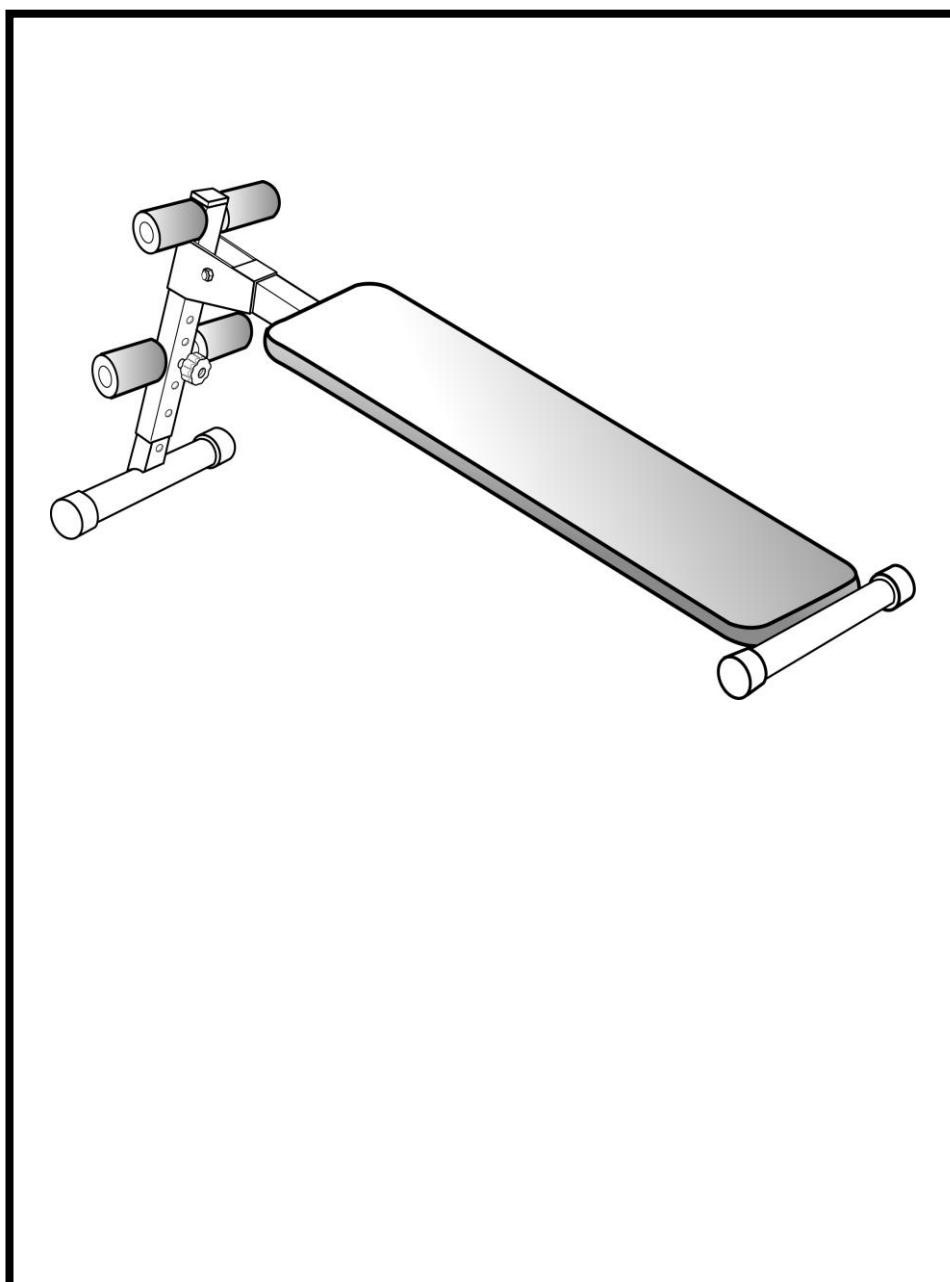


СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА ЕТ 101

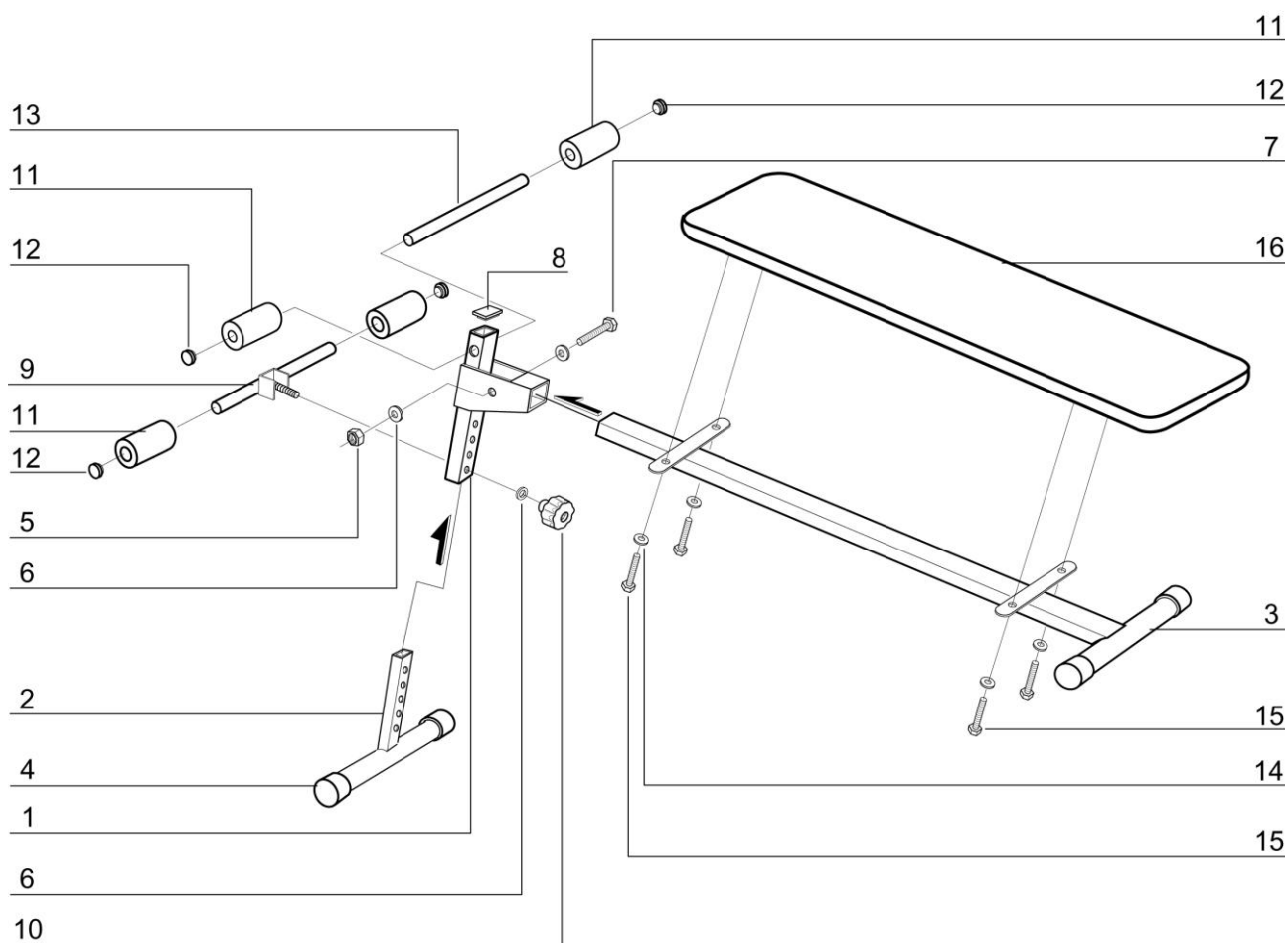


Инструкция по применению

1. Внимательно прочитайте эту инструкцию перед сборкой и использованием тренажёра! Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения только по назначению.
2. До начала занятий на тренажёре в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови.
3. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить Вашему здоровью. Сразу же прекратите занятия, если почувствуете появление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащённое дыхание, головокружение и тошноту. Прежде чем продолжать занятия на тренажёре обязательно проконсультируйтесь с врачом.
