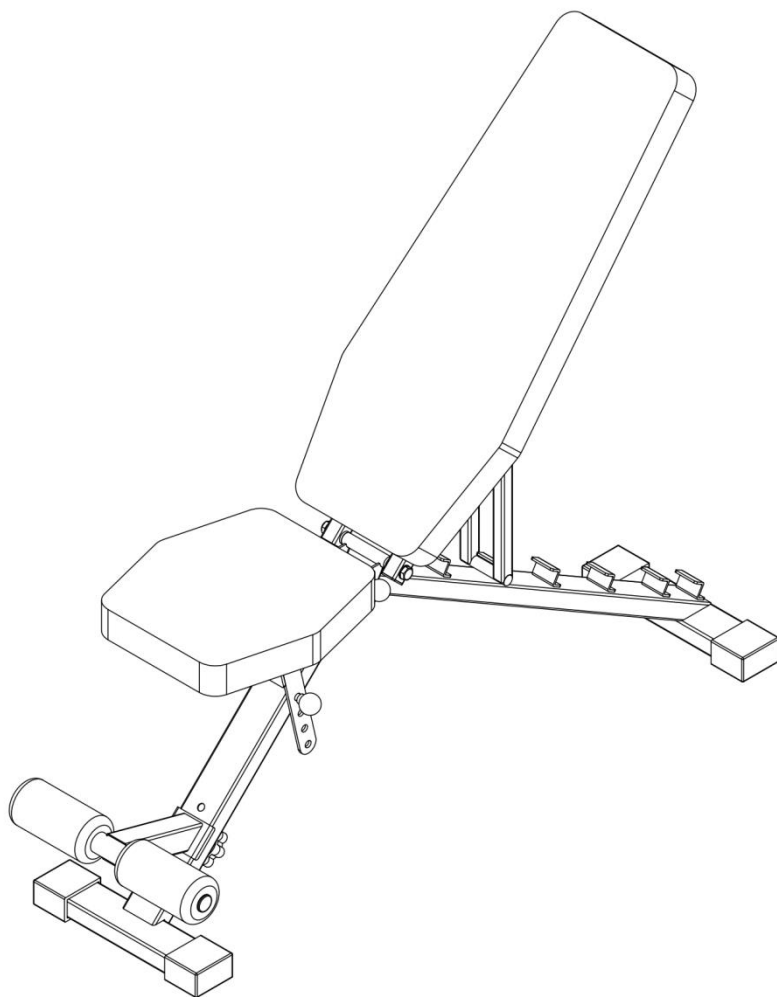




СИЛОВАЯ СКАМЬЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ

Артикул: D7302

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь с основными мерами предосторожности, соблюдение которых обеспечит вам безопасную и эффективную работу с устройством.

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей играть без присмотра возле тренажёра.

2. Перед началом занятий обратитесь за консультацией к врачу, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к высоким нагрузкам. Если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина, обязательно следуйте рекомендациям вашего лечащего врача.

3. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, тошноту, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильную отдышку или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

4. Устанавливать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности, вдали от водоёмов и других возможных причин повышенной влажности. Для устойчивости конструкции и защиты пола от повреждений разместите под тренажёром защитный мат.

5. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что изделие находится в исправном состоянии, и все крепежи на нём надёжно затянуты.

6. Держите ваши руки и ноги вдали от подвижных частей тренажёра. Проверьте, чтобы вокруг тренажёра не было острых предметов.

7. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь.

8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр, включая вес пользователя: 200 кг.

9. Будьте осторожны при перемещении тренажёра.

10. Сохраните руководство пользователя и инструменты для сборки, они могут понадобиться вам в будущем.

11. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием тренажёра осмотрите его составные части и крепежи. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей, прекратите любую работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена. Для замены детали обратитесь в сервисный центр.

2. После каждой тренировки протирайте тренажёр чистой сухой тряпкой, чтобы удалить с него любую влагу. Для обивочного материала можно использовать неагрессивное моющее средство или аэрозольный очиститель.

3. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра, чтобы поддерживать должный уровень безопасности.

