



Руководство пользователя

СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

Артикул: SQ-8073

Модель: PURE



Благодарим Вас за приобретение данного продукта.

ВАЖНО!

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Перед началом эксплуатации устройства ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Спецификация данного продукта может отличаться от фото и может изменяться без предварительного уведомления.

Тренажер предназначен для использования только в крытом помещении.

Тренажер предназначен только для домашнего использования.



СБОРКА ТОЛЬКО ВЗРОСЛЫМИ

ОПАСНОСТЬ УДУШЬЯ - мелкие детали

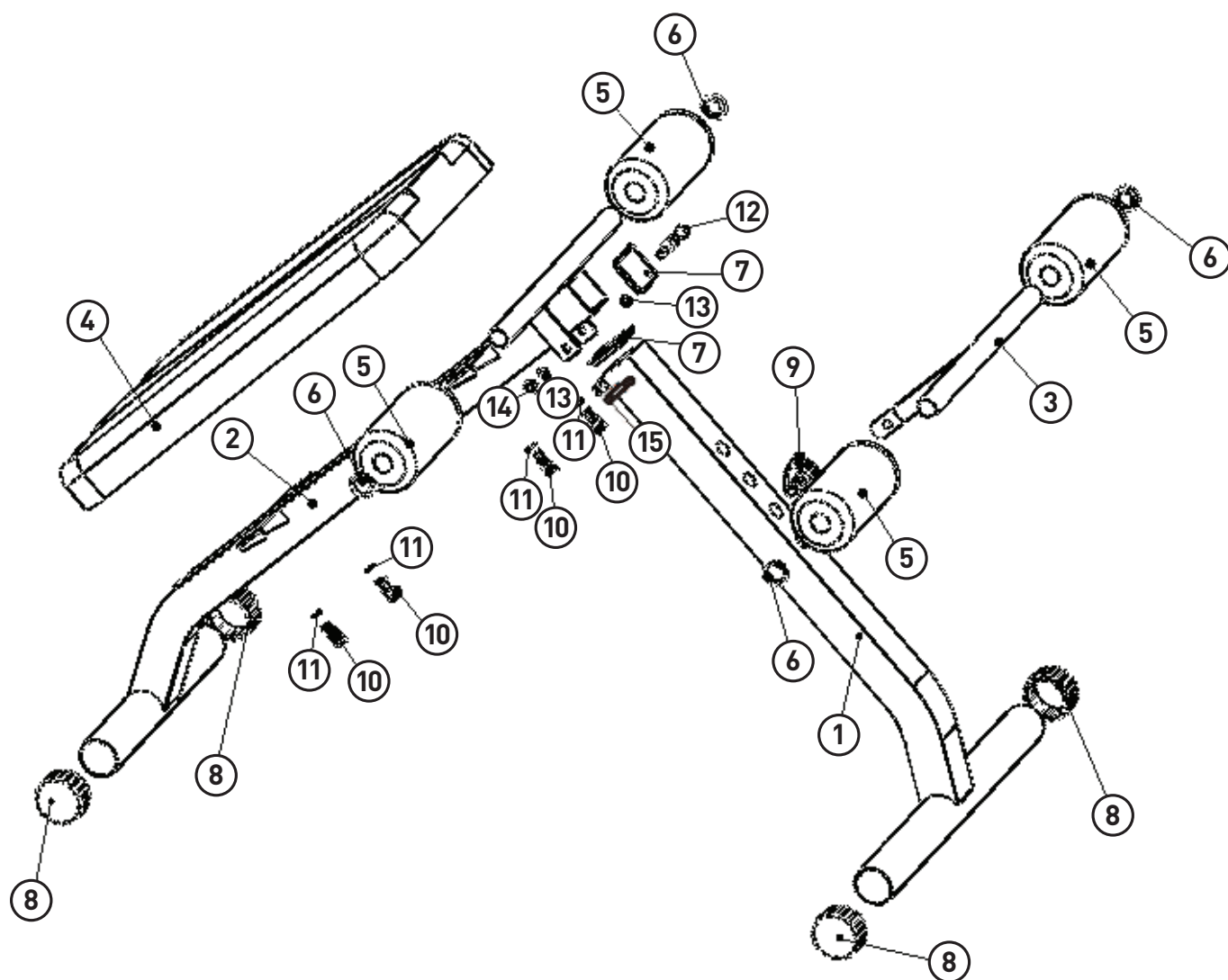
НЕ предназначено для детей младше 3-х лет.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все предупреждения и информацию, содержащиеся в данном руководстве, полностью.

Несоблюдение следующих инструкций может привести к повышенному риску серьёзных травм и/или летального исхода:

