaudiet trenāžieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
5. Pārliedzināties, ka svaru drošības tapīņa ir pilnībā ielikta. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapīņu.
6. Nekad neatlaidiet svarus no paaugstinātas pozīcijas.
7. Lietojiet tikai svarus, ko uzstādījis ražotājs. Nelietojiet hanteles, vai citus smagumus, lai palielinātu svaru.
8. Nelaidiet klāt bērnus pie trenāžiera, uzraugiet pusaudžus.

2.5. Concept 2 Iekštelpu airētājs



Tehniskā specifikācija:

Trenažiera svars: 29 kg

Izmērs= 244cm x 61cm x 51cm sēdekļa augstums

Max lietotāja svars: 227 kg

Kardio trenažieris ar visu muskuļu nodarbināšanu- Nodrošina aerobo izturību, muskuļu tonizēšanu un kaloriju dedzināšanu

Lietošanas pamācība				
Satvert	Iztaisnoties	Nobeigums	Atlaišana	Atkārtot
Ar iztaisnotu muguru un taisnām rokām	Atspiesties ar kājām, kamēr rokas turi izstieptas	Pievelciet ar rokām klāt roku paliktni līdz krūškurvim	Iztaisnojiet rokas un tad ar ķermeni atgriezties sākuma pozīcijā	Atkārtojiet, ieteicams sākt ar 5 min, līdz 30-45 max





BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenāžieri. Trenāžieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
5. Pārbaudiet trenāžieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
6. Vilkat strauji atpakaļ ar rokām, neatļaut roku paliktņiem iet tross nodalījumā.
7. Nevilkat ar vienu roku, negrozīt roku paliktņi no vienas puses uz otru pusi.
8. Turēt pirkstus, drēbes un citus priekšmetus tālāk no sēžamās daļas, jo kustoties, tas var radīt nopietnus ievainojumus.
9. Nelaidiet klāt bērnus pie trenāžiera, uzraugiet pusaudžus.

2.6. Optima sērijas Smita svaru stieņa statīvs



Tehniskā specifikācija:

Stieņa svars: 20 kg

Izmērs= 130 cm x 186 cm x 224 cm

Trenažiera svars: 197 kg

Smita stienim: katrā pusē var uzlikt 4 x 25 kg smagas svaru ripas

Olimpiskajam stienim : katrā pusē var uzlikt 6 x 25 kg smagas svaru ripas



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenažieri. Trenažieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
5. Pārbaudiet trenažieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas . Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
6. Pārliedzināties, ka trenažiera stieņa āķi ir pilnībā ievietoti tam paredzētās vietās.
7. Nekad neatlaidiet svara stieni no paaugstinātas pozīcijas.
8. Apskatiet vizuāli trenažiera troses un to savienojumus, pirms uzsākt vingrinājumu. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
9. Lietojiet tikai svarus, ko uzstādījis ražotājs. Nelietojiet hanteles, vai citus smagumus, lai palielinātu svaru.
10. Nelaidiet klāt bērnus pie trenažiera, uzraugiet pusaudžus.

2.7. IC6 iekštelpu ritenis



Lai izvairītos no riska, kas saistīts ar trenāžiera izmantošanu uzmanīgi izlasiet un ievērojiet svarīgus piesardzības pasākumus un ņemiet vērā informāciju pirms uzsākat lietot iekštelpu riteni.



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Ja, Jums, ir invaliditāte vai iepriekš ir bijušas veselības problēmas ir ieteicams konsultēties ar ārstu, lai atrastu labāk piemērotu treniņu metodi. Pārāk lielas slodzes treniņš, vai nepareizs trenāžiera izmantošanas veids var novest pie nopietnām veselības problēmām.
2. Bērniem bez uzraudzības nav atļauts atrasties pie trenāžiera.
3. Bērniem līdz 14 gadiem ir atļauts izmantot iekštelpu riteni ar vecāku atļauju un kvalificēta trenera vai instruktora uzraudzībā.
4. Iekštelpu ritenis paredzēts personām līdz 150 kg.
5. Vienmēr velciet atbilstošu, cieši pieguļošu ritenbraucēja vai sporta treniņtērpu un ciešus sporta apavus kamēr izmantojiet riteni. Nesasietas sporta apavu šņores var tikt ierautas braukšanas sistēmā un tas var novest pie ievainojumiem.
6. Iekštelpu ritenim nav patstāvīgi rotējošs spararats. Pedāļi turpinās kustēties, līdz kamēr spararats apstāsies. Kustības var tikt apturētas izmantojot avārijas bremzi vai samazinot pedāļu apgriezīgu biežumu kontrolētā veidā. Vienmēr brauciet ar tādu pretestības slodzi, lai nodrošinātu, ka pedāļu apgriezieni tiek kontrolēti. Nepielāgojiet rokturus un sēdekli treniņa laikā. Nemini pedāļus uz atpakaļu.