4. Чистку тренажёра рекомендуется выполнять влажной тряпкой, используя при

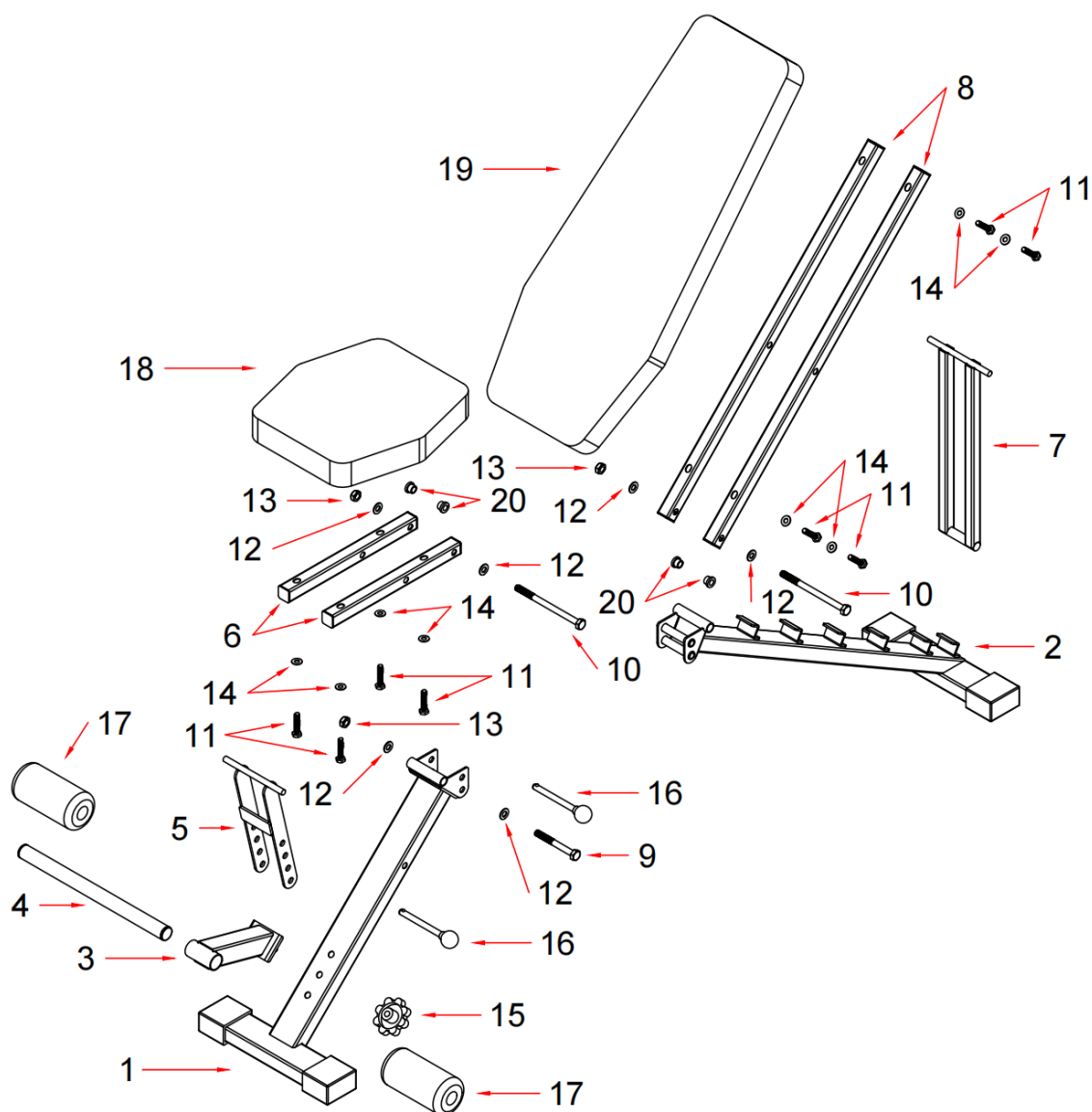
этом неагрессивные моющие средства. Не используйте для этих целей растворители или отбеливатели.

