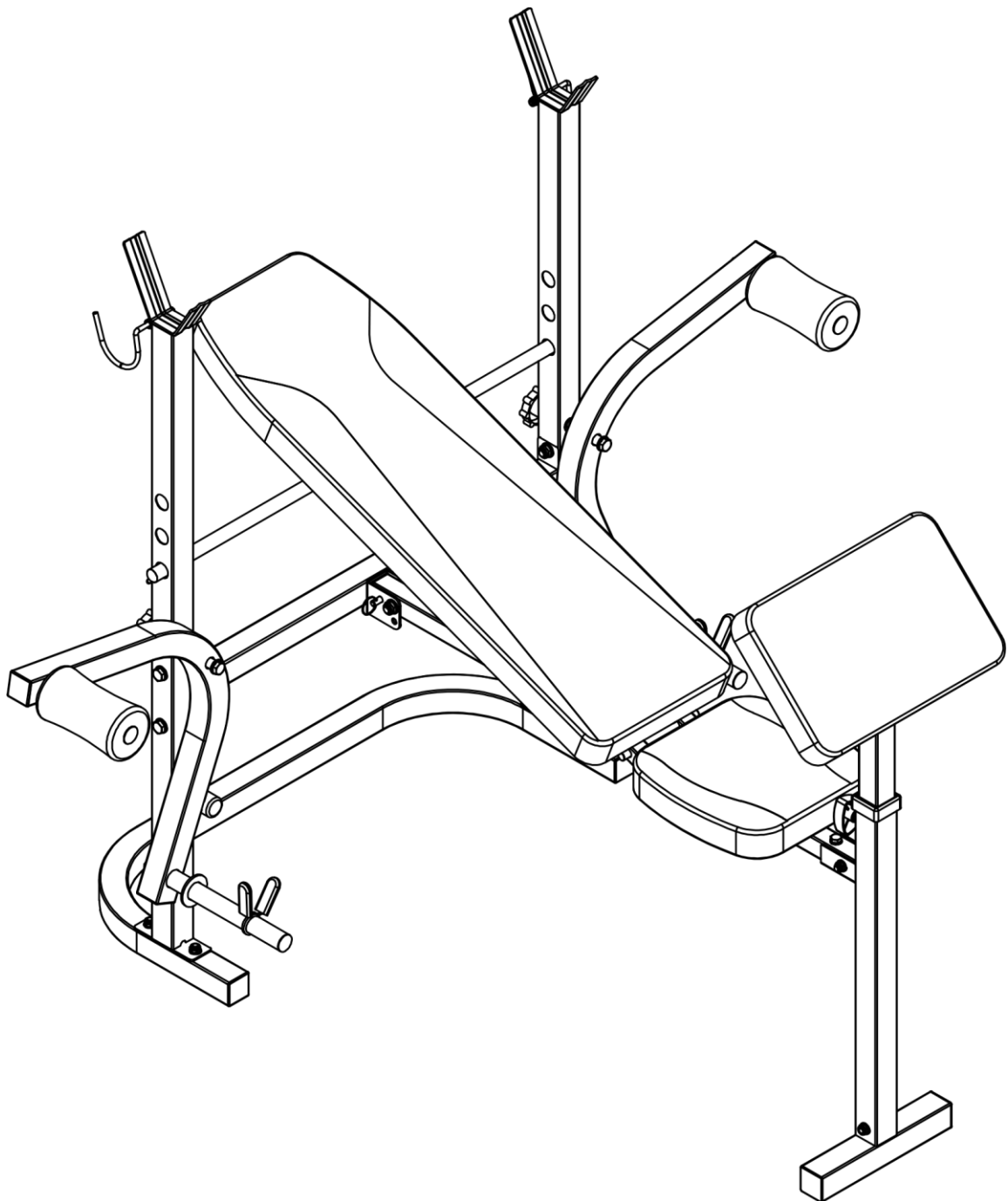


Руководство пользователя

Скамья со стойками под штангу с опциями

Артикул: D125



ВНИМАНИЕ

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Важная информация по технике безопасности

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Данный тренажёр разработан с учётом обеспечения максимальной безопасности. Тем не менее рекомендуется соблюдать определённые меры предосторожности при каждом использовании тренажёра. Перед установкой и эксплуатацией внимательно прочитайте все инструкции. В частности, обратите внимание на следующие пункты:

- a. Всегда держите детей и животных вдали от тренажёра. **НЕ** оставляйте детей без присмотра в помещении, где находится тренажёр.*
- b. Одновременно тренажёром может пользоваться только один человек.*
- c. При появлении головокружения, тошноты, боли в груди или других необычных симптомов следует немедленно прекратить тренировку и **обратиться к врачу**.*
- d. Устанавливайте тренажёр на чистую, ровную поверхность. **НЕ** используйте оборудование рядом с водой или на улице.*
- e. Держите руки подальше от движущихся частей.*
- f. Во время занятий всегда надевайте подходящую спортивную одежду. Нельзя использовать халаты или другую одежду, которая может зацепиться за тренажёр. Для бега или аэробных упражнений обязательна спортивная обувь.*
- g. Используйте тренажёр только по назначению, описанному в данном руководстве. **НЕ** используйте аксессуары, не рекомендованные производителем.*
- h. **НЕ** размещайте рядом с тренажёром острые предметы.*
- i. Лицам с ограниченными возможностями запрещается использовать тренажёр без присутствия квалифицированного медицинского специалиста или врача.*
- j. Перед началом тренировки всегда выполняйте растяжку.*
- k. Никогда не используйте тренажёр, если он работает неправильно.*
- l. Для сборки могут использоваться гаечный ключ или шестигранный ключ.*

Максимальный вес пользователя 100 кг.