2.8. Activate sērijas skrejceļš



Tehniskā specifikācija:

Svars: 148 kg

Izmērs= 206 cm x 82 cm x 145 cm

Trenažiera svars: 197 kg

Skrejceļa garums: 153 cm

Skrejceļa platums: 51 cm

Sirdsdarbības monitors var būt neprecīzs. Pārāk liela fiziskā slodze var novest pie nopietnām veselības problēmām vai izraisīt nāvi. Ja jūtat vājumu, nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu.



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenažieri. Trenažieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliecinaties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Ierīce nav paredzēta personām (ieskaitot bērnus) ar samazinātām fiziskām, maņu vai garīgām problēmām, vai personām, kuras nepārzina trenažieri, izņemot trenera vai instruktora klātbūtnē, kas instruē personu trenažiera lietošanā un uzņemas atbildību par personas veselības stāvokli un drošību.
5. Pārbaudiet trenažieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.

6. Nenovietot uz ierīces nekādus šķidrumus, izņemot tam paredzētās vietās. Ieteicams izmantot pudeles, kas ir aizskrūvējamas, vai aizstaisāmas.
7. Neizmantojiet treniņierīci ar basām kājām, vienmēr vilkt sporta apavus. Izmantojiet sporta apavus ar gumijotu vai labas saķeres zolēm. Neizmantojiet apavus ar augstiem papēžiem, ādas zolēm, skavām, smailēm. Pārliecināties, ka apavu zolēs nav iespiedušies akmentiņi.
8. Sargiet ķermeni, apģērbu, apavu šņores un dvieli no kustīgiem objektiem.
9. Nekādā gadījumā neļaujiet citai personai, traucēt vai izmantot ierīci treniņa laikā.
10. Nepievienot pie treniņierīces citas ierīces, kas nav paredzētas ražotāja instrukcijās.
11. Risks ievainot personas- lai izvairītos no ievainojumiem, izmantojiet ārkārtas apstāšanās pogu, kad uzkāpjat, vai nokāpjat no kustīga skrejceļa.
12. Ārkārtas situācijās, kā vājums, vai sagurums, izmantojiet rokturus pieturoties pie tiem un novietojiet kājas uz sānu platformām.
13. Nekad neizmantojiet treniņierīci iešanai vai skriešanai atpakaļgaitā.

2.9. Optima sērijas regulējams sols



Tehniskā specifikācija:

Trenažiera svars: 33 kg

Izmērs= 140 cm x 64 cm x 114 cm

Max lietotāja svars: 113 kg

Max svars ar svariem: 227 kg



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenažieri. Trenažieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet kājas un rokas no kustīgiem objektiem.
5. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
6. Pārbaudiet trenažieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
7. Pārliedzināties, ka trenažiera drošības tapīņas ir pilnībā ieliktas. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapīņas.
8. Nelaidiet klāt bērnus pie trenažiera, uzraugiet pusaudžus.

2.10. Signature sērijas Life Fitness muguras atliekšanās sols



Tehniskā specifikācija:

Trenažiera svars: 73kg

Izmērs = 127cm x 94cm x 97cm



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenažieri. Trenažieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet kājas un rokas no kustīgiem objektiem.
5. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
6. Pārbaudiet trenažieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
7. Pārliedzināties, ka trenažiera drošības tapinas ir pilnībā ieliktas. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapinas.
8. Nelaidiet klāt bērnus pie trenažiera, uzraugiet pusaudžus.

2.11. Signature sērijas Life Fitness regulējams vēdera muskuļu sols



Tehniskā specifikācija:

Svars 57kg

Izmērs = 155cm x 112cm x 81cm

Iespējas regulēt – 10.5, -15.5, -20.5, 25.5 grādu leņķi

Nolaižami rokturi un riteņi nodrošina mobilitāti



BRĪDINĀJUMS:

LAI IZVAIRĪTOS NO NOPIETNIEM IEVAINOJUMIEM, IEPAZĪSTIETIES AR ŠIEM DROŠĪBAS NOSACĪJUMIEM!

1. Pirms lietošanas, izlasiet visus brīdinājumus un instrukcijas par šo trenāžieri. Trenāžieri lietot tikai tam paredzētiem vingrinājumiem.
2. Pārliedzināties par savu veselības stāvokli pirms jebkura vingrinājuma veikšanas.
3. Ja sajūtat sāpes, bezspēku vai ir citas problēmas nekavējoties pārtrauciet vingrinājumu un meklējiet tuvāko medicīnisko personālu.
4. Sargiet kājas un rokas no kustīgiem objektiem.
5. Sargiet ķermeni, apģērbu, matus no kustīgiem objektiem.
6. Pārbaudiet trenāžieri vizuāli, pirms vingrinājuma uzsākšanas. Nelietojat, ja konstatējat bojājumu. Nemēģiniet to salabot pašrocīgi, pasauciet personālu.
7. Pārliedzināties, ka trenāžiera drošības tapīņas ir pilnībā ieliktas. Lietojiet tikai ražotāja svaru drošības tapīņas.
8. Nelaidiet klāt bērnus pie trenāžiera, uzraugiet pusaudžus.