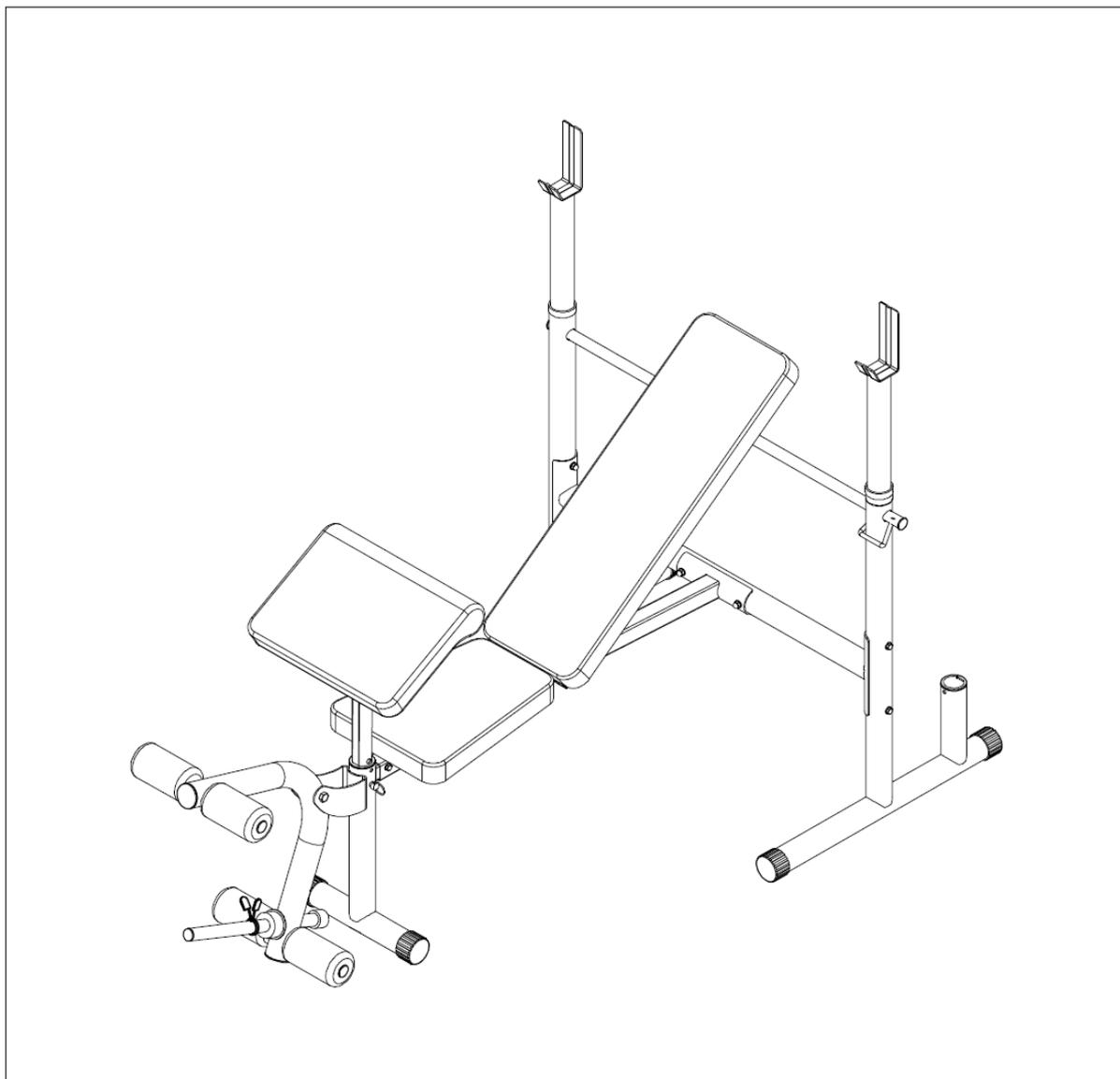


Силовая скамья со стойкой *DFC D3802*

Руководство пользователя



ВАЖНО!

Просим вас внимательно прочитать инструкцию перед использованием данного продукта.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом

Благодарим за приобретение данного тренажера! Для вашей безопасности и пользы, внимательно прочтите эту инструкцию перед использованием тренажера. Перед началом сборки извлеките компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные части были поставлены. Инструкции по сборке описаны в следующих шагах и иллюстрации.