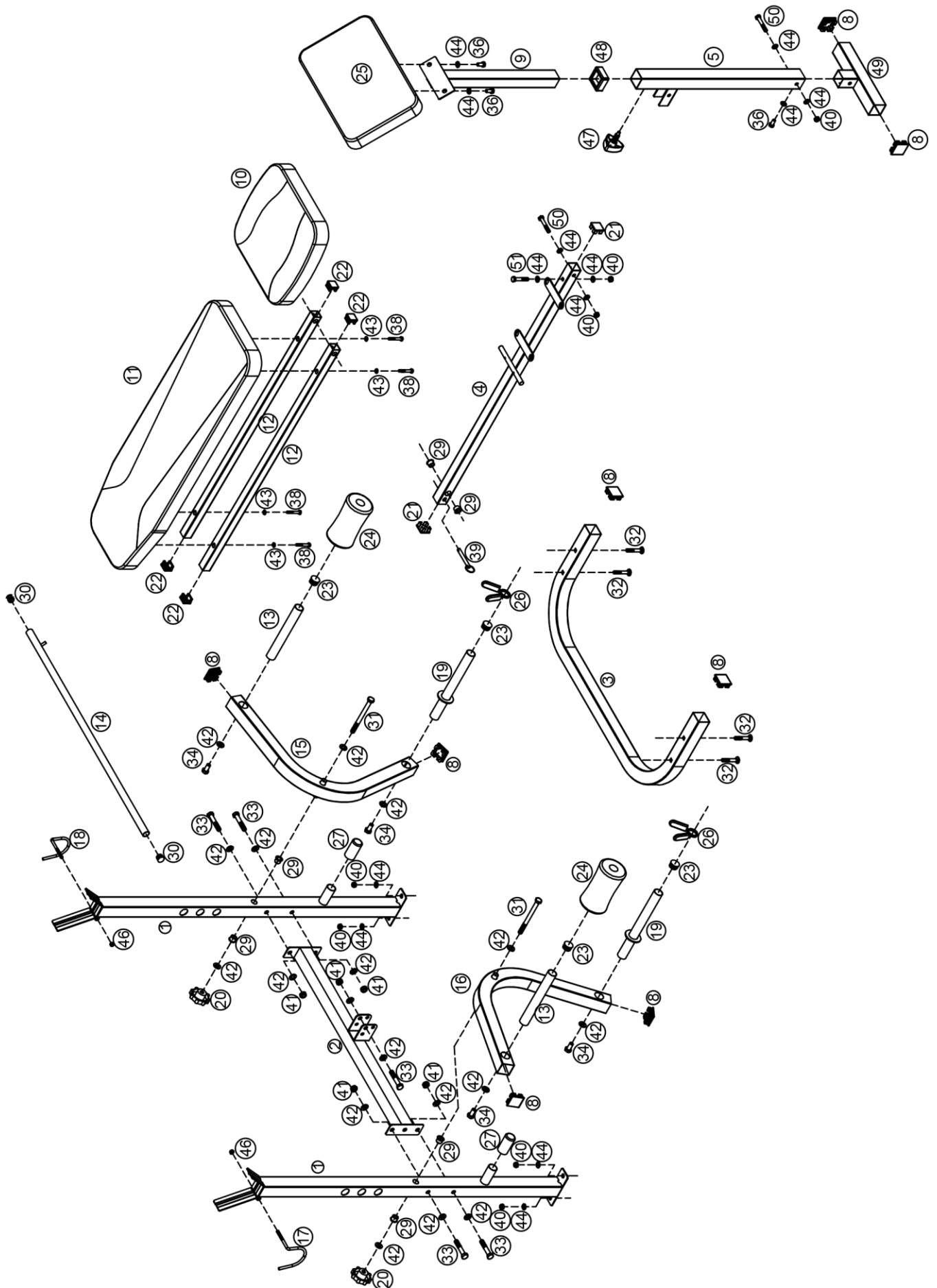
Нагрузка на Заднюю опору (1): 100 кг.

Нагрузка на каждую трубу для дисков (19): 30 кг.

ПРИМЕЧАНИЕ: *перед началом тренировочной программы или любого другого плана тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для людей, имеющих проблемы со здоровьем. Перед использованием внимательно прочитайте все инструкции.*

Производитель не несёт ответственности за любые травмы людей или материальный ущерб, возникшие в результате использования данного изделия.