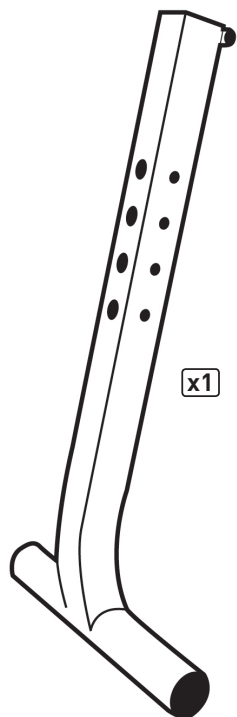
- Убедитесь, что изделие собрано правильно и в полном соответствии с инструкциями, приведёнными в данном руководстве.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ вносить какие-либо изменения в конструкцию оборудования или использовать тренажёр не по назначению.
- Данное руководство предназначено для помощи в сборке, регулировке, обслуживании и эксплуатации изделия и содержит важную информацию, касающуюся вашей безопасности и правильного использования оборудования.
- НИКОГДА не садитесь на скамью для пресса, не перемещайте и не используйте её без установленного фиксирующего штифта шарнира. Даже при установленном фиксирующем штифте всегда следите за положением конечностей, особенно пальцев, и держите их на расстоянии от шарнира складной опоры. Несоблюдение мер предосторожности в этой зоне защемления может привести к серьёзным травмам.
- НИКОГДА не используйте оборудование, если фиксирующая рукоятка не затянута полностью.
- НИКОГДА не превышайте МАКСИМАЛЬНУЮ НАГРУЗКУ 250 фунтов (113 кг), включая аксессуары и дополнительный вес.
- ВСЕГДА проверяйте изделие перед каждым использованием на наличие отсутствующих или ослабленных болтов и/или повреждённых деталей. Тщательно осматривайте раму и крепления подушек. Убедитесь в отсутствии повреждений и в достаточной устойчивости конструкции, а также в том, что все детали правильно установлены, надёжно закреплены и находятся в исправном рабочем состоянии.
- Неправильный осмотр тренажёра и/или его ненадлежащее использование могут привести к серьёзным травмам и летальному исходу.
- ВСЕГДА следите за положением своих конечностей и головы относительно стальной рамы.
- ВСЕГДА консультируйтесь с врачом перед началом любой программы физических упражнений. Попросите врача оценить ваш текущий уровень физической подготовки и определить программу тренировок, наиболее подходящую для вашего возраста и/или физического состояния.
- ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ вы испытываете боль или сдавливание в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, предобморочное состояние, головокружение или любой другой необычный дискомфорт — НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ЗАНЯТИЯ и обратитесь к врачу и/или за медицинской помощью.
- Данный тренажёр предназначен исключительно для индивидуального использования в домашних условиях в помещении и не рассчитан на коммерческое использование или применение в общих зонах для тренировок.
- НЕ допускайте, чтобы дети или домашние животные использовали данный тренажёр, залезали на него или играли рядом с ним.
- Тренажёр предназначен только для лиц старше 13 лет.
- НИКОГДА не допускайте одновременного использования тренажёра более чем одним человеком.
- Убедитесь, что тренажёр установлен на ровной поверхности. При необходимости используйте резиновый коврик под оборудованием, чтобы снизить риск скольжения во время использования.
- Выполняйте разминку не менее 5–10 минут перед каждой тренировкой и заминку не менее 5–10 минут после её завершения.
- НИКОГДА не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений.
- Обеспечивайте достаточный отдых между тренировками, чтобы мышцы могли восстановиться и развиваться.
- НЕ надевайте свободную одежду, ремни с пряжками или украшения, включая (но не ограничиваясь) кольца, цепочки и булавки, перед началом тренировки — это может быть крайне опасно.
- НЕ стойте и не становитесь на колени на сиденье, спинку или любые другие элементы данного изделия.
- ВСЕГДА используйте подходящую спортивную обувь. НЕ используйте тренажёр босиком или только в носках. При необходимости убедитесь, что шнурки обуви не могут зацепиться за элементы конструкции.
- Утилизируйте все упаковочные материалы безопасным способом и в соответствии с местными требованиями.
- Пожалуйста, сохраните данную информацию для дальнейшего использования.

СХЕМА В РАЗБОРЕ

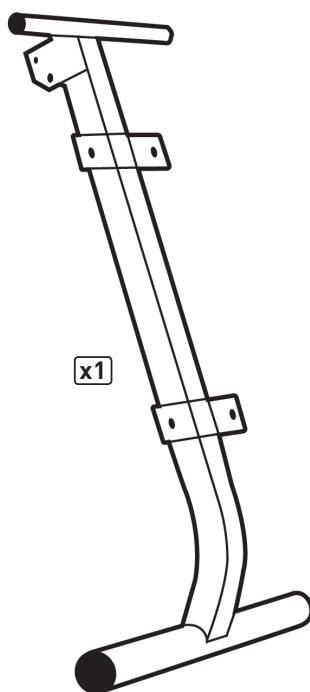


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

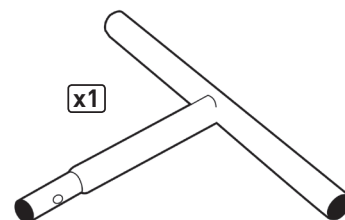
1 - Основание рамы



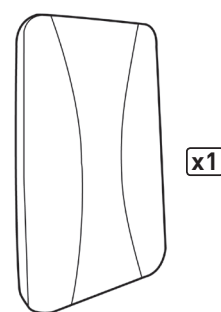
2 - Задняя рама



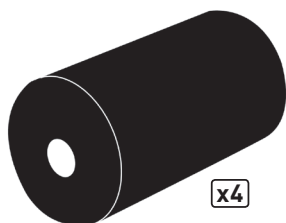
3 - Крепление для фиксации лодыжек



4 - Подушка спинки



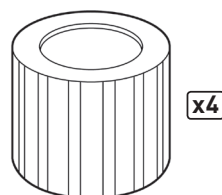
5 - Поролоновые валики



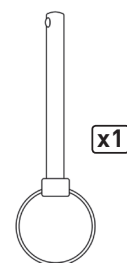
6 - Круглые заглушки 1"



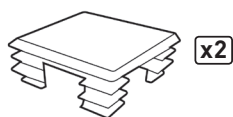
8 - Круглые заглушки для ножек 2"



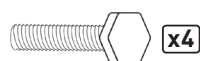
9 - Фиксирующий штифт



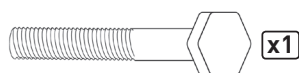
7 - Квадратные заглушки 2"



