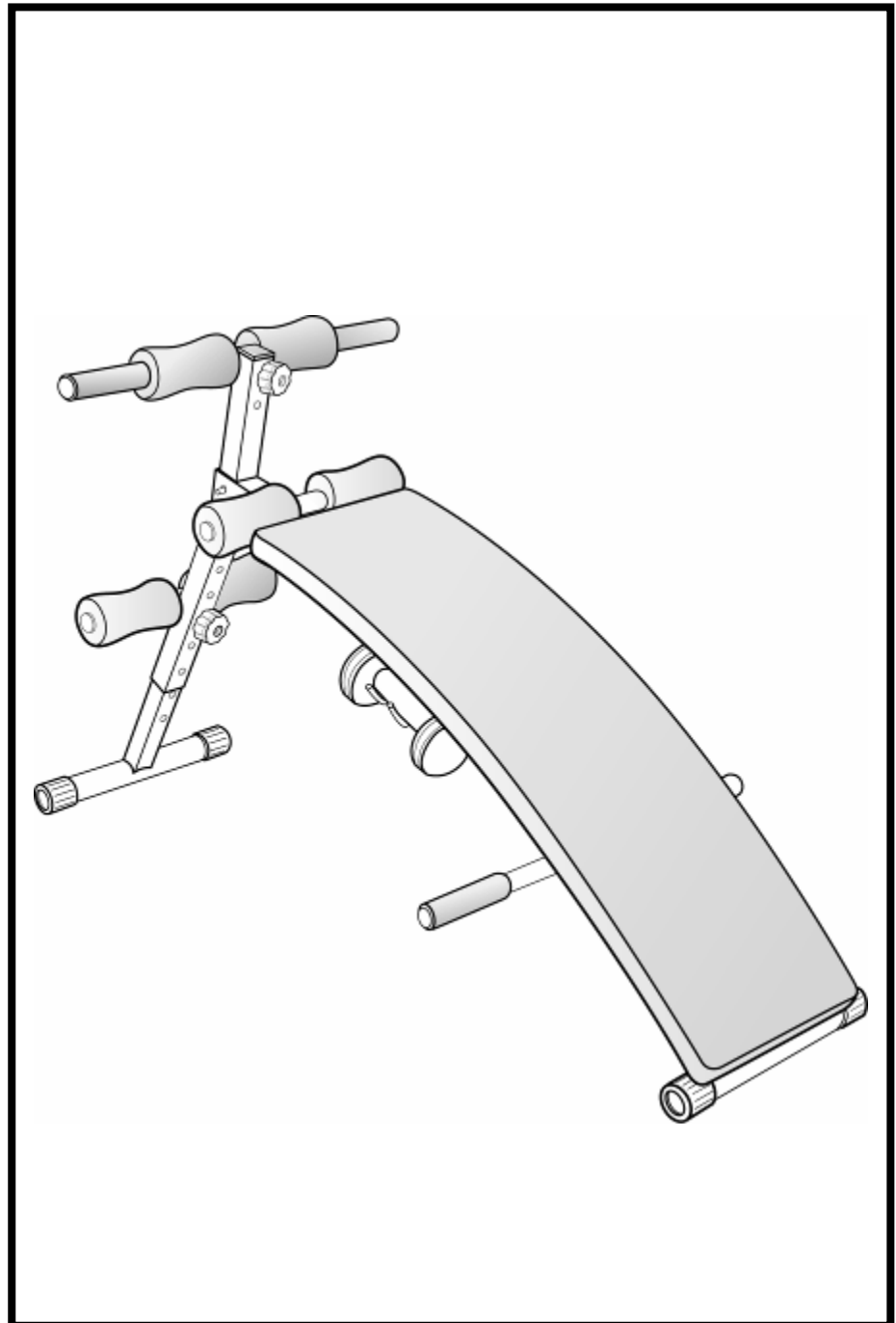


СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

ЕТ 102-2