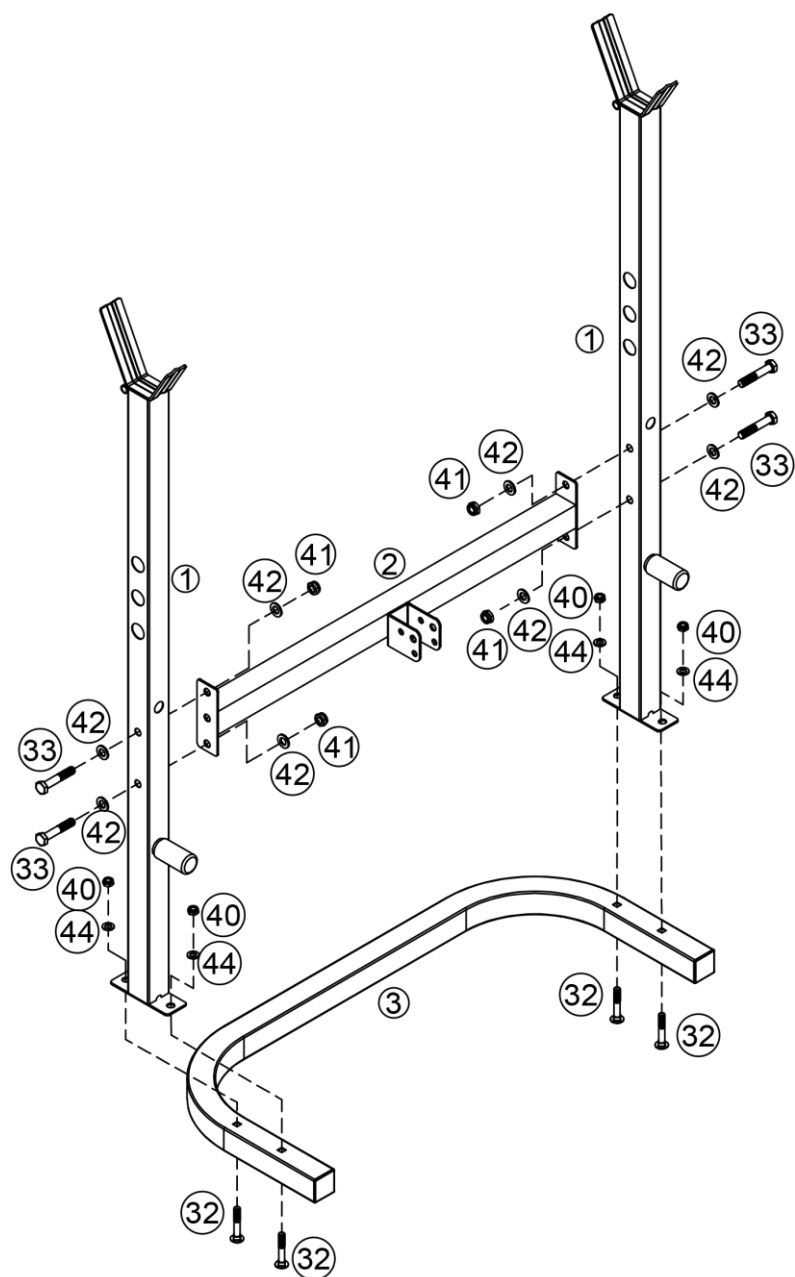
СХЕМА В РАЗБОРЕ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