10 - Болты подушки М8 × 15 мм



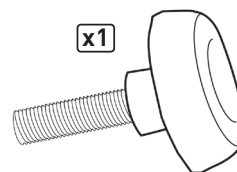
12 - Болт рамы М10 × 75 мм



14 - Гайка рамы М10



15 - Фиксирующий штифт шарнира



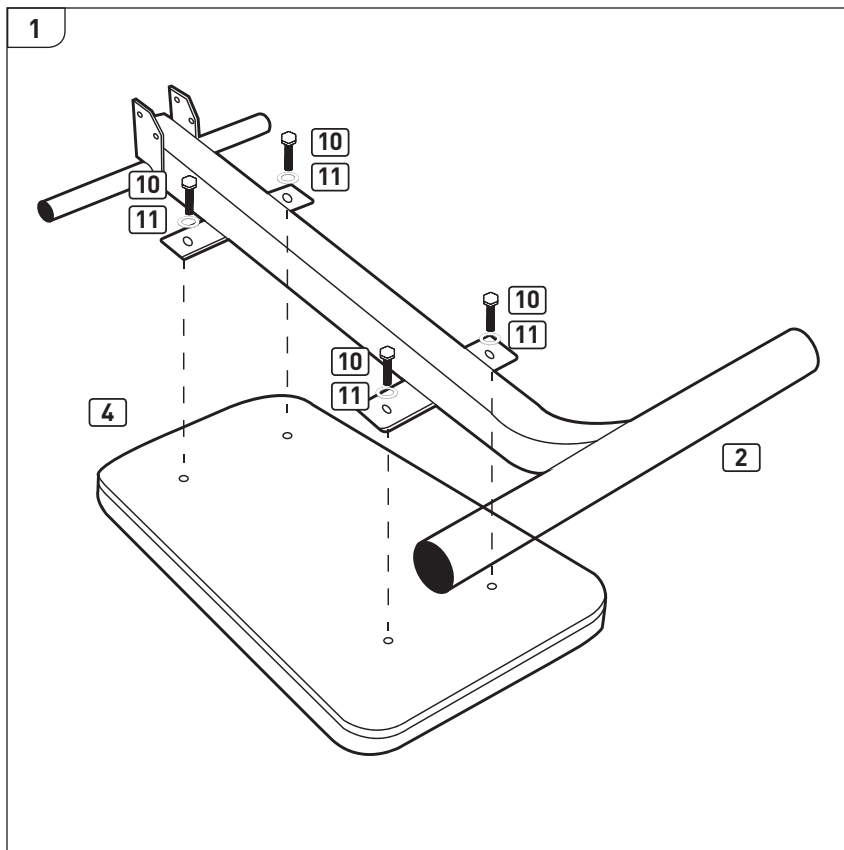
11 - Шайба М8



13 - Шайба М10



Инструкции по сборке



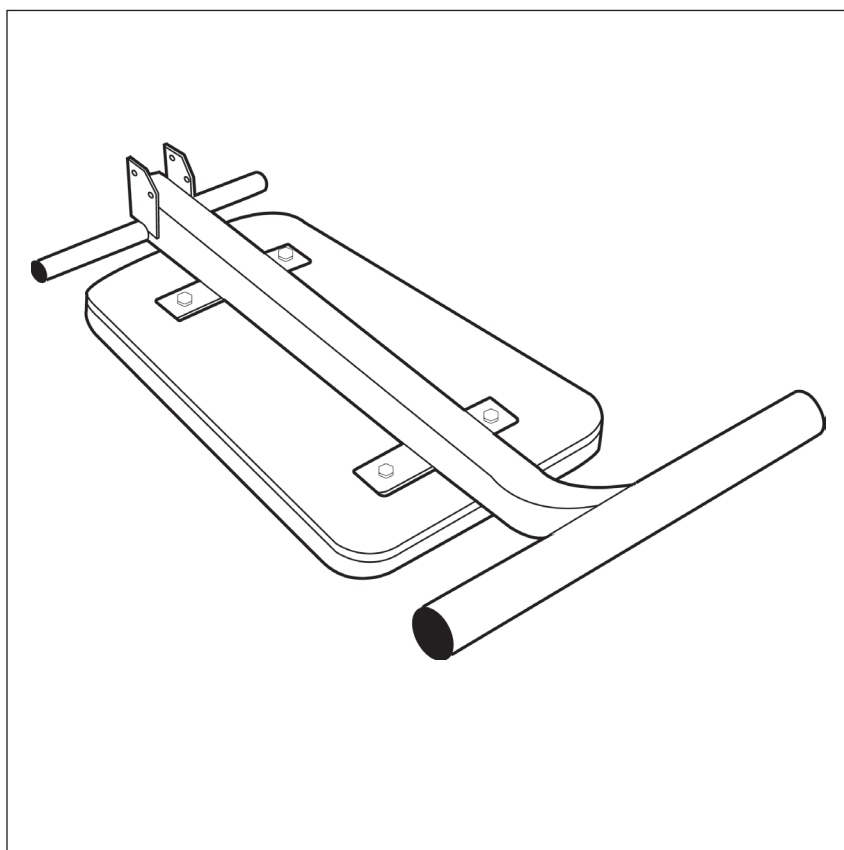
ЭТАП 1:

Детали:

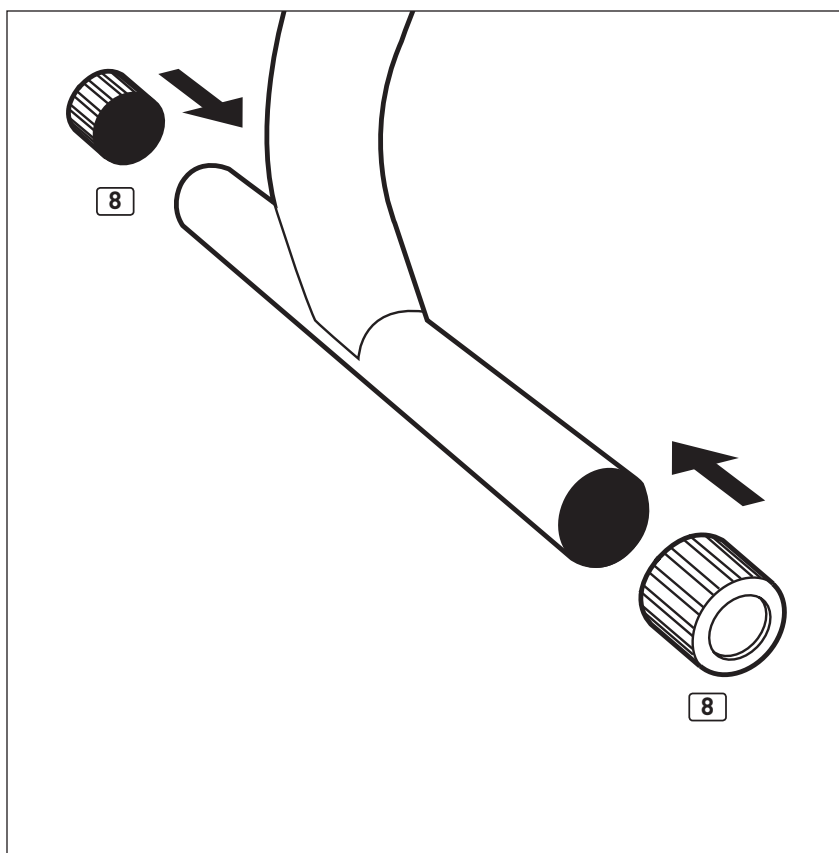
- 1× Задняя рама (деталь 2)
- 1× Подушка спинки (деталь 4)
- 4× Болта подушки М8 (деталь 10)
- 4× Шайбы М8 (деталь 11)

А. Разместите подушку спинки (4) на ровной поверхности логотипом вниз. Совместите отверстия задней рамы (2) с отверстиями подушки спинки.