4. Не допускайте к тренажёру детей и животных.
5. Тренажёр необходимо установить на ровной твёрдой поверхности (желательно с покрытием). Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
7. Надлежащий уровень безопасности может быть достигнут только за счёт регулярной проверки узлов и замены изношенных или поломанных деталей.
8. Используйте тренажёр только по назначению. Если во время сборки или проверки работы тренажёра Вы обнаружили какие либо дефекты, или если во время занятий Вы слышали нехарактерный шум или треск, немедленно прекратите использование до полного устранения причины.
9. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте одежды, части которой могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.

10. Тренажёр сертифицирован согласно стандарту EN957.
Предназначен для использования только в домашних условиях.
Не предназначен для терапевтических целей. Максимальный вес человека, занимающегося на тренажёре, не должен превышать 100 кг.
11. Данный тренажер не обладает лечебными свойствами.
12. Опасайтесь травм спины во время установки тренажера.
Воспользуйтесь помощью других людей для установки тренажера дабы обезопасить себя от травм.

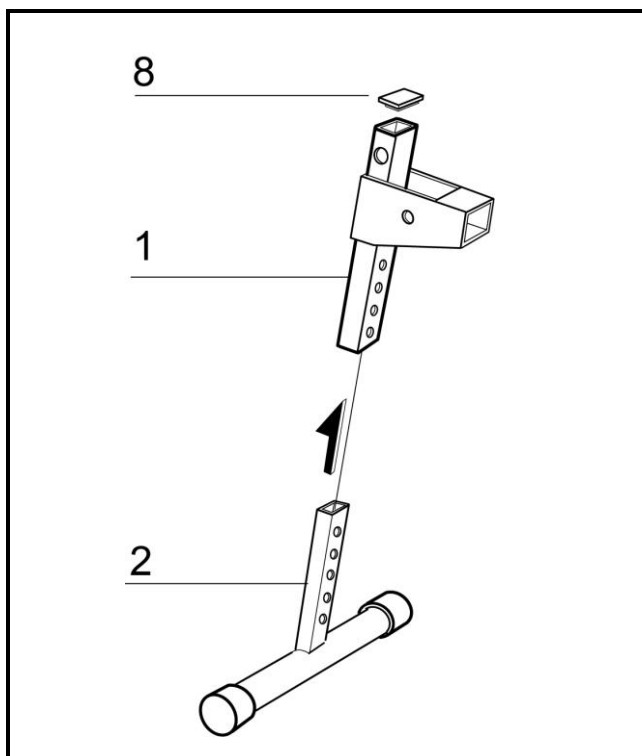
ВИД СКАМЬИ В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ

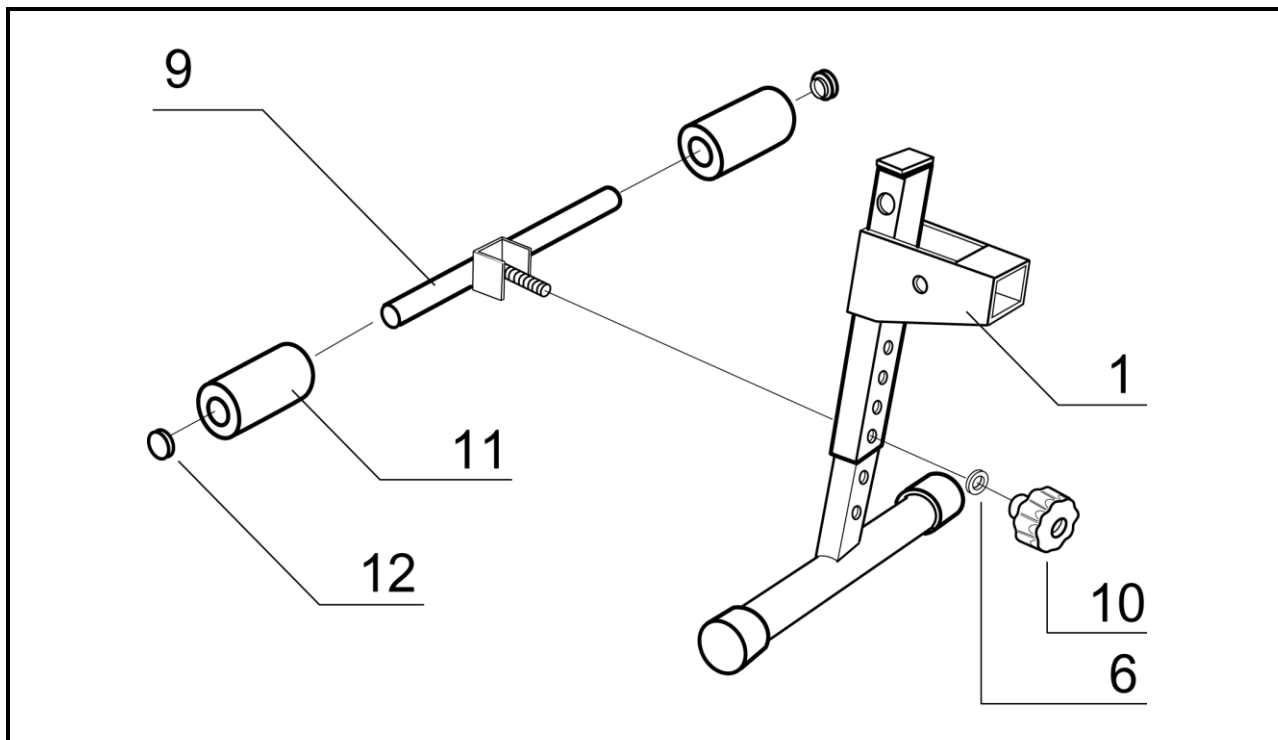
№	Название детали	Количество
1.	Вертикальный каркас	1
2.	Опора	1
3.	Горизонтальная рама	1
4.	Круглая заглушка	4
5.	Блокирующая гайка	1
6.	Шайба (М8)	3
7.	Тестигранный болт(М8х 60мм)	1
8.	Квадратная заглушка	2
9.	Нижний упор	1
10.	Регулятор высоты упора	1
11.	Валики для упора	4
12.	Круглый колпачок для упора	4
13.	Верхний упор	1
14.	Шайба (М6)	4
15.	Тестигранный болт(М6 х 16мм)	4
16.	Доска	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