Важные меры предосторожности ВНИМАНИЕ!

- 1) Проконсультируйтесь с врачом перед началом использования тренажера. это особенно важно для тех, кому за 35 или имеются проблемы со здоровьем. Наша компания не несет никакой ответственности за травмы или ущерб, нанесенные имуществу при использовании этого продукта.
- 2) Чтобы снизить риск получения травм пользователя, важно прочесть инструкцию и следующие меры предосторожности перед началом эксплуатации.

Меры предосторожности и советы

Это ответственность владельца проследить, чтобы все пользователи этого велотренажера прочитали Руководство пользователя и ознакомились с предупреждениями и мерами предосторожности.

*Максимальный вес пользователя 100 кг.

*Этот тренажер должен быть использован только на ровной поверхности и предназначен для использования только в помещении. Он не должен использоваться в гараже, на улице или возле воды.

*Единовременно тренажером может пользоваться один человек.

*Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди, или любые другие ненормальные симптомы, прекратите тренировку сразу. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**

*Держите руки подальше от движущихся частей.

*Всегда надевайте спортивную одежду для тренировок. Не надевайте балахоны или одежду, которая может попасть в части тренажера. Также необходима спортивная обувь при использовании тренажера.

*Используйте тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приспособления, не рекомендованные производителем.

*Не размещайте острые предметы вокруг тренажера.

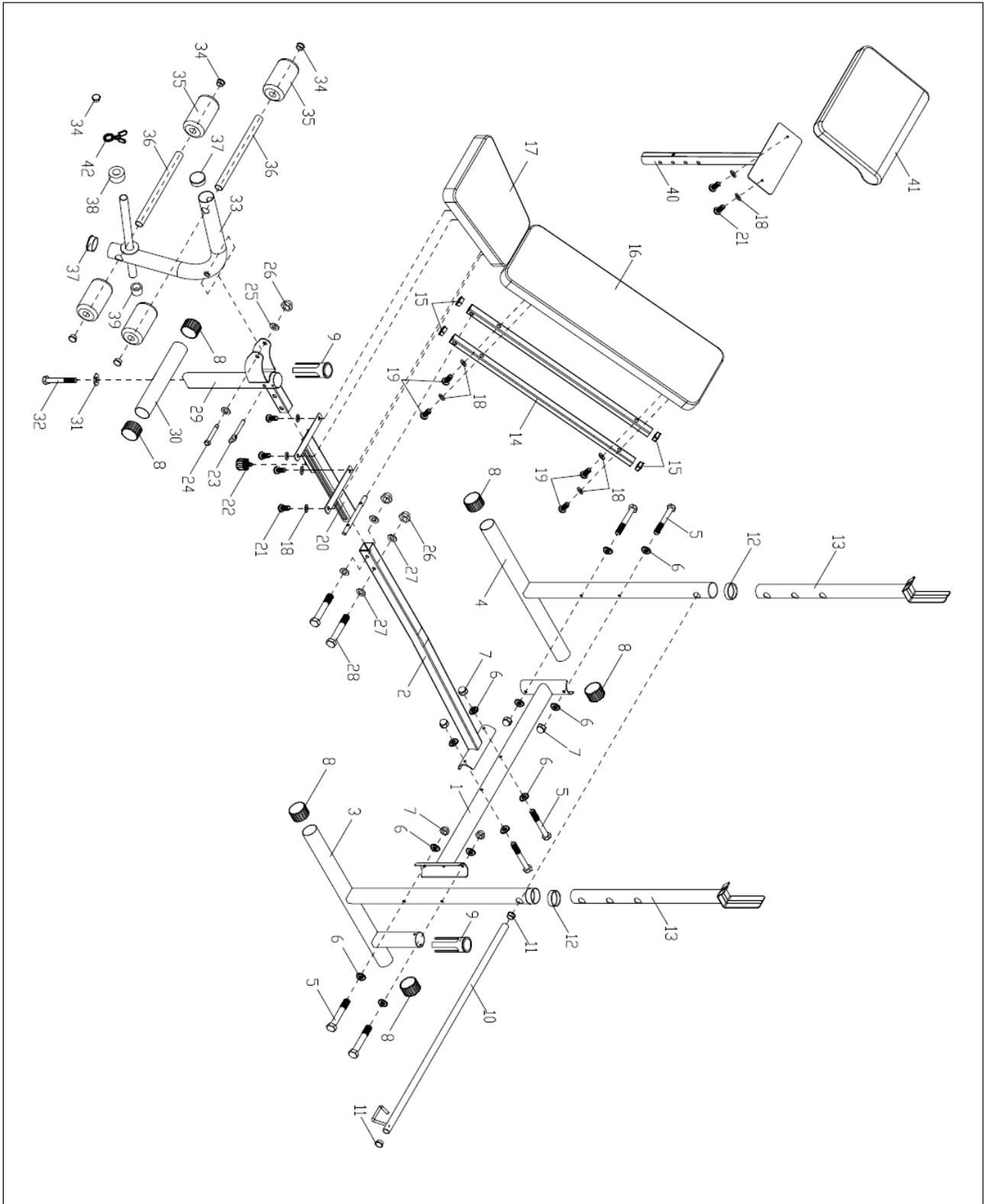
*Люди с ограниченными возможностями не должны использовать тренажер без квалифицированного специалиста или врача.