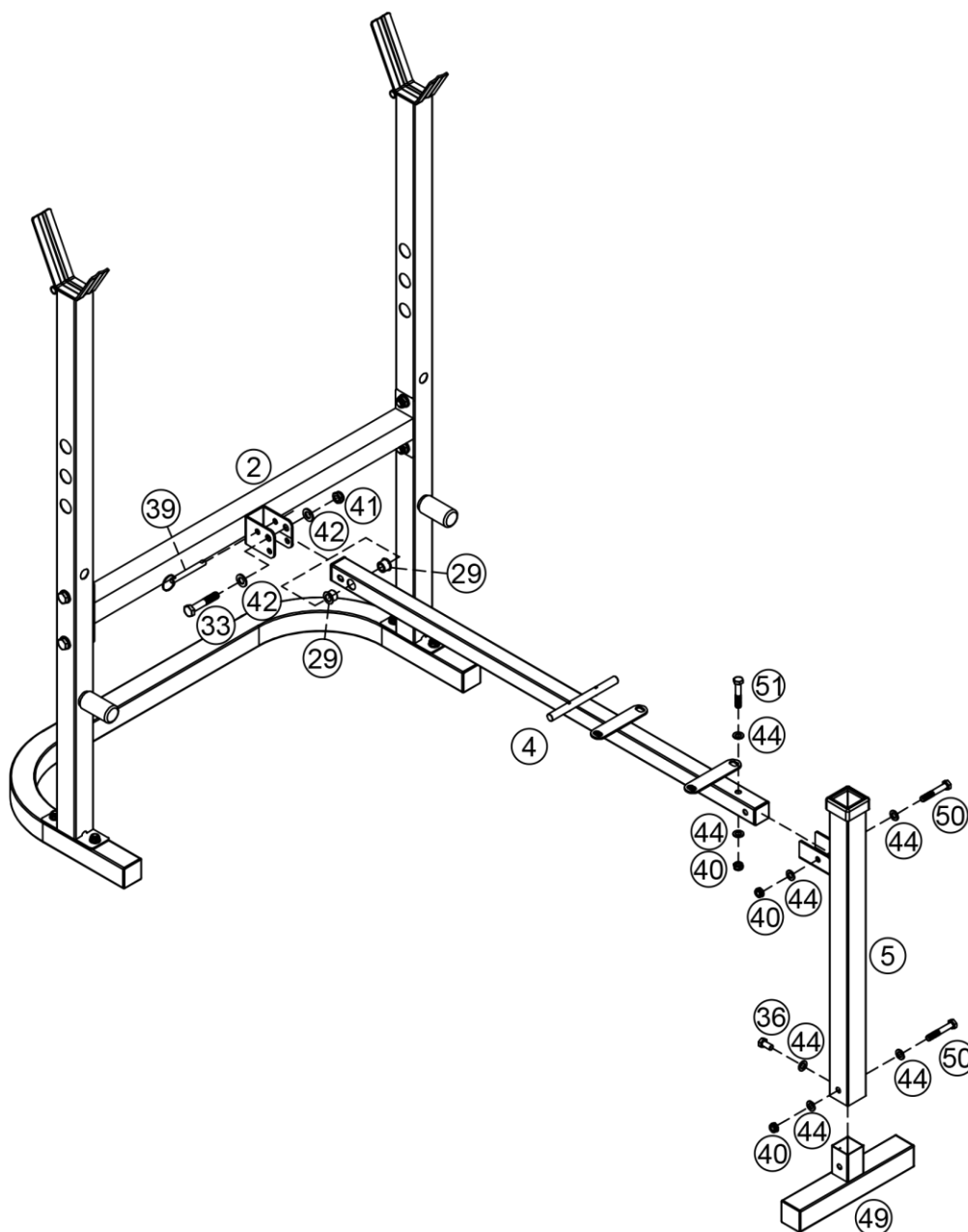
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Задняя опора	2	27	Круглая заглушка Ø25×50 мм	2
2	Соединительная балка	1	29	Втулка Ø20×Ø16×10 мм	4
3	Задний стабилизатор	1	30	Круглая заглушка Ø19 мм	2
4	Основная рама	1	31	Болт М10×120 мм	2
5	Передняя опора	1	32	Болт с шейкой М8×50 мм	4
8	Квадратная заглушка 40×40мм	10	33	Болт М10×55 мм	5
9	Регулировка подушки для бицепса		34	Болт М10×20 мм	4
10	Сиденье	8	36	Болт М8×15 мм	3
11	Спинка	1	37	Болт М6×15 мм	4
12	Труба спинки	2	38	Болт М6×40 мм	4
13	Малая рукоятка	3	39	Штифт Ø8×50 мм	1
14	Отбойник	2	40	ГАйка М8	7
15	Левый рычаг	1	41	Гайка М10	5
16	Правый рычаг	1	42	Шайба Ø10	18
17	Правый страховочный крюк	1	43	Шайба Ø6	8
18	Левый страховочный ключ	1	44	Шайба Ø8	13
19	Труба для дисков	2	46	Гайка М6	2
20	Фиксатор	1	47	Регулировочная ручка	1
21	Квадратная заглушка 30×30мм	2	48	Квадратная заглушка 40×40мм	1
22	Квадратная заглушка 25×25мм	4	49	Передний стабилизатор	1
23	Круглая заглушка Ø25 мм	2	50	Болт М8×50 мм	2
24	Поролоновый валик	4	51	Болт М8×45 мм	1
25	Подушка для бицепса	4			
26	Пружинный фиксатор Ø25 мм	2			