В. Закрепите конструкцию, затянув 4 болта подушки М8 (10) и 4 шайбы М8 (11) во всех отверстиях.



Инструкции по сборке



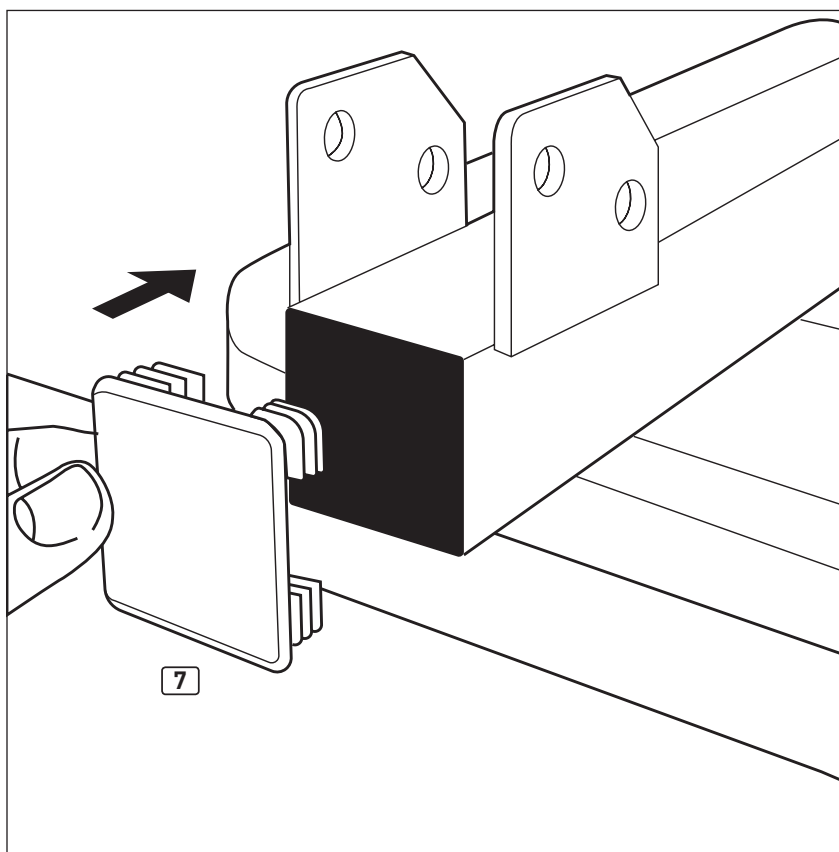
ЭТАП 2:

Детали:

2× Круглые заглушки для ножек 2" (деталь 8)

А. Найдите оба нижних отверстия ножек на задней раме.

В. Используйте 2 круглые заглушки для ножек 2" [8], чтобы закрыть оба отверстия.



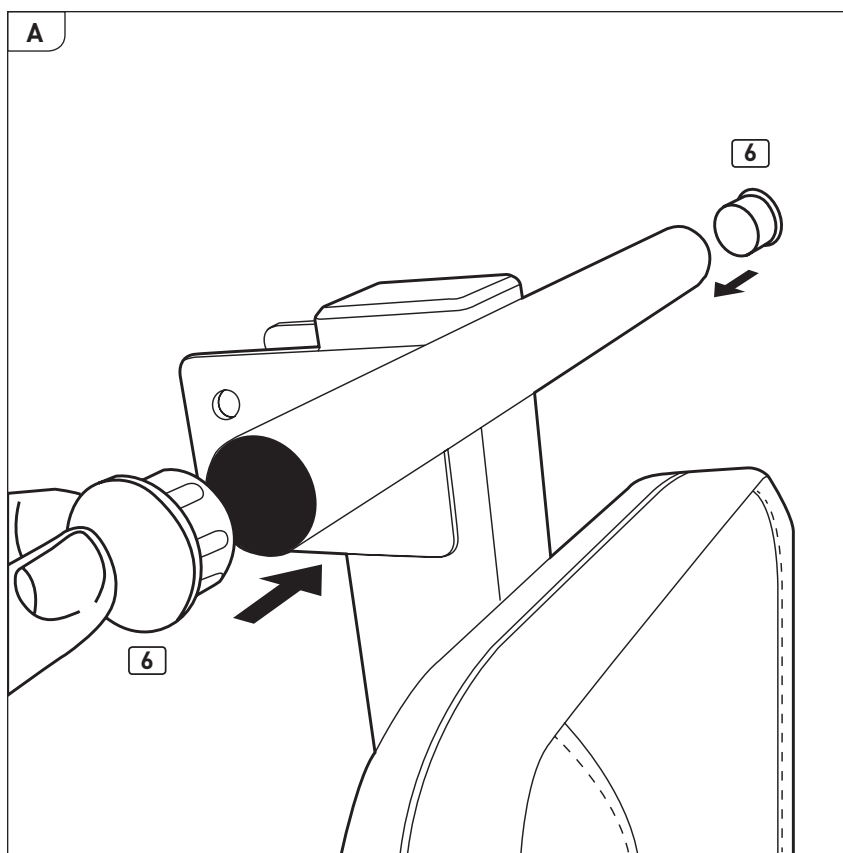
ЭТАП 3:

Детали:

1× Квадратная заглушка 2" (деталь 7)

А. Используйте 1 квадратную заглушку 2" , чтобы закрыть верхнее отверстие задней рамы.