*Перед использованием тренажера всегда выполняйте упражнения на растяжку, чтобы как следует размяться.

*Никогда не используйте тренажер, если он функционирует не должным образом.

*Рекомендуется помощник для подстраховки во время тренировки

Сборочный чертеж



Сборочные единицы

NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	NO	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Нижняя поперечина	1	22	Ручка	1
2	Соединительная трубка	1	23	Штифт	1
3	Левая стойка	1	24	Болт	1
4	Правая стойка	1	25	Плоская шайба D13	2
5	Болт M8x65	6	26	Глухая гайка M10	3
6	Дуговая шайба D8	12	27	Плоская шайба D10	4
7	Глухая гайка M8	6	28	Болт M10x50	2
8	Заглушка	6	29	Опорная трубка	1
9	Нейлоновая гайка	2	30	Передний стабилизатор	1
10	Верхняя перекладина	1	31	Плоская шайба D8	1
11	Круглая заглушка 1	2	32	Болт M8x60	1
12	Пластиковое кольцо	2	33	Опора для ног	1
13	Регулировочная трубка	2	34	Круглая заглушка 2	5
14	Опора спинки	2	35	Валик	4
15	Квадратная заглушка	4	36	Трубка для валиков	2
16	Спинка	1	37	Круглая заглушка 3	2
17	Сиденье	1	38	Резиновая шайба	1
18	Плоская шайба D6	10	39	Амортизатор	1
19	Винт M6x35	4	40	Опора парты для бицепса	1
20	Опора сиденья	1	41	Парта для бицепса	
21	Винт M6x15	6	42	Пружинный зажим	1

ПРИМЕЧАНИЕ:

Большая часть указанных деталей была упакована отдельно, но некоторые из них были уже предустановлены. В этом случае, просто удалите и переустановите детали так, как требуется при сборке.