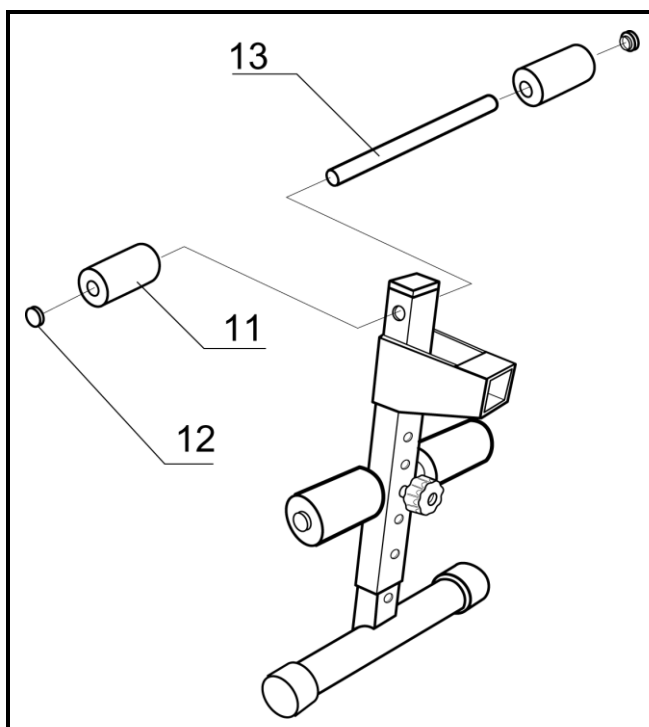
ШАГ № 1

Вставьте опору (2) в вертикальный каркас (1), и закрепите прямоугольную заглушку (8) в верхнем отверстии вертикального каркаса (1).



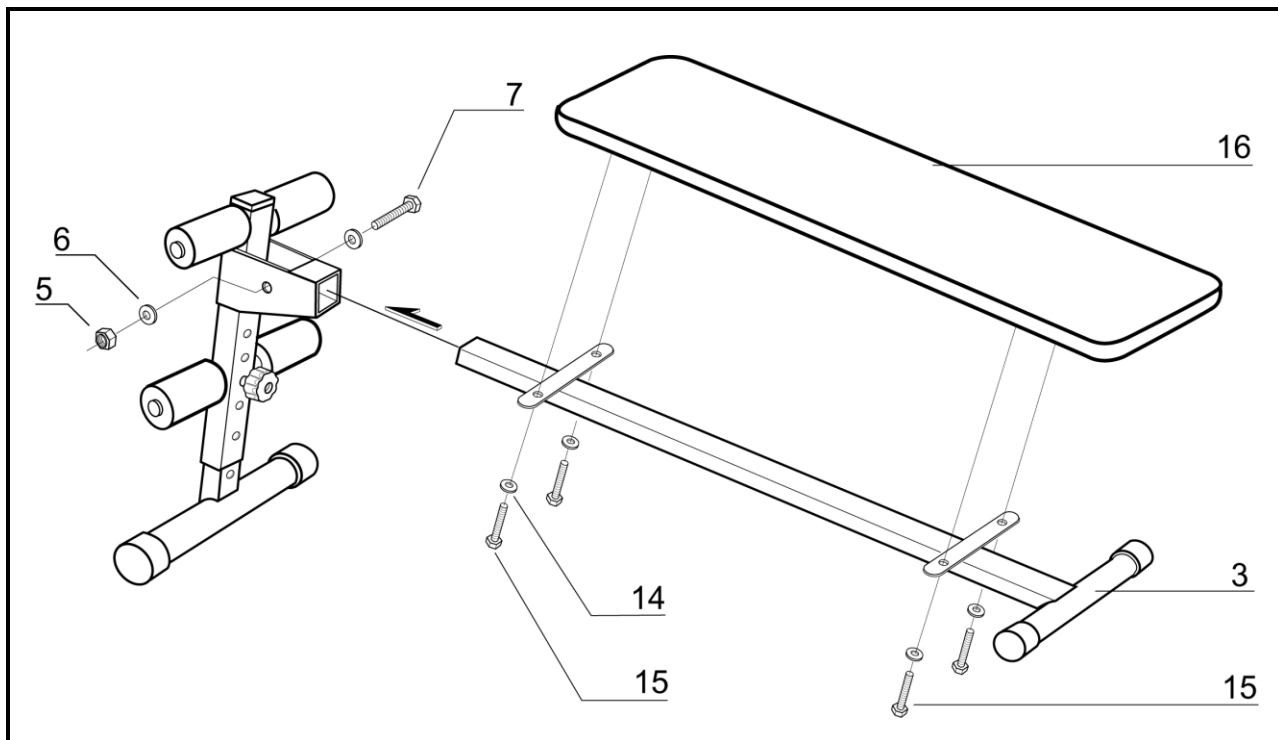
Шаг No. 2

Соедините Опору (2) с Нижним упором (9), закрутив регулятор высоты (11) вместе с шайбой (6), затем наденьте валики (11) и круглые колпачки (12) на нижний упор скамьи(9), нужную высоту скамьи вы можете установить после ее окончательной сборки.



