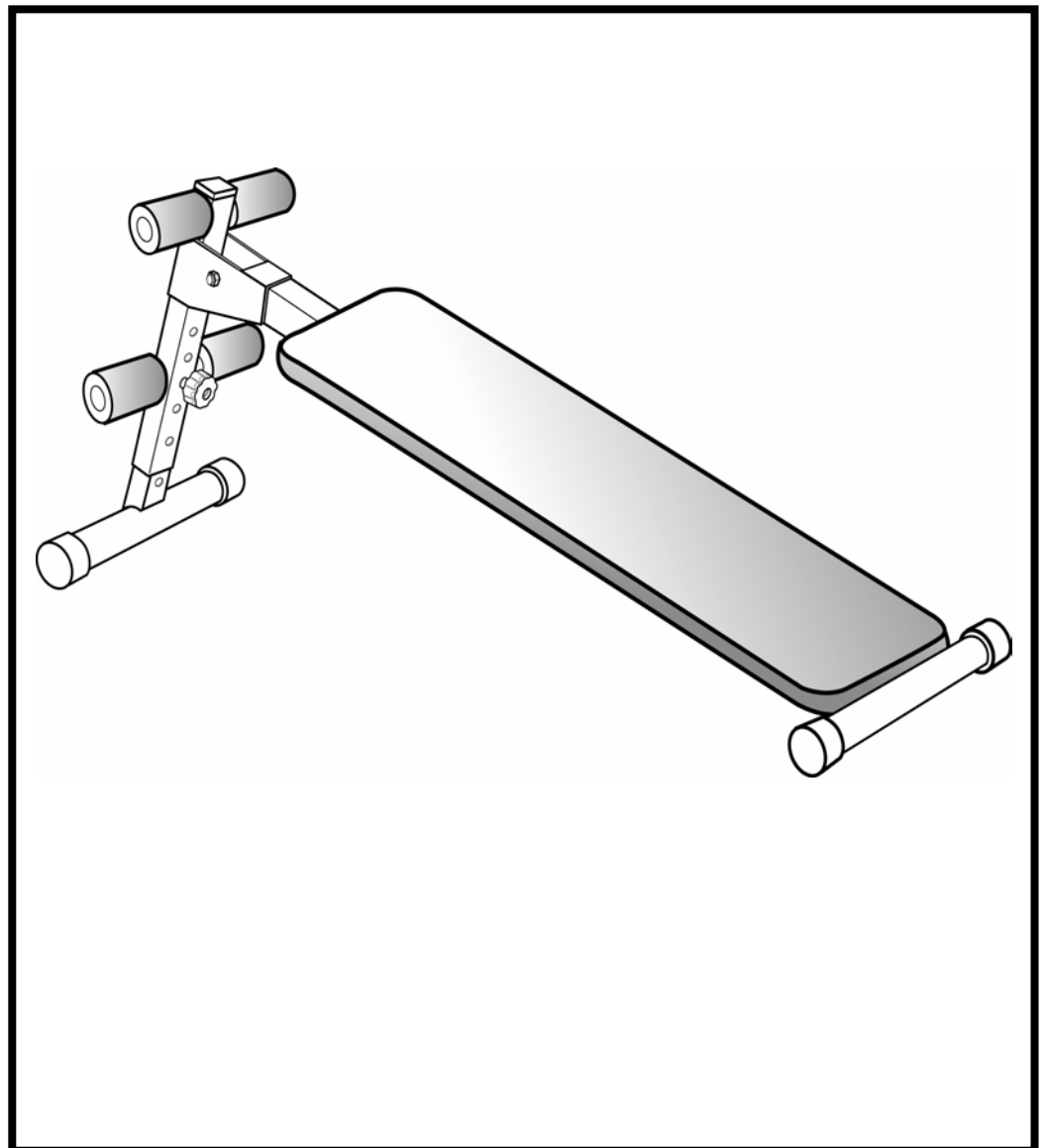




BSB-500

СКАМЬЯ ДЛ ПРЕССА

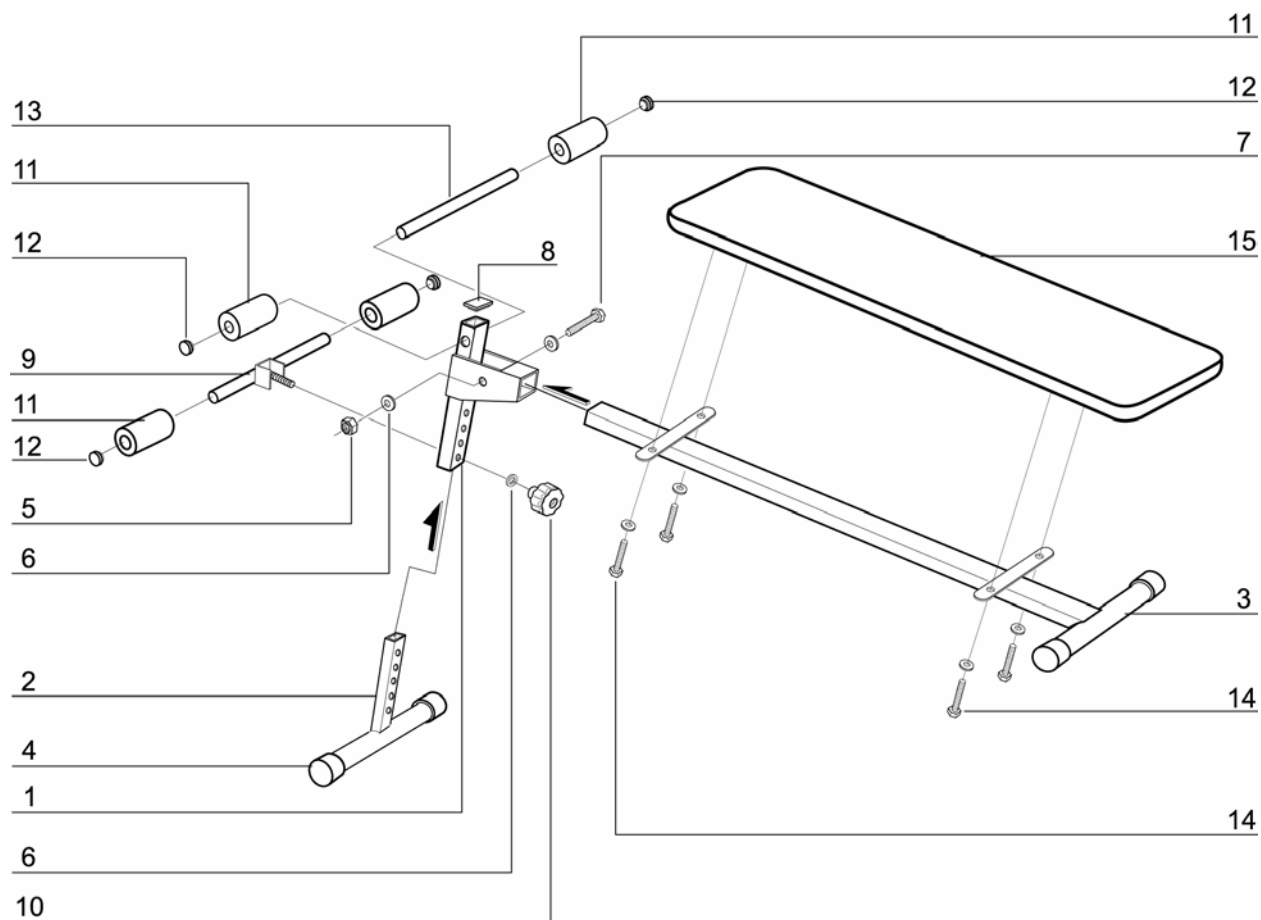


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 5) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 6) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 7) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 8) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