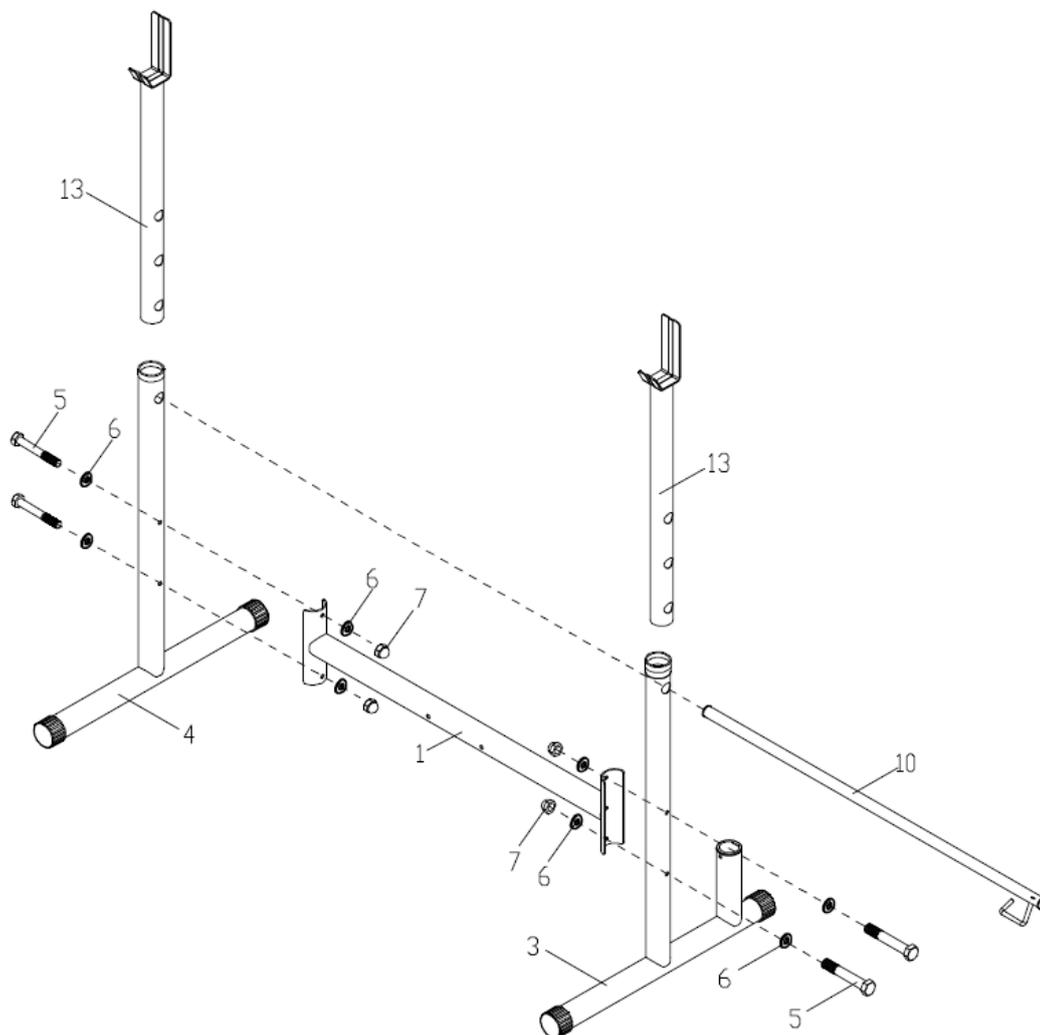
Следуйте отдельным шагам по установке и обратите внимание на предустановленные детали.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: Для сборки данного тренажера рекомендуется как минимум два человека во избежание травм. Удалите все пленки и упаковочные материалы до сборки.

