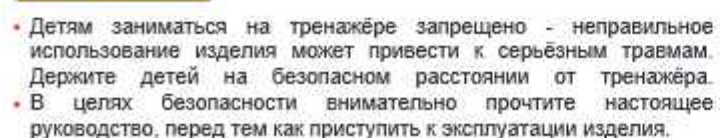


- Тренажёр легко собирается, однако перед использованием важно внимательно ознакомиться с данным руководством. Правильная эксплуатация и уход – залог безопасности и эффективности тренировок. Убедитесь, что все пользователи проинформированы о технике безопасности и других рекомендациях, указанных в руководстве.
- В начале каждой тренировки уделите 3-5 минут разминке.
- Следите за своим самочувствием. Чрезмерные нагрузки, а также неправильная техника выполнения упражнений опасны для здоровья. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете боль, дискомфорт в груди, нарушение сердечного ритма, одышку, головокружение или тошноту. При появлении подобных симптомов перед возобновлением занятий проконсультируйтесь с врачом.
- Заканчивайте каждый подход плавно и контролируемо, без резких движений, чтобы избежать травм.

- Максимально допустимая нагрузка на изделие - 100 кг.
- Используйте тренажёр только на устойчивой, нескользящей поверхности.
- Не рекомендуется заниматься в течение 30 минут после еды.
- Тренируйтесь в комфортном для себя темпе, не перегружайте организм. Постепенно увеличивайте нагрузку, плавно переходя от простых упражнений к более сложным.
- Избегайте резких движений и высокой скорости во время занятий, чтобы не потерять равновесие и не получить травму.
- Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы новичок в фитнесе, рекомендуется заниматься под присмотром опытного инструктора или с помощником. Беременным женщинам использование данного тренажёра не рекомендуется.



The diagram illustrates the process of protein synthesis within a cell. A large nucleus is shown on the left, containing DNA. Messenger RNA (mRNA) is transcribed from the DNA and moves out of the nucleus. In the cytoplasm, a ribosome is shown where the mRNA is being translated. Transfer RNA (tRNA) molecules, each carrying a specific amino acid, are shown pairing with the mRNA codons. The amino acids are then joined together to form a growing polypeptide chain. Labels include: Nucleus, Ribosome, Messenger RNA, Transfer RNA, and Amino Acids.

№	Наименование	Вс. деталей	Кол-во	№	Наименование	Вс. деталей	Кол-во
1	Втулка правая	шт	1	2	Пружина	шт	1
3	Рукоятка	шт	1	4	Составная деталь	шт	1
5	Хвостик НБ-СД-В	шт	1				

1. Нажмите и удерживайте кнопки, расположенные по бокам поручня.
2. Аккуратно вставьте деталь в корпус, совместив кнопки с отверстиями.
3. Убедившись, что кнопки зафиксированы в отверстиях, отпустите их. Это обеспечит надежное крепление детали.

Для работы консоли требуется батарейка типа LR44 (входит в комплект).