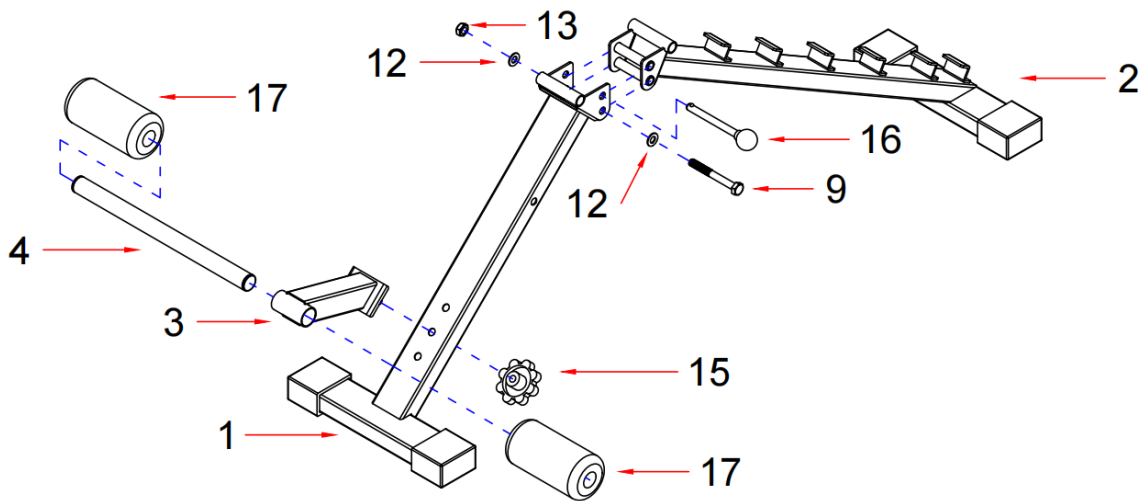
Предупреждение.

Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прочтите все инструкции руководства. Обратите внимание, что тренажёр не предназначен для детей младше 14 лет. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. При отсутствии или повреждении каких-либо деталей использовать тренажёр строго запрещено.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

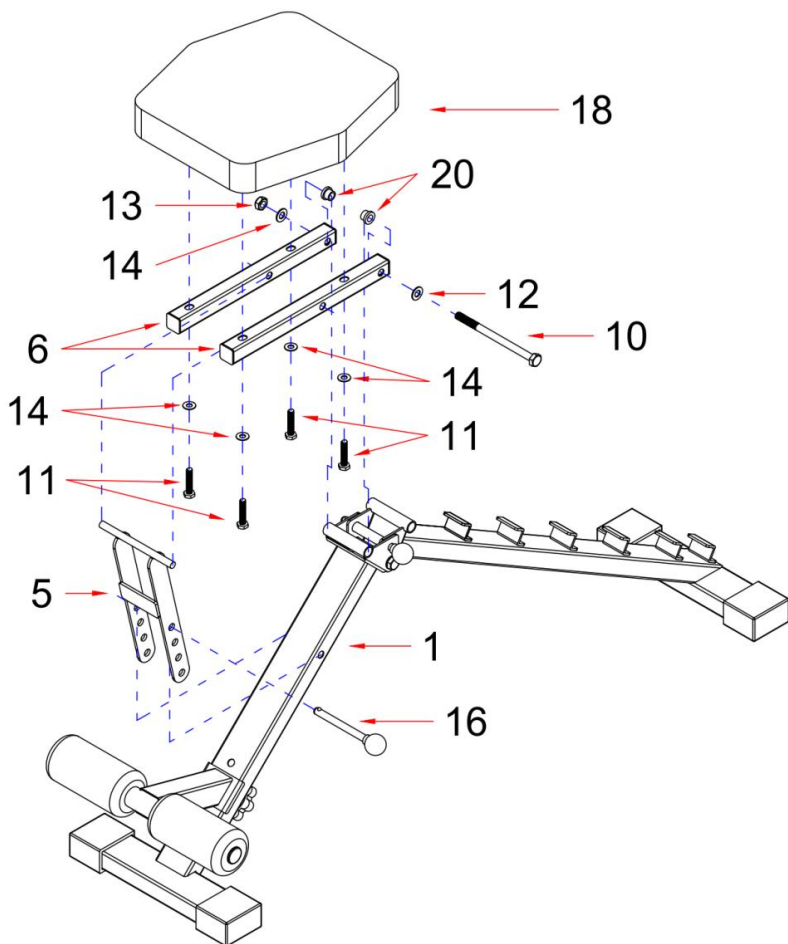
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя стабилизирующая опора	1	2	Задняя стабилизирующая опора	1
3	Передняя стойка (упора для ног)	1	4	Трубка для валиков	1
5	Регулятор высоты сиденья	1	6	Рама сиденья	2
7	Регулятор наклона спинки	1	8	Рама спинки	2
9	Болт M10X90	1	10	Болт M10X150	2
11	Болт M8X40	8	12	Шайба Ø10	6
13	Гайка M10	3	14	Шайба Ø8	8
15	Пружинная ручка	1	16	Стопорный штифт	2
17	Валик	2	18	Сиденье	1
19	Спинка	1	20	Подшипник	4