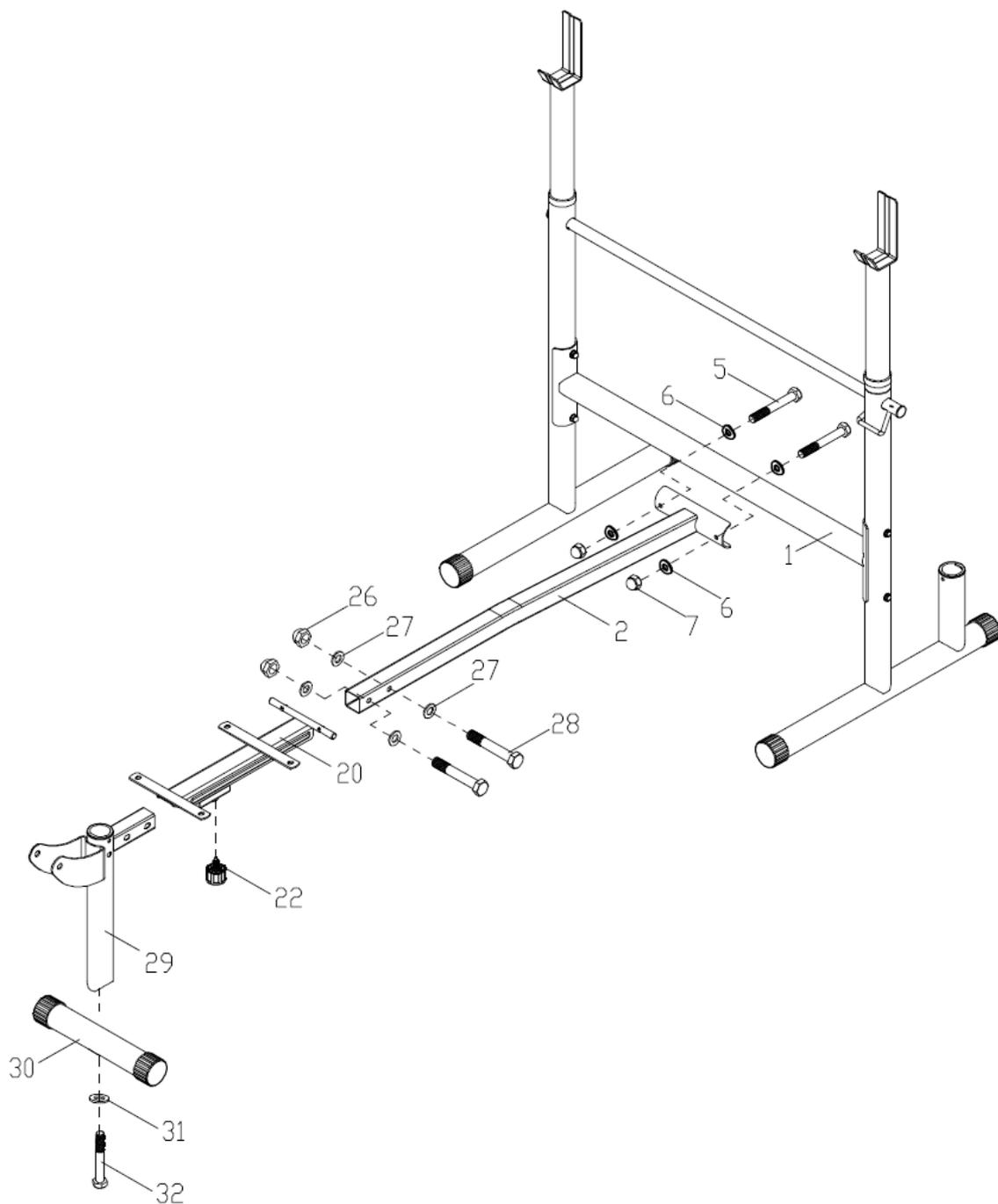
Шаг 1

1. Прикрепите нижнюю поперечину (1) с обоих концов к левой и правой стойкам (3 & 4) по отдельности, закрепив болтом (5), плоской шайбой (8) и нейлоновой гайкой (9).
2. Вставьте регулировочную трубку (13) в левую и правую стойки (3 & 4) по отдельности, отрегулировав нужную высоту и состыковав соответствующие отверстия, затем вставьте верхнюю поперечину через соответствующие отверстия на стойках (3 & 4) и регулировочные трубки (13).