Шаг No. 3

Вставьте верхний упор (13) в вертикальный каркас (1). Затем наденьте валики (11) и круглые колпачки (12) на верхний упор (13).



Ш А Г №. 4

Прикрутите доску (16) к горизонтальной раме (3) используя четыре шестигранных болта М6х16мм (15) и шайбы М6 (14).

Занятия на тренажёре

Занятия на скамье помогут улучшить Ваше общее физическое состояние, поднять мышечный тонус и в сочетании с диетой дадут возможность сбросить лишний вес.

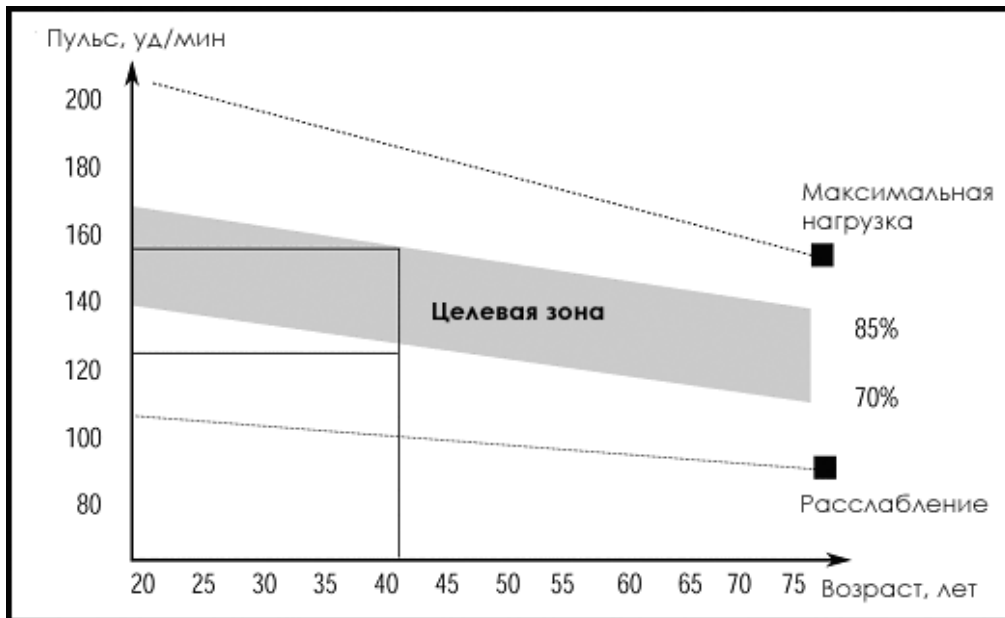
1. Разминка перед тренировкой

На данном этапе усиливается циркуляция крови в организме, вследствие этого происходит разогрев мышц, что снижает риск получения травм связок и мускулатуры. Для разогрева рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение рекомендуется выполнять в течение примерно 30 секунд. Если при выполнении упражнений Вы почувствовали боль или у Вас возникли неприятные ощущения, прекратите разминку.



2. Тренировка

Этот этап потребует от Вас наибольших усилий. Выберите свой темп, но помните, что крайне важно во время тренировки поддерживать его постоянным. Нагрузка должна быть такова, чтобы измеряемая частота сердечных сокращений попадала в целевую зону, показанную на графике серым цветом.



Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей занимаются уже в начале тренировок по 15-20 минут.