СБОРКА



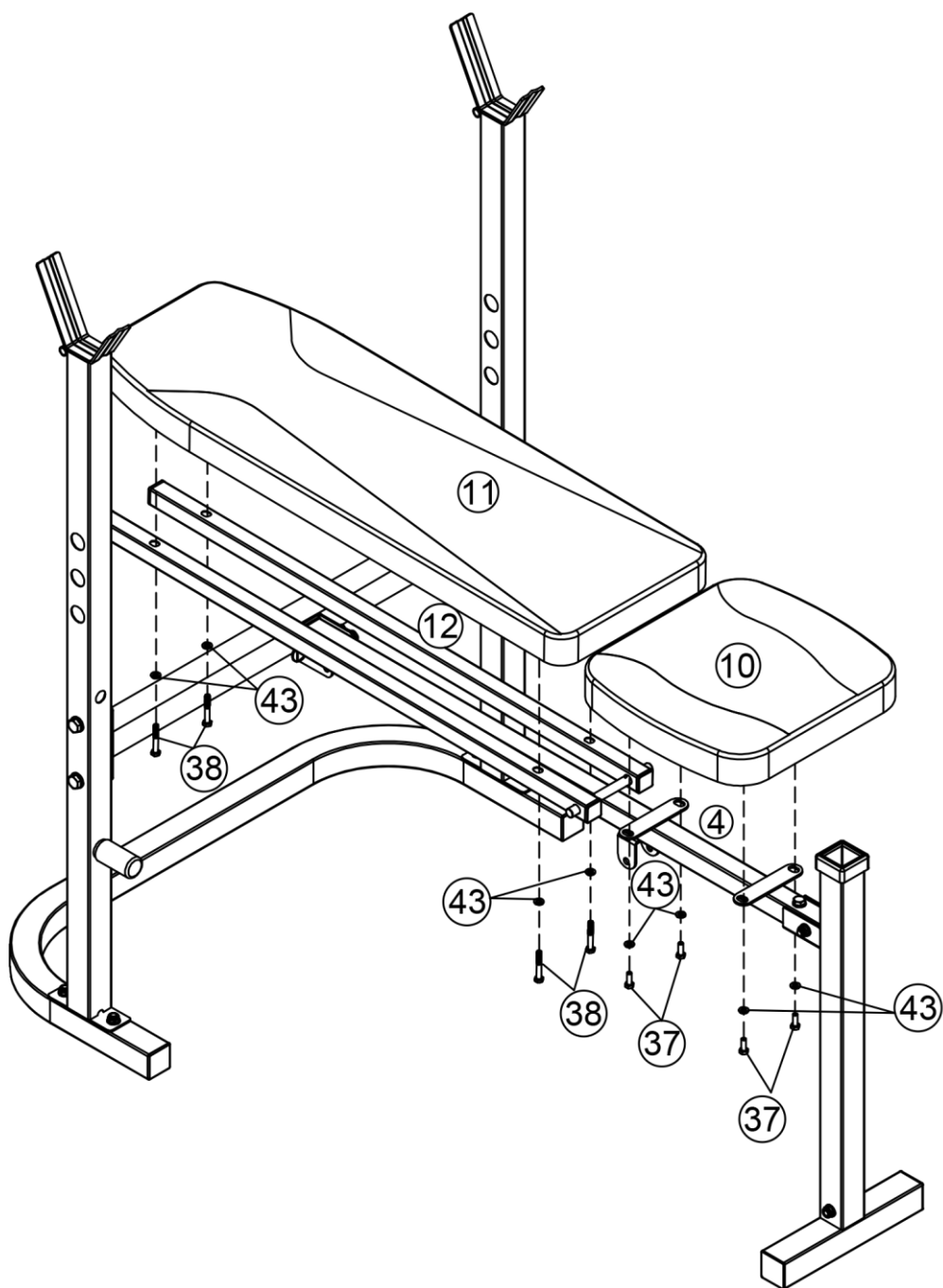
ЭТАП 1

1. Соедините соединительную балку (2) с задней опорой (1), используя болт (33), шайбу (42) и гайку (41).
2. Закрепите заднюю опору (1) на заднем стабилизаторе (3), используя болт (32), шайбу (44) и гайку (40).