Инструкции по сборке

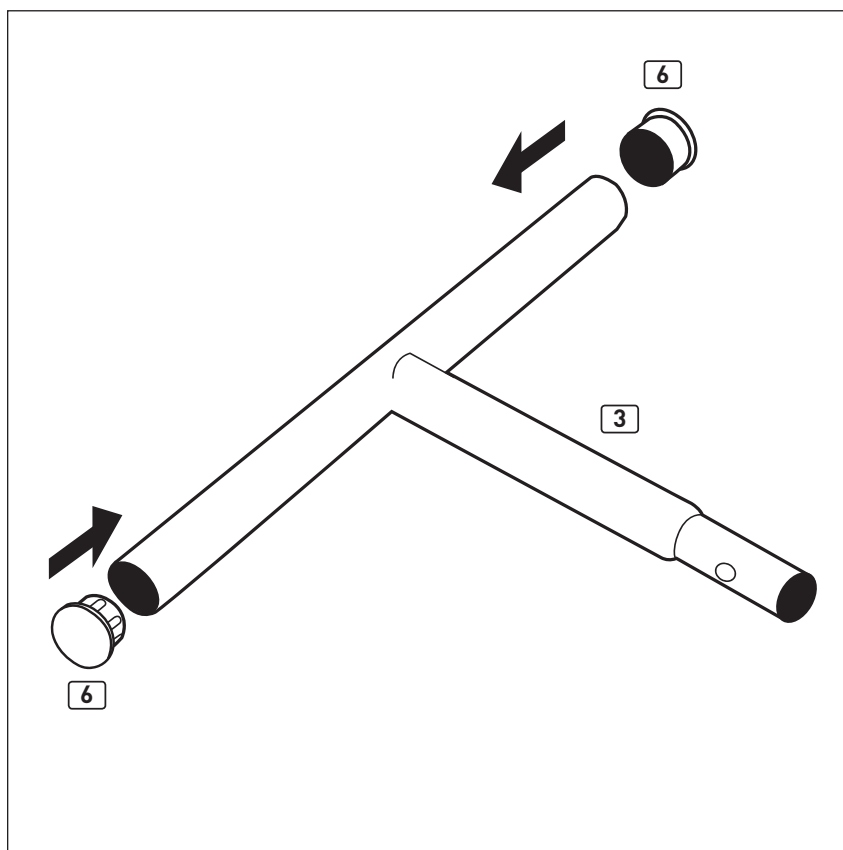


ЭТАП 4:

Детали:

2× Круглые заглушки 1" (деталь 6)

А. Установите 2 круглые заглушки 1" (6) по обе стороны отверстий для поролиновых трубок.



ЭТАП 5:

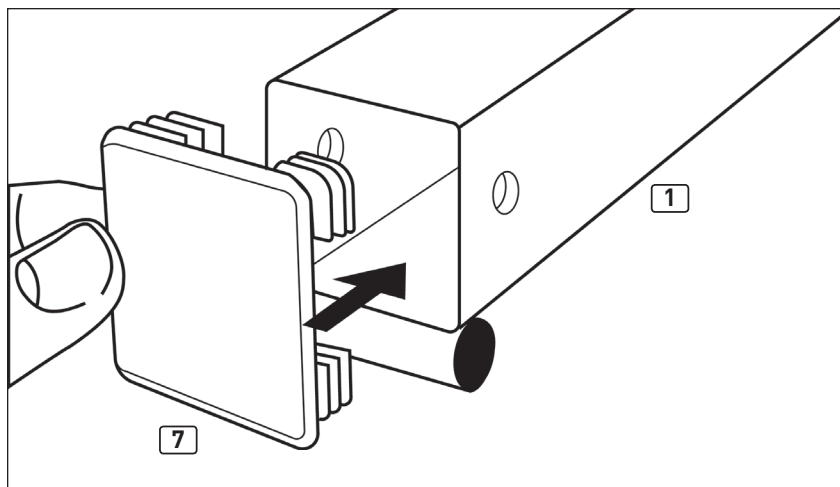
Детали:

1× Крепление для фиксации лодыжек (деталь 3)

2× Круглые заглушки 1" (деталь 6)

А. Установите 2 круглые заглушки 1" (6) по обе стороны отверстий для поролиновых трубок.

Инструкции по сборке

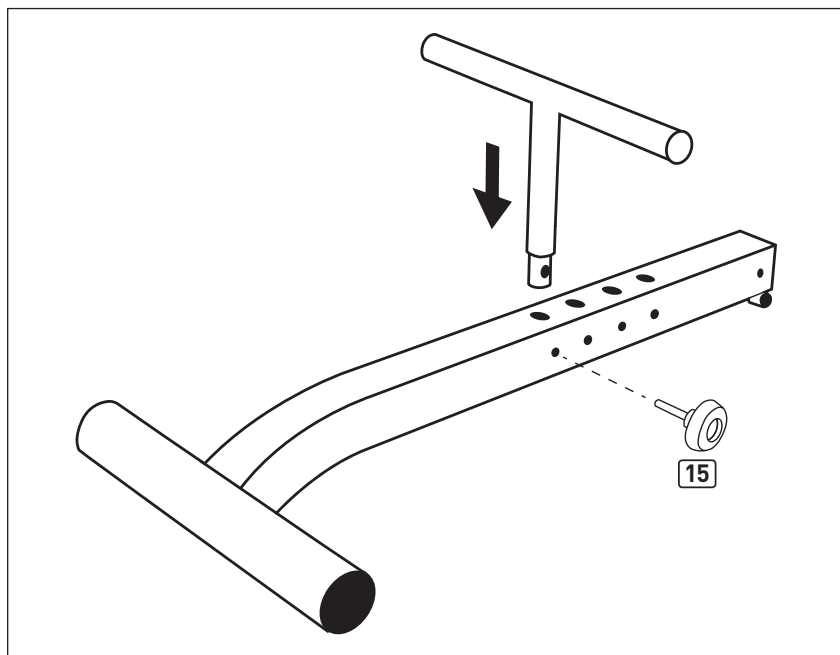


ЭТАП 6:

Детали:

1× Квадратная заглушка 2" (деталь 7)

А. Используйте 1 квадратную заглушку, чтобы закрыть верхнее отверстие задней рамы.



ЭТАП 7:

Детали:

1× Фиксирующий штифт шарнира (деталь 15)