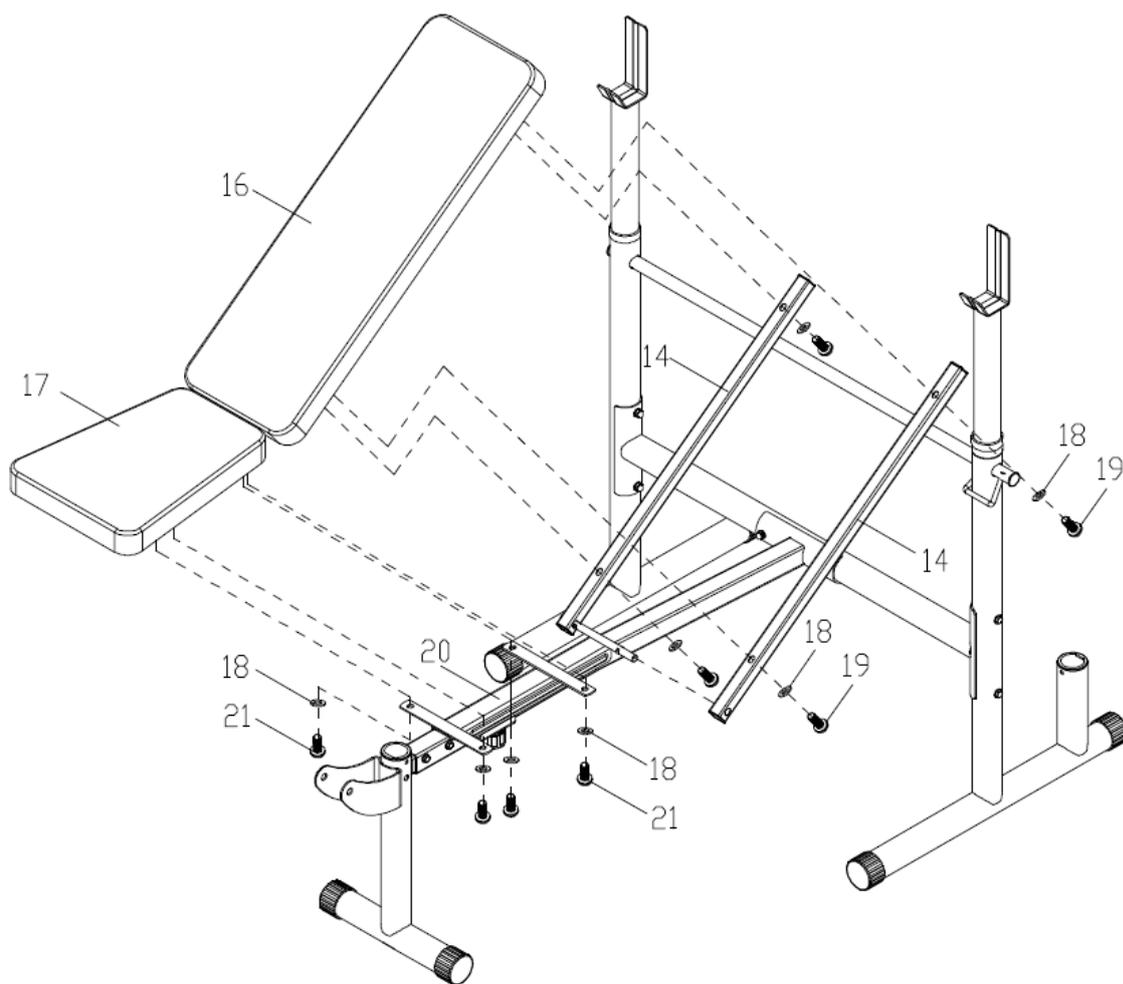
Шаг 2

1. Прикрепите соединительную трубку (2) к нижней поперечине (1) с помощью болта (5), плоской шайбы (6) и глухой гайки (7).
2. Прикрепите передний стабилизатор (30) к опорной трубке (29) с помощью болта (32) и плоской шайбы (31).
3. Надежно прикрепите опору сиденья (20) к соединительной трубке (2) болтом (28), плоской шайбой (27) и глухой гайкой (26).
4. Вставьте опорную трубку (29) в опору сиденья (20), закрепите всё ручкой (22).