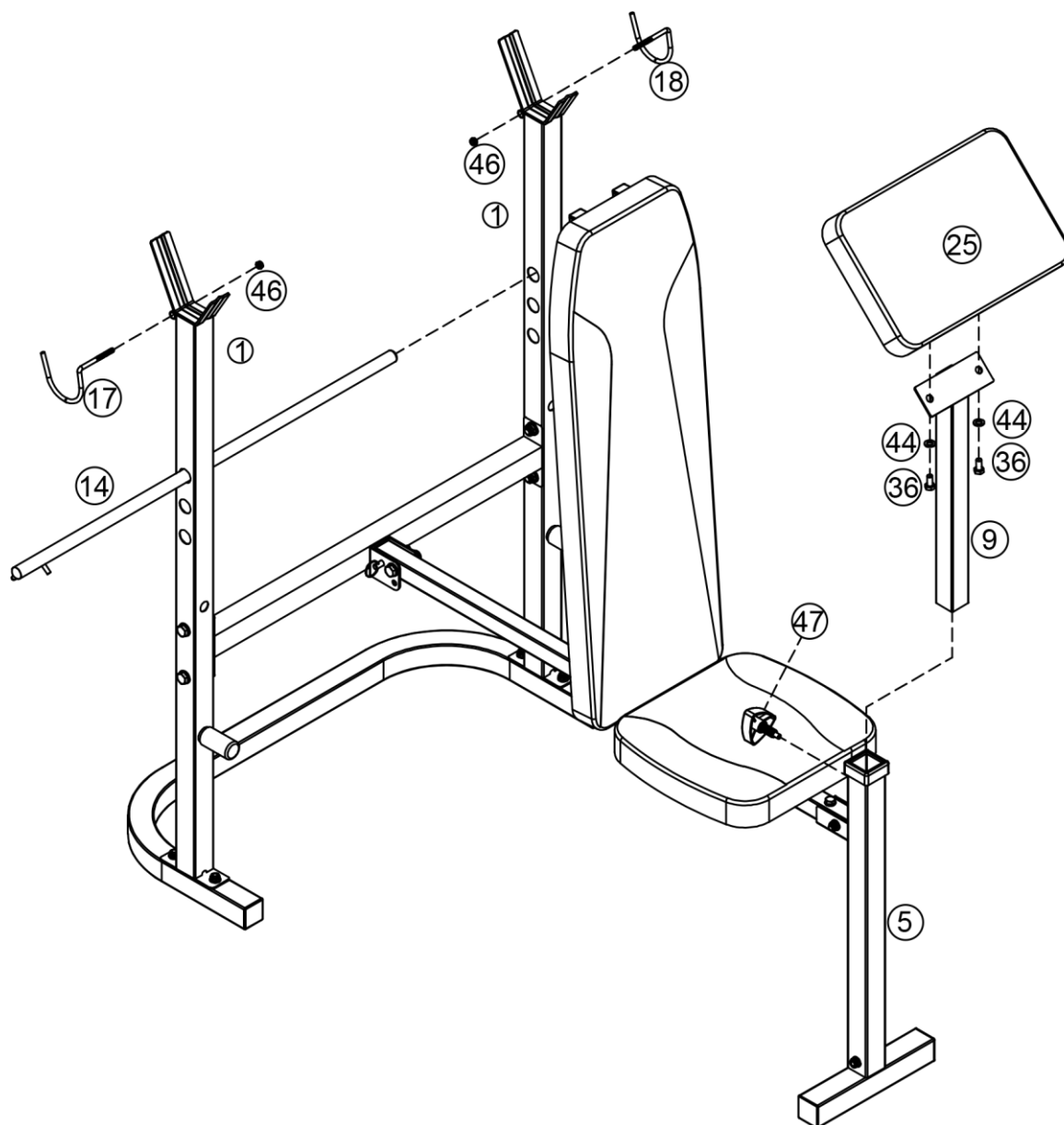
ЭТАП 2

1. Закрепите основную раму (4) на соединительной балке (2), используя штифт (39), болт (33), шайбу (42), втулку (29) и гайку (41).
2. Прикрепите передний стабилизатор (49) к передней опоре (5), используя болты (50) и (36), шайбу (44) и гайку (40).
3. Закрепите переднюю опору (5) на основной раме (4), используя болты (50) и (51), шайбу (44) и гайку (40).