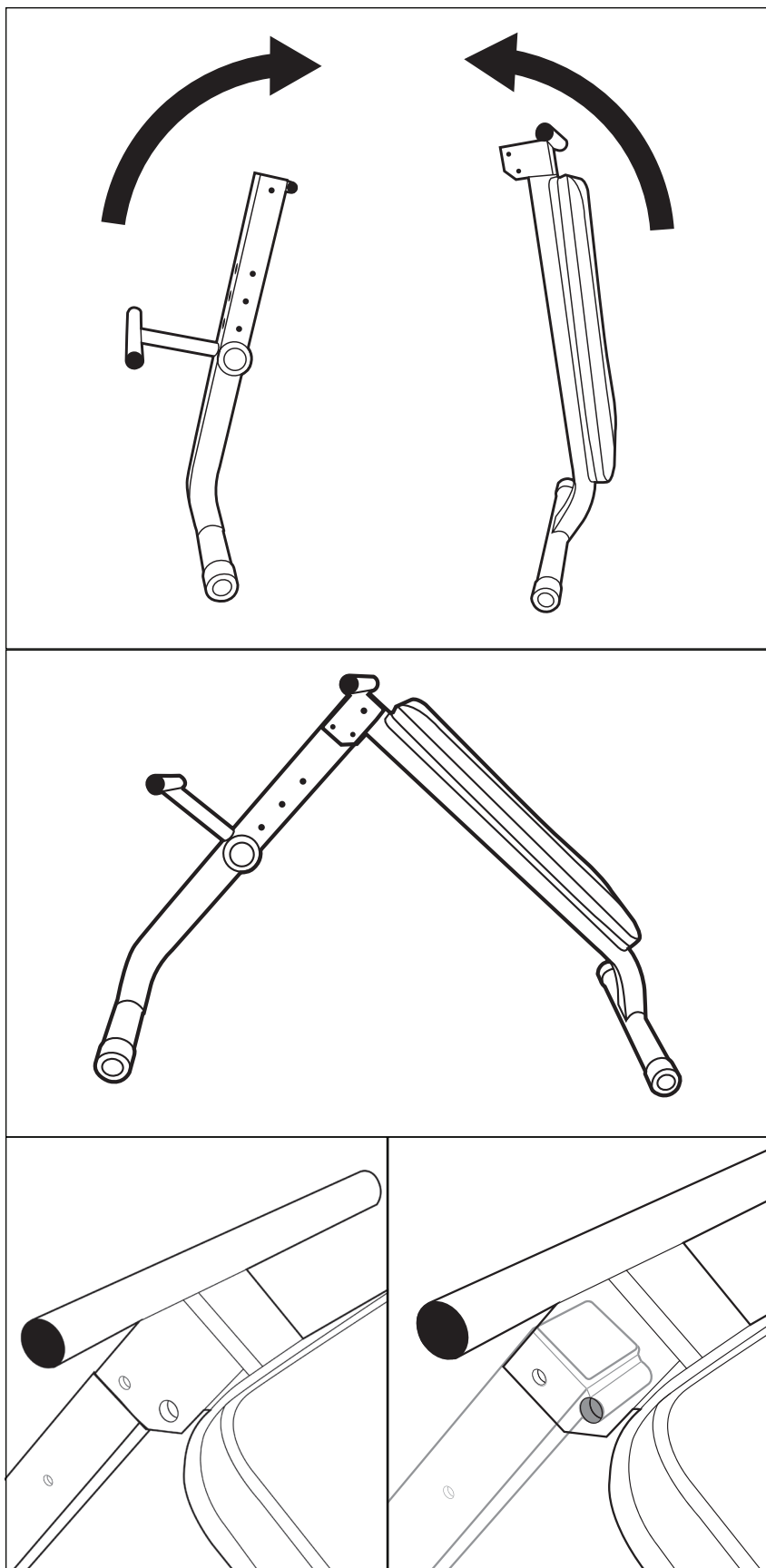
А. Установите крепление для фиксации лодыжек (3) на желаемую высоту на основании рамы.

В. Совместите отверстие в нижней части крепления для фиксации лодыжек с боковыми отверстиями основания рамы.

С. Зафиксируйте конструкцию с помощью фиксирующего штифта шарнира (15), поворачивая его по часовой стрелке, до полного вворачивания болта в основание рамы.



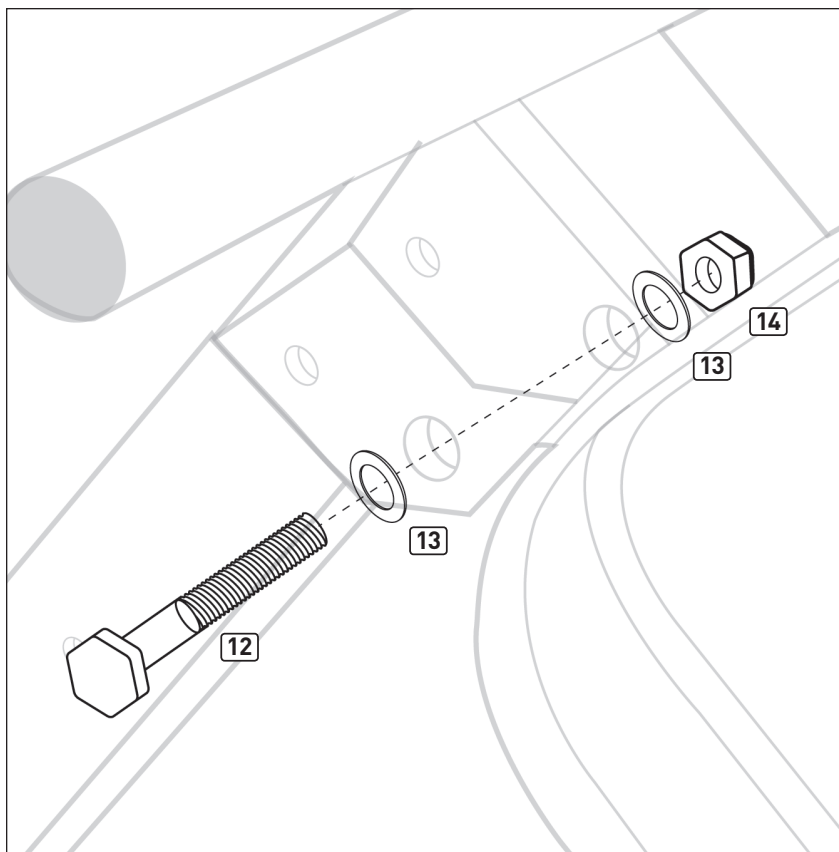
Инструкции по сборке



ЭТАП 8:

- А. Совместите собранное основание рамы и собранную заднюю раму так, чтобы их верхние части сошлись.
- В. Совместите верхние отверстия обеих рам.
- С. Убедитесь, что обе рамы устойчиво стоят и не двигаются, прежде чем переходить к этапам 9 и 10.