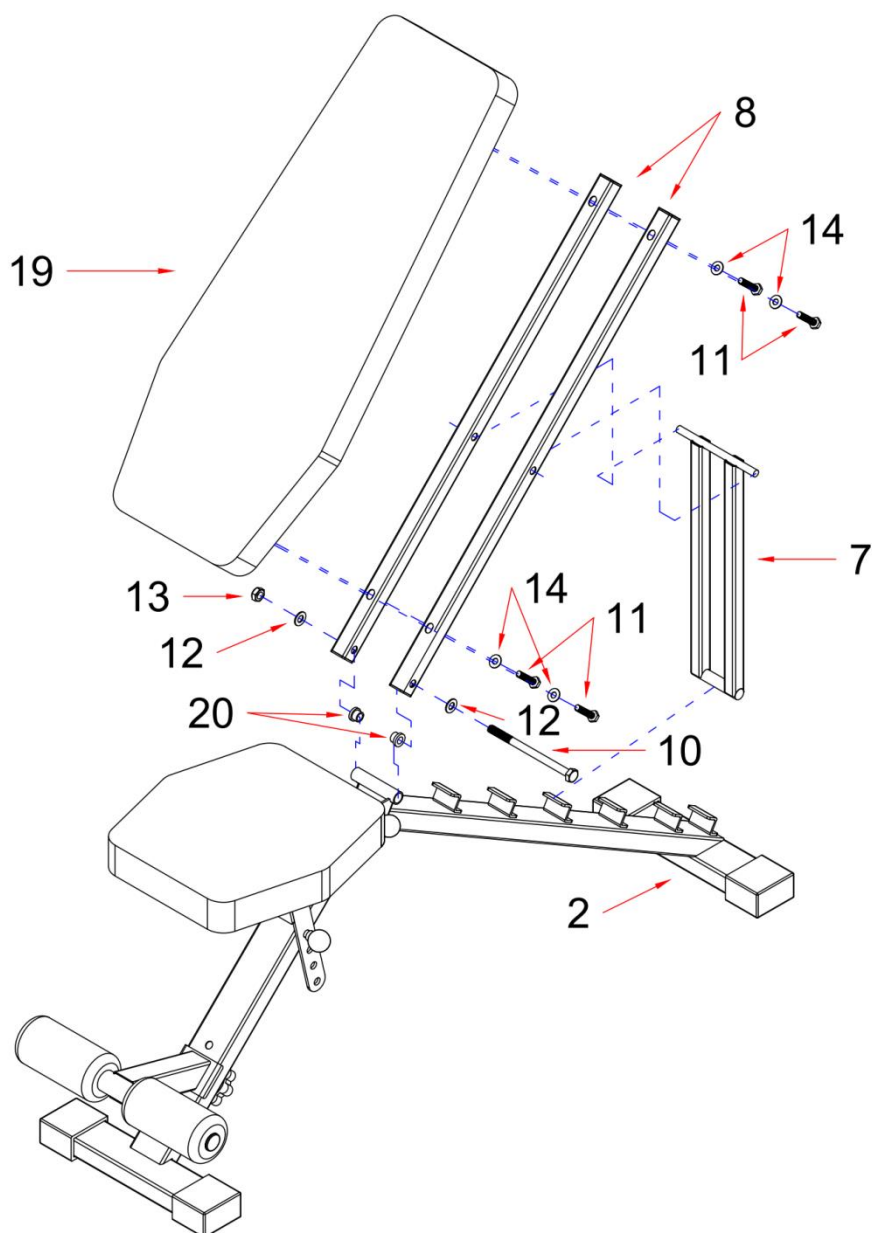
Шаг 1.