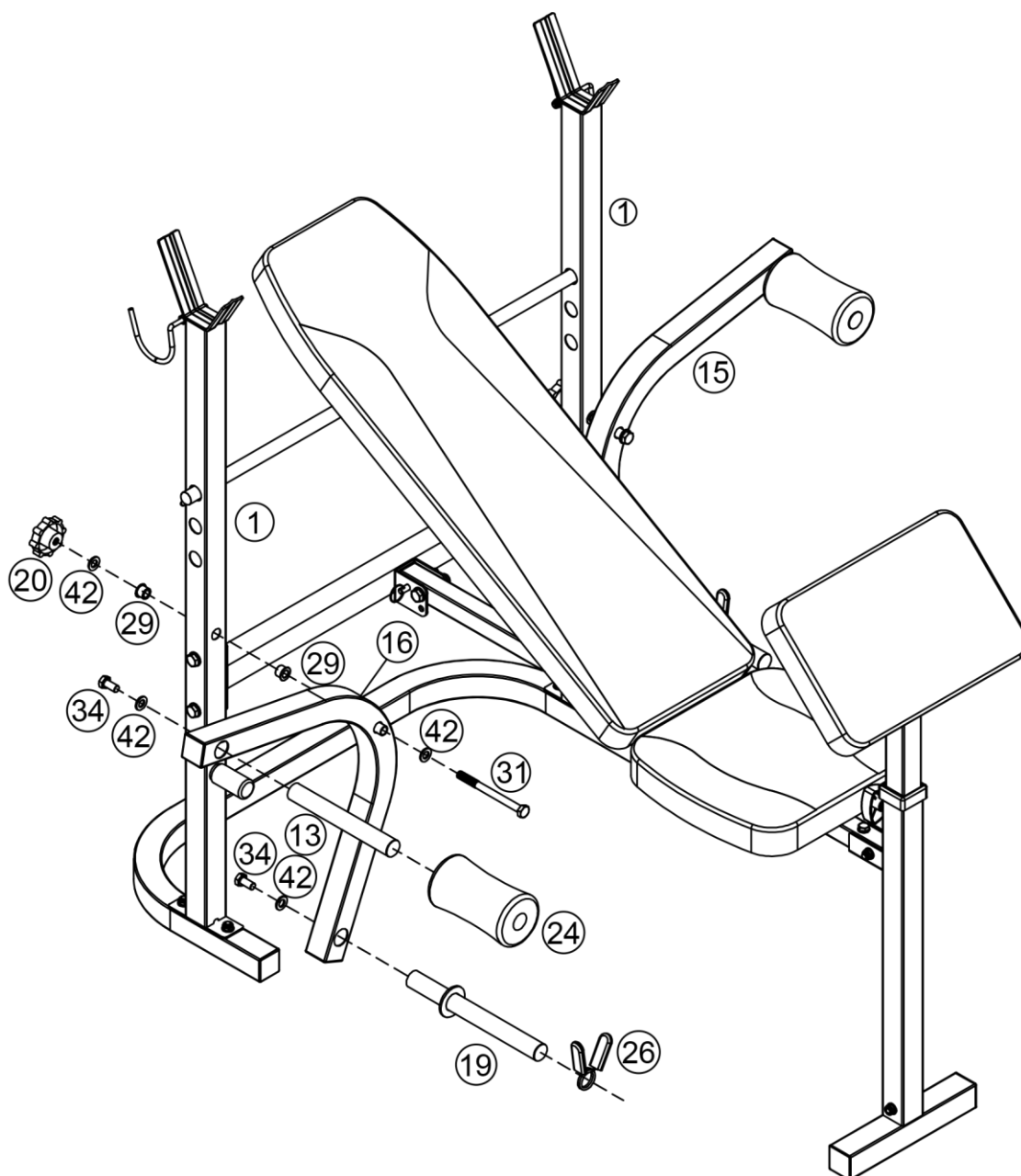
ЭТАП 3

1. Закрепите трубу спинки (12) на основной раме (4), затем установите спинку (11) на трубу спинки (12), используя болт (38) и шайбу (43).
2. Закрепите сиденье (10) на основной раме (4), используя болт (37) и шайбу (43).



ЭТАП 4

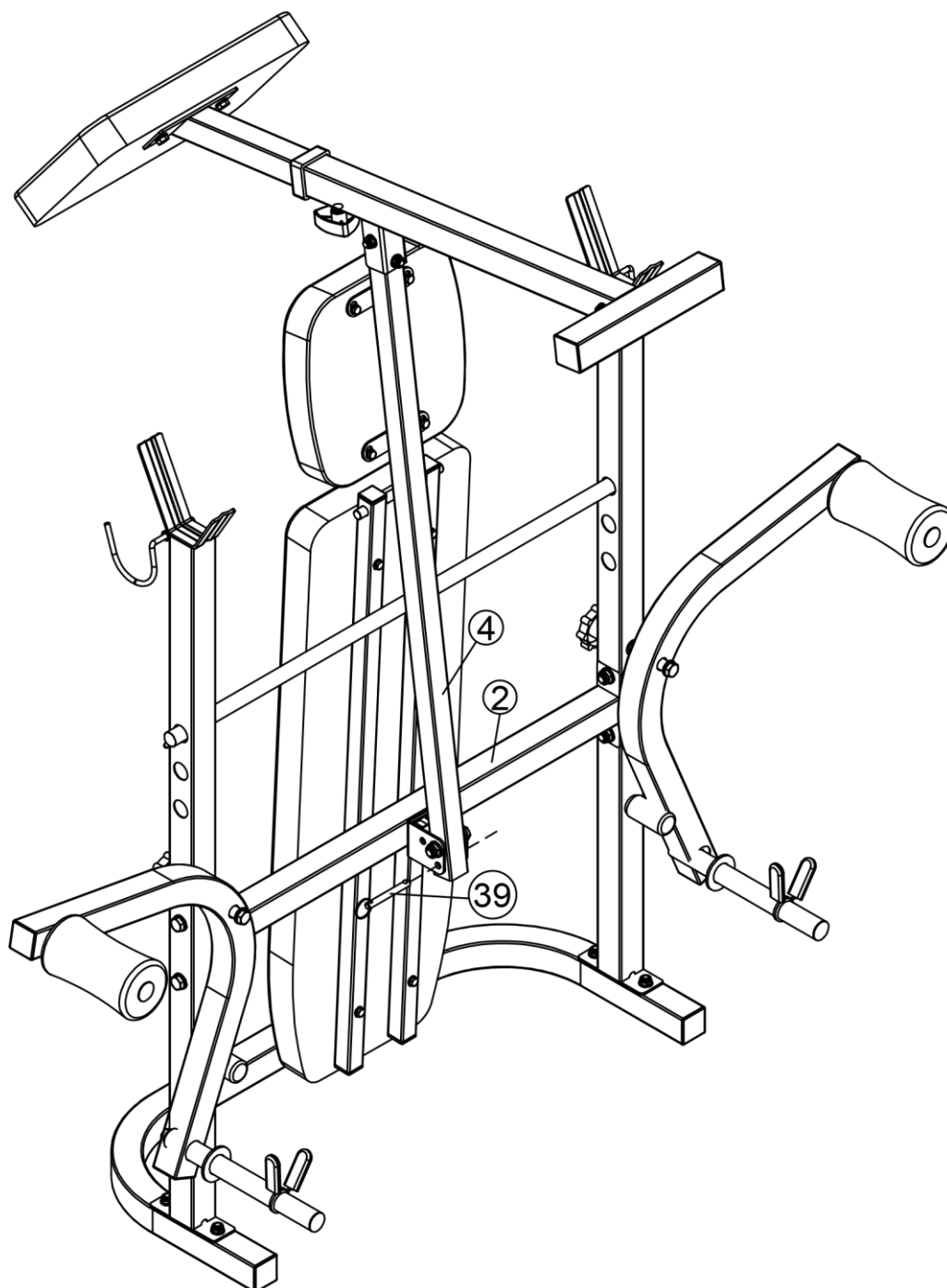
1. Установите страховочные крюки (17) и (18) на заднюю опору (1), используя болт (46), затем вставьте отбойник (14) в заднюю опору (1).
2. Закрепите подушку для бицепса (25) на трубе подушки для бицепса (9), используя болт (36) и шайбу (44).
3. Вставьте трубу подушки для бицепса (9) в переднюю опору (5) и зафиксируйте её с помощью регулировочной ручки (47).