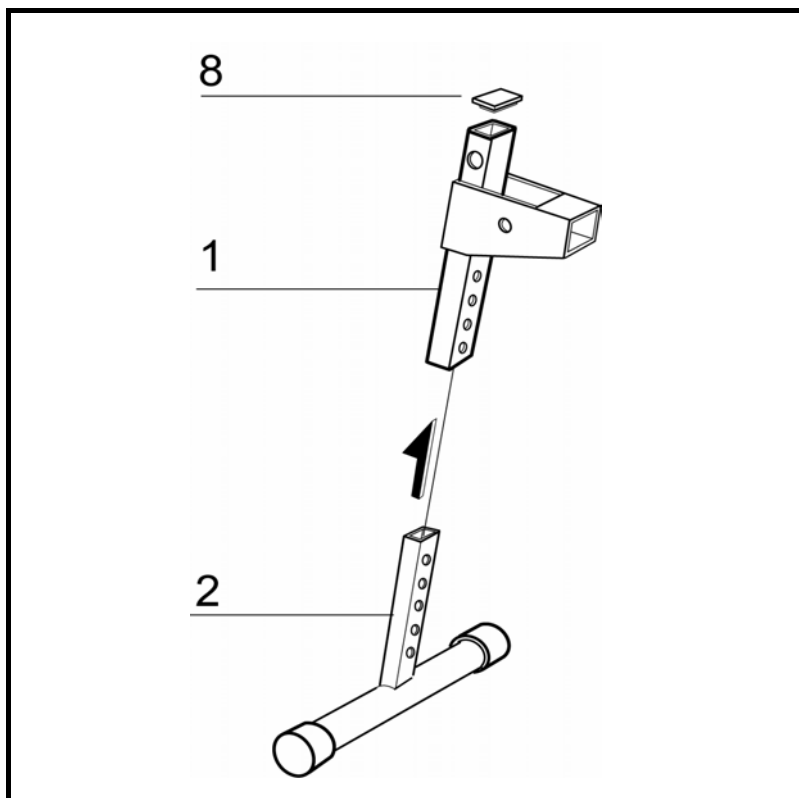
СХЕМА СБОРКИ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

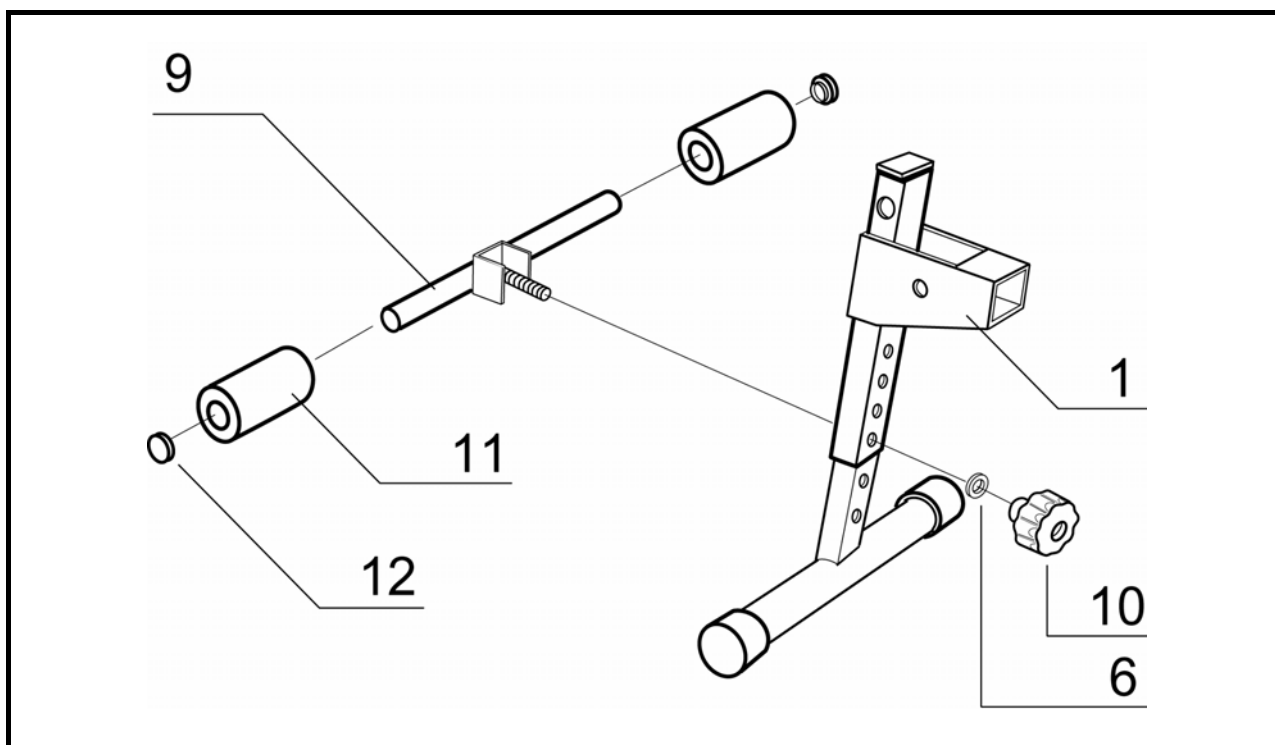
№	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Передняя опора	1
2.	Выдвижная опора	1
3.	Рама	1
4.	Заглушка опоры	4
5.	Гайка	1
6.	Шайба (М8)	3
7.	Болт (М8 х 60мм)	1
8.	Заглушка	2
9.	Перекладина	1
10.	Фиксатор перекладины	1
11.	Мягкий валик	4
12.	Заглушка	4
13.	Верхняя перекладина	1
14.	Болт (М6 х 16мм)	4
15.	Подушка	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