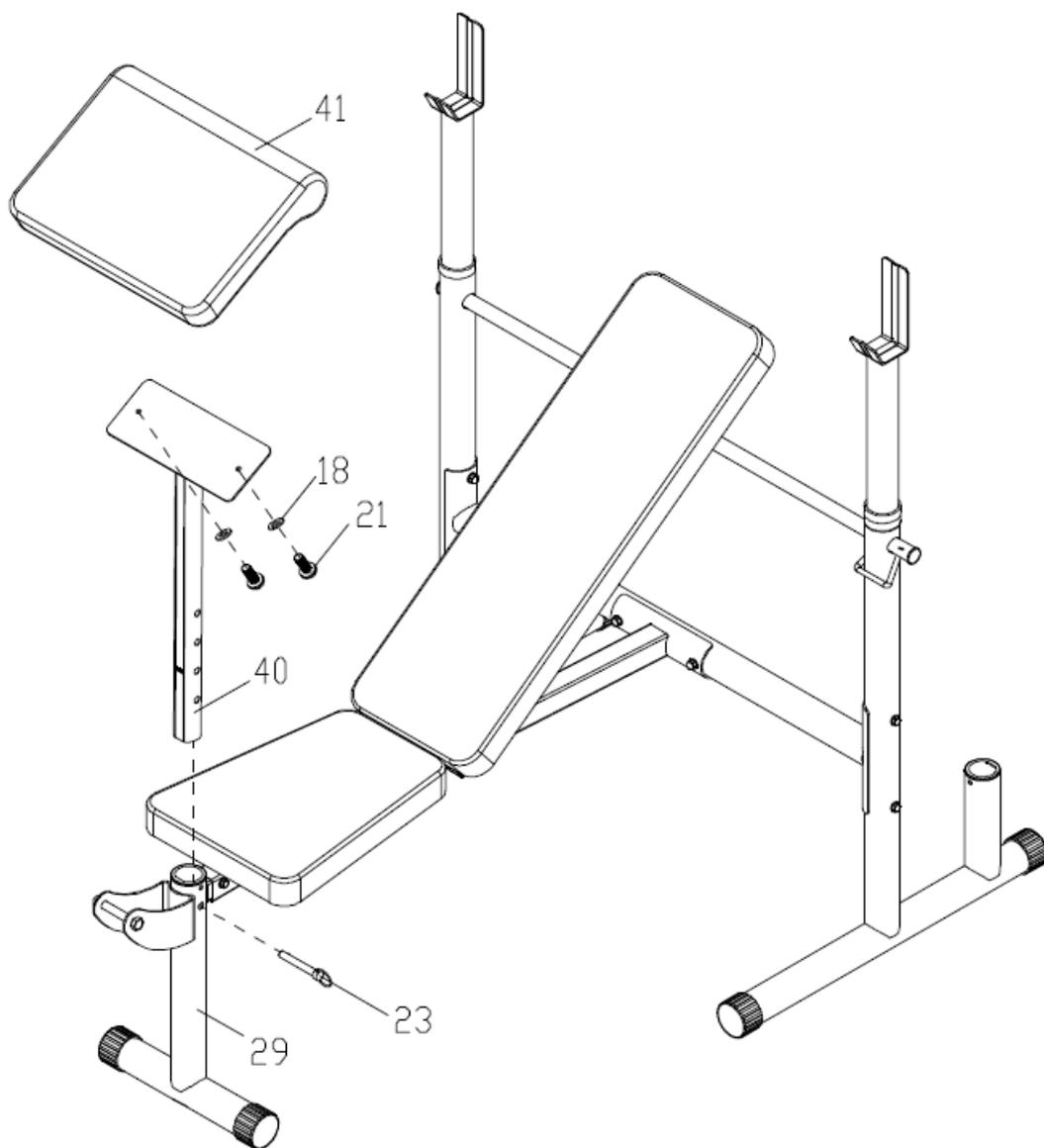
Шаг 3

1. Прикрепите опору спинки (14) к соединительной круглой трубке опоры сиденья (20).
2. Прикрепите спинку к опоре (14) винтами (19 & 21) и плоской шайбой (18); прикрепите сиденье к опоре (20) винтами (19 & 21) и плоской шайбой (18) аналогичным образом.