ЭТАП 5

1. Закрепите рычаги (15) и (16) на задней опоре (1), используя болт (31), шайбу (42), втулку (29) и фиксатор-ручку (20).
2. Установите малую рукоятку (13) и трубу для дисков (19) на рычаги (15) и (16), используя болт (34) и шайбу (42).
3. Установите поролоновый валик (24) и пружинный фиксатор (26) на рычаги (15) и (16).

СЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ



ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Использование вашего ТРЕНАЖЁРА даст вам несколько преимуществ: оно улучшит вашу физическую форму, подтянет мышцы и, в сочетании с контролируемой диетой, поможет вам снизить вес

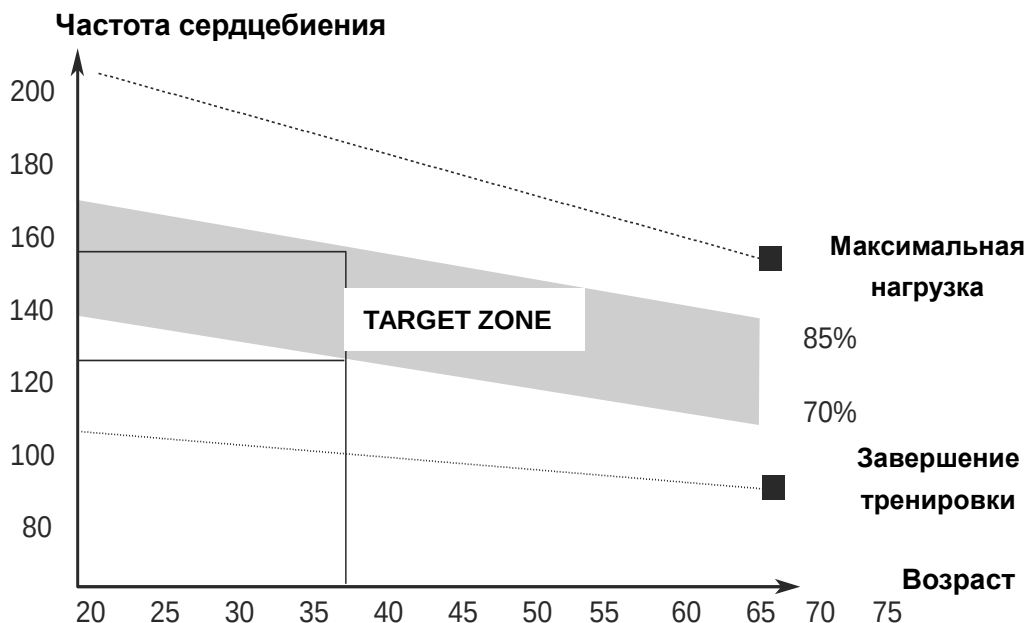
1. Фаза разминки

На этом этапе кровь начинает активнее циркулировать по телу, а мышцы — работать правильно. Разминка также снижает риск судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, показанных ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд; не напрягайте и не дёргайте мышцы — если возникает боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Фаза тренировки

Это этап, на котором вы прилагаете основные усилия. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими. Работайте в своём темпе, но очень важно поддерживать равномерный ритм на протяжении всей тренировки. Интенсивность нагрузки должна быть достаточной, чтобы поднять частоту сердечных сокращений до целевой зоны, показанной на графике



Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15–20 минут.

3. Фаза восстановления

На этом этапе ваша сердечно-сосудистая система и мышцы должны постепенно перейти в спокойное состояние. Повторите упражнения разминки, например уменьшите темп и продолжайте примерно 5 минут. Затем снова выполните упражнения на растяжку, помня о том, что нельзя резко тянуть мышцы или выполнять рывковые движения.

По мере улучшения физической формы вам может потребоваться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется заниматься как минимум три раза в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.
2. При необходимости обивку можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид обивки.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены или вышли из строя, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.