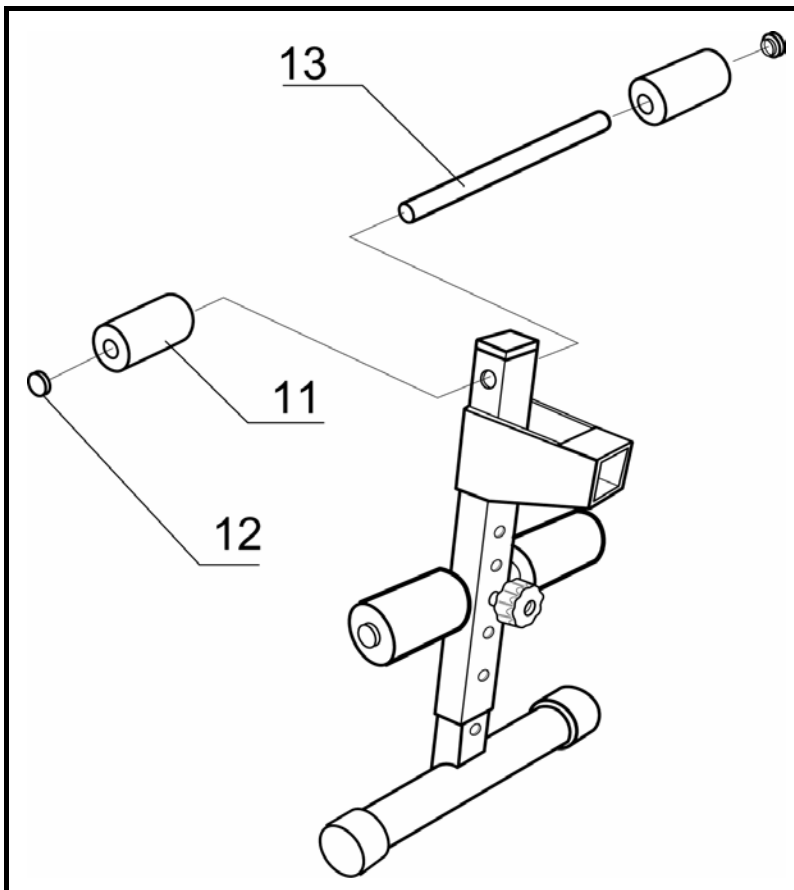
ШАГ 1

Вставьте выдвижную опору (2) в переднюю опору (1), затем закрепите заглушку (8) на передней опоре (1).