Инструкции по сборке



ЭТАП 9:

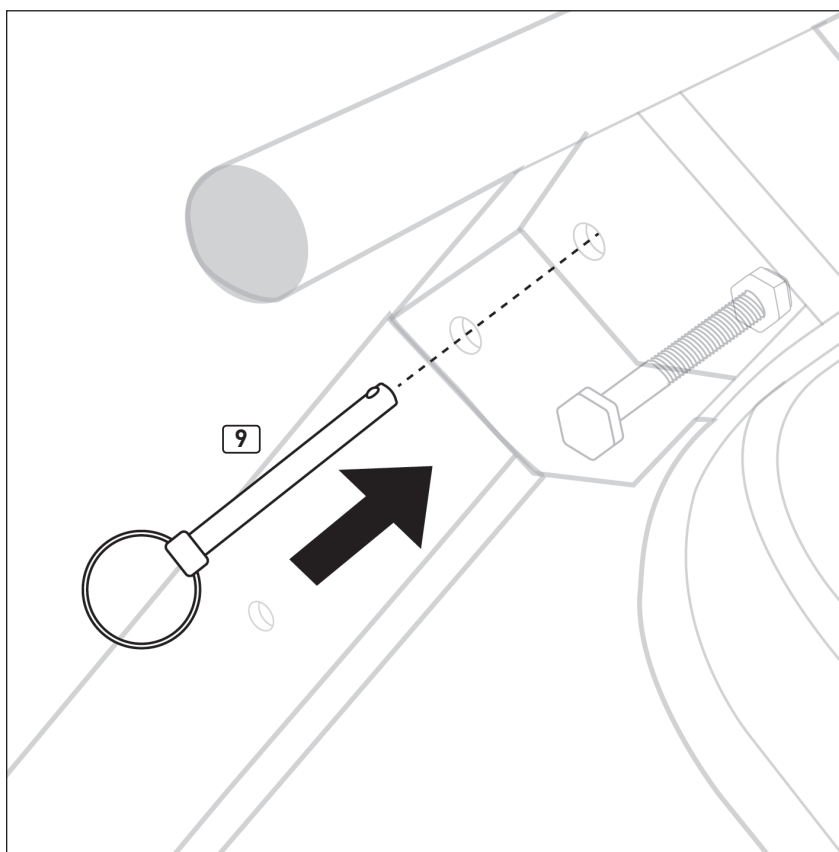
Детали:

- 1× Болт рамы М10 (деталь 12)
- 2× Шайбы М10 (деталь 13)
- 1× Гайка болта рамы М10 (деталь 14)

- А. Нижнее отверстие предназначено для установки болта М10.
- В. Соедините обе рамы, закрепив их с помощью 1 болта рамы (12), 2 шайб М10 (13) и 1 гайки болта рамы М10 (14).

ПРИМЕЧАНИЕ:

Не перетягивайте болт М10 при креплении рам. Это может поцарапать изделие и затруднить его складывание и хранение..



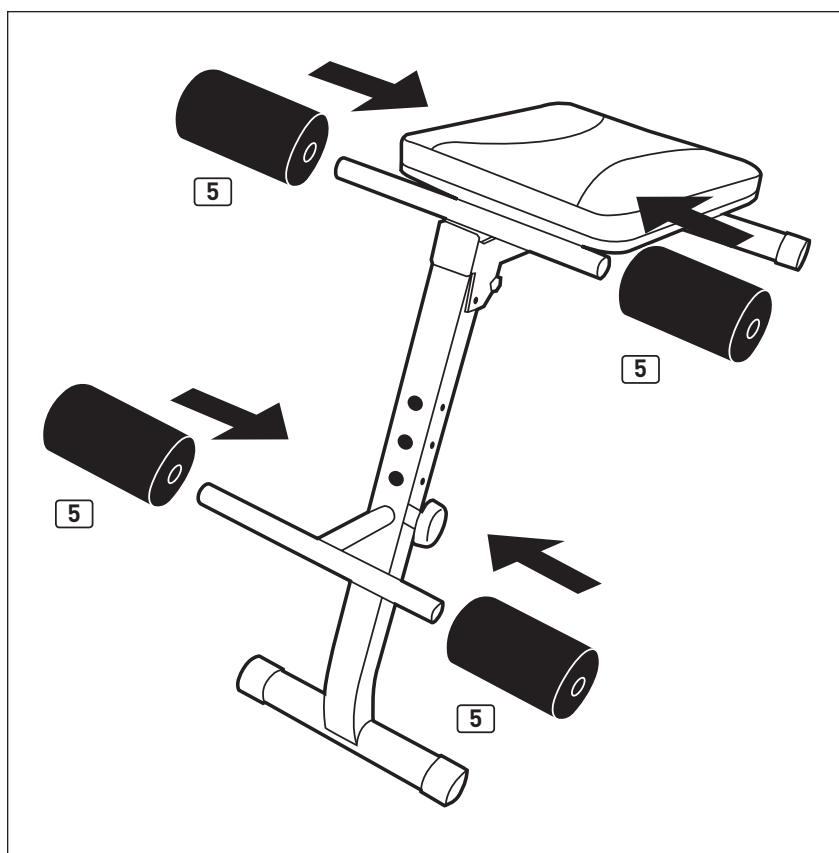
ЭТАП 10:

Детали:

- 1× Фиксирующий штифт (деталь 9)

- А. Установите фиксирующий штифт (9) в верхнее отверстие.
- В. Убедитесь, что фиксирующий штифт надёжно установлен и не смещается во время использования. Несоблюдение данного требования может привести к травмам или повреждению изделия.