1. Соедините переднюю (1) и заднюю (2) стабилизирующие опоры при помощи болтов (9), шайб (12) и гаек (13). Установите в конструкцию стопорный штифт (16).
2. Подсоедините переднюю стойку (3) к опоре (1); совместив отверстия на деталях, закрепите стойку (3) при помощи ручки (15).
3. Установите трубку (4) в отверстие передней стойки (3), разместите валики (17) с двух сторон трубки (4).



Шаг 2.

1. Разместите регулятор высоты спинки (5) между двумя трубками рамы (6) таким образом, чтобы вал регулятора (5) был установлен в отверстия трубок (см. рисунок).
2. Закрепите сиденье (18) на раме (6) при помощи четырёх болтов (11) и четырёх шайб (14).
3. Затем при помощи болта (10), двух шайб (12), двух подшипников (20) и одной гайки (13) зафиксируйте заднюю часть рамы сиденья (6) на передней опоре (1).
4. В завершение шага закрепите регулятор (5) на передней опоре (1) при помощи стопорного штифта (16), предварительно установив регулятор на нужную высоту.



Шаг 3.

1. Закрепите регулятор наклона спинки (7) между двумя трубками рамы (8), установив верхний вал детали в обозначенные отверстия (см. рисунок выше).

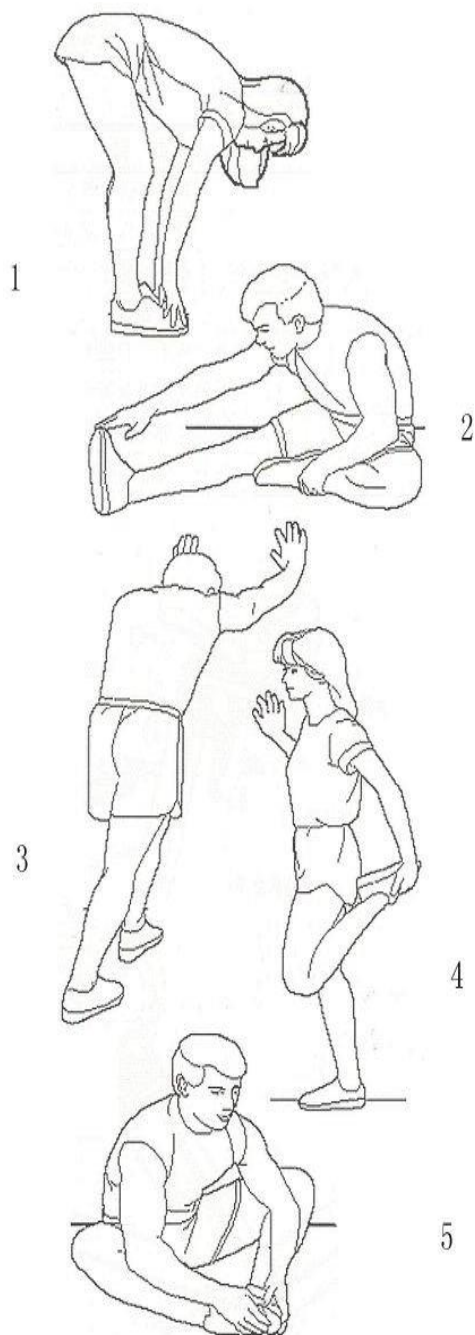
2. Закрепите спинку (18) на раме (8) при помощи четырёх болтов (11) и четырёх шайб (14).

3. Затем при помощи болта (10), двух шайб (12), двух подшипников (20) и одной гайки (13) зафиксируйте нижнюю часть рамы (8) на задней опоре (2).

4. В завершение шага разместите нижнюю часть регулятора (7) в одно из регулировочных пазов задней опоры (2) – в зависимости от требуемого угла наклона.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Перед началом тренировки рекомендуется подготовить свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. В данном разделе представлены несколько простых упражнений на растяжку. Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой о стену или стол для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5)