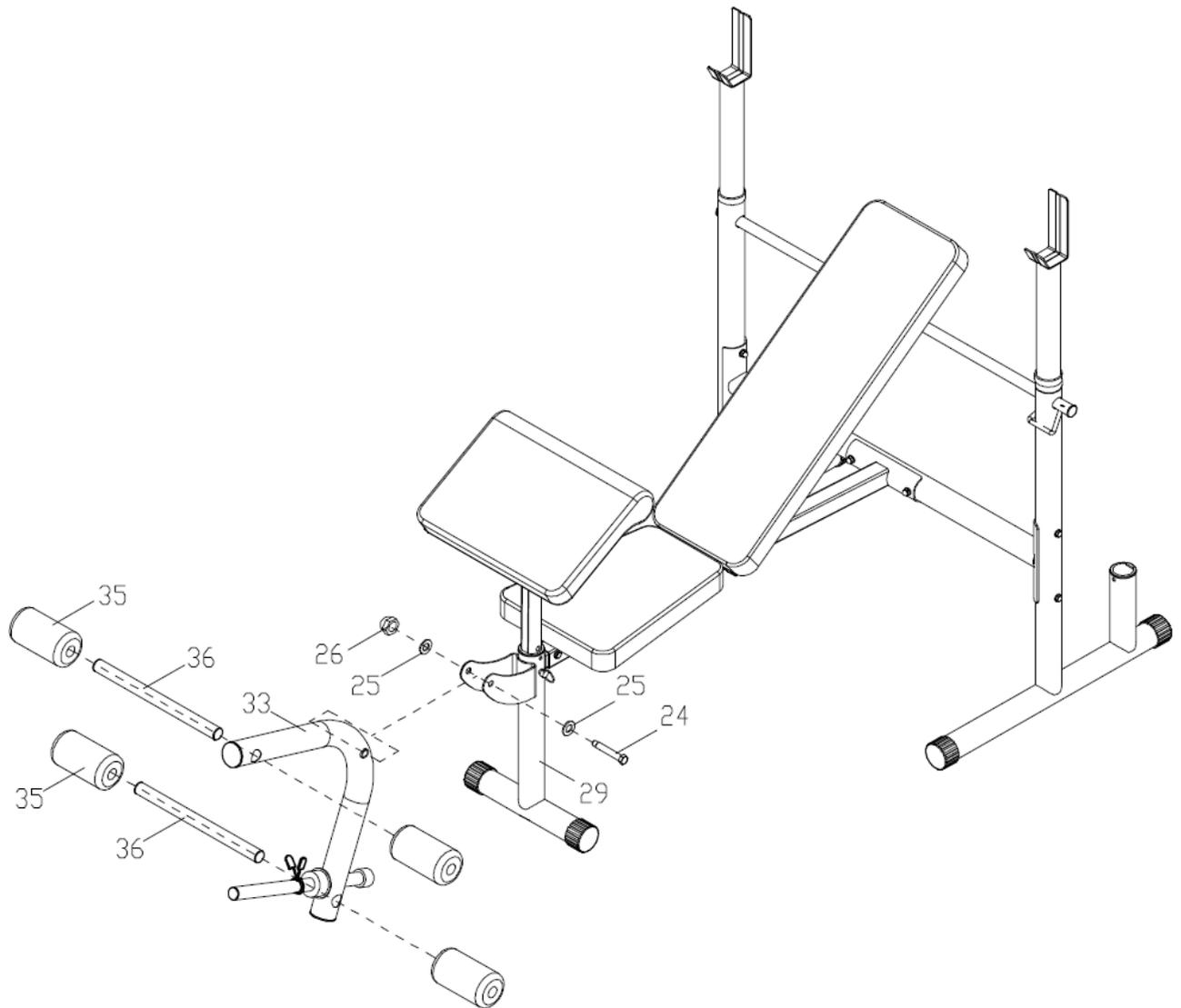
Шаг 4

1. Прикрепите парту для бицепса (41) к опоре (40) винтом (21) и плоской шайбой (18).
2. Вставьте опору (40) в опорную трубку (29), отрегулировав высоту, затем закрепите штифтом (23).



Шаг 5

1. Вставьте трубку для валиков (36) в отверстие в опоре для ног (33), затем наденьте валики (35).
2. Прикрепите опору для ног (33) к опорной трубке (29) болтом (24), плоской шайбой (25) и глухой гайкой (26).



РАСТЯЖКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Использование вашего тренажера предоставит вам ряд преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

ФАЗА РАЗМИНКИ

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму опасность травмы. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек.

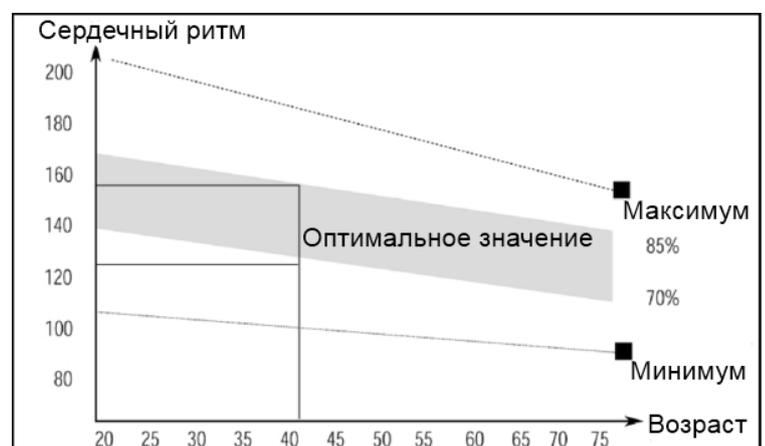
НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.



ФАЗА УПРАЖНЕНИЙ

Во время регулярного использования тренажера мышцы ваших ног станут более эластичными. Работайте в своем собственном темпе и сохраняйте устойчивый темп во всем. Скорости работы должно быть достаточно, чтобы поднять ваш пульс до целевой зоны, показанной на графике.



ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.