Инструкции по сборке

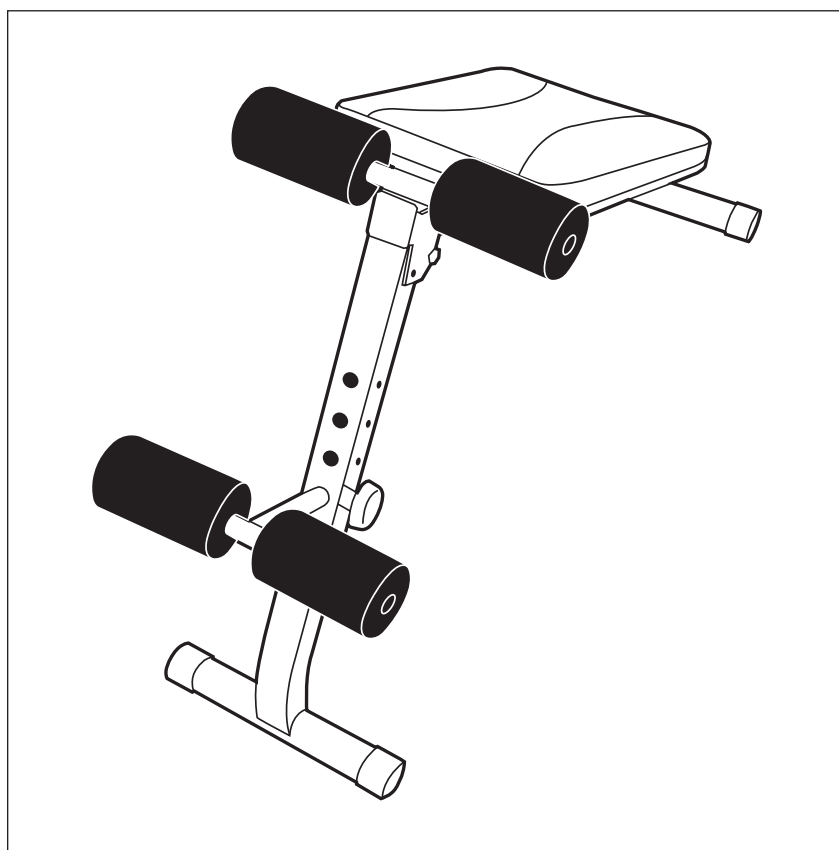


ЭТАП 11:

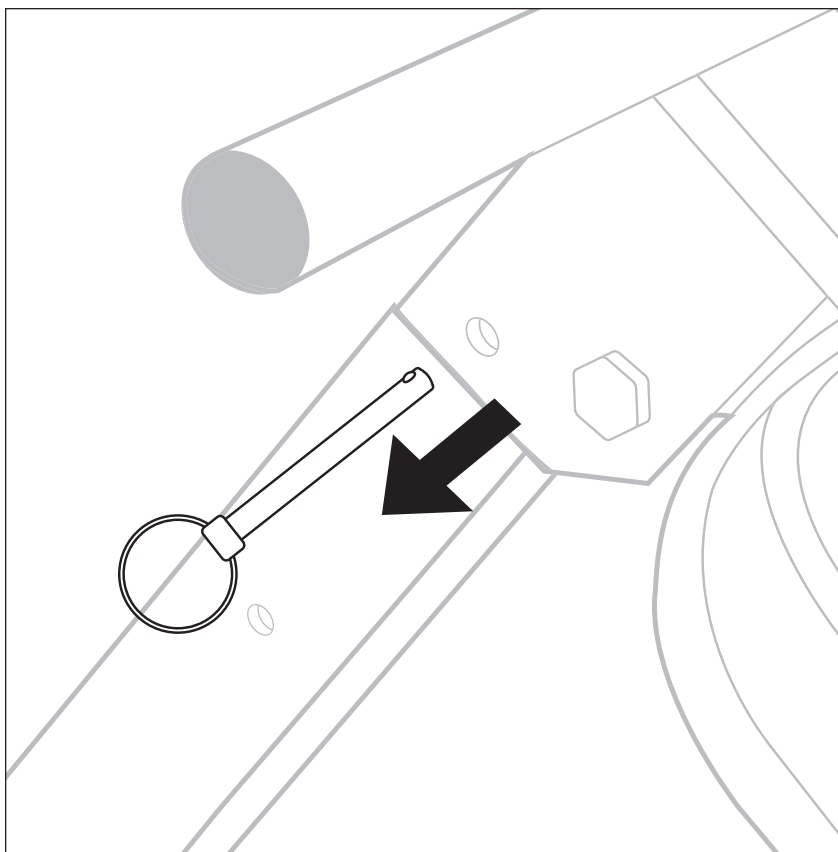
Детали:

4× Поролоновые валики (деталь 5)

А. Установите все 4 поролоновых валика (5) на рычаги крепления для фиксации лодыжек, а также на рычаги в верхней части рамы в местах их соединения.



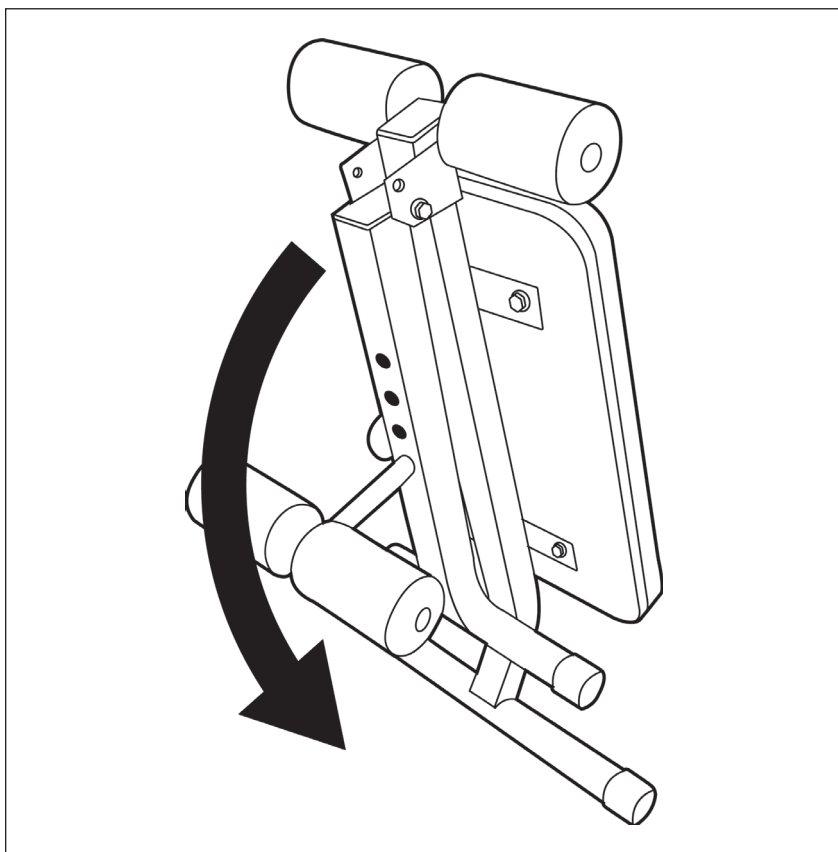
Складывание / хранение



После завершения тренировочного занятия извлеките фиксирующий штифт из верхних отверстий рам.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Сохраните этот фиксирующий штифт для дальнейшего использования — он необходим для надёжной фиксации скамьи для скручиваний и подъёма корпуса во время каждой тренировки.



Сложите основание рамы внутрь задней рамы, как показано на рисунке.

Храните изделие в безопасном месте, чтобы избежать серьёзных травм или повреждения тренажёра.

[illegible]