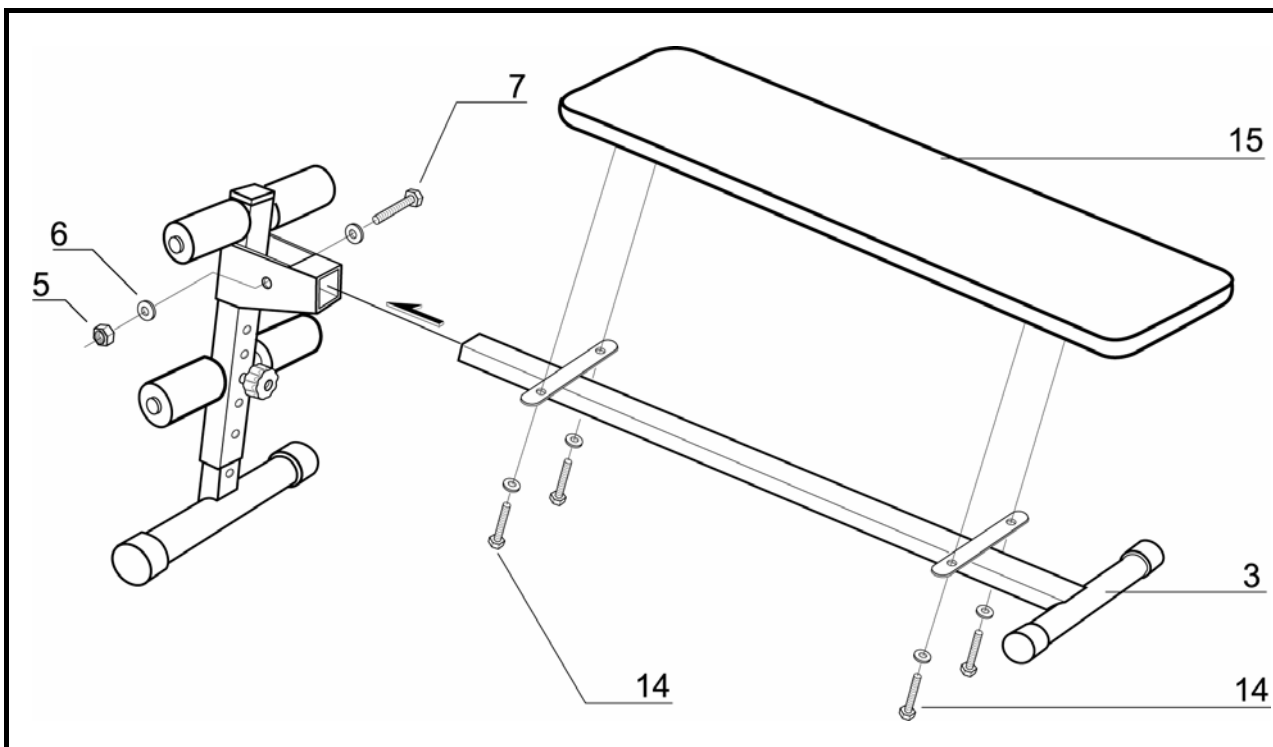
ШАГ 2

Соедините выдвижную опору (2) с перекладиной (9) при помощи шайбы (6) и фиксатора (10), затем наденьте поролоновые валики (11) и заглушки (12) в перекладину (9), нужную высоту скамейки отрегулируйте после ее полной сборки.



ШАГ 3

Вставьте верхнюю перекладину (13) в переднюю опору (1), затем наденьте поролоновые валики (11) и заглушки (12) в верхнюю перекладину (13).



ШАГ 4

Прикрепите подушку (15) к раме (3) используя 4 болта М6/16мм (14), затем соедините ее с передней опорой (1) при помощи болта М8\16мм (7) и гайки (5).

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

1. Этап разминки

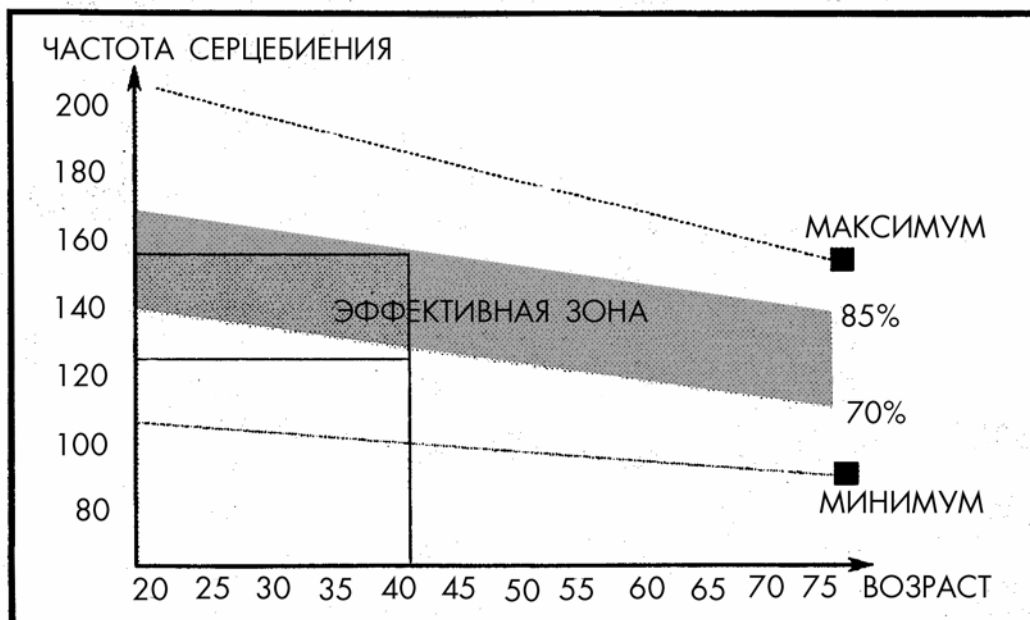
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях, мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



2. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы, приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжелые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы так же хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку, и возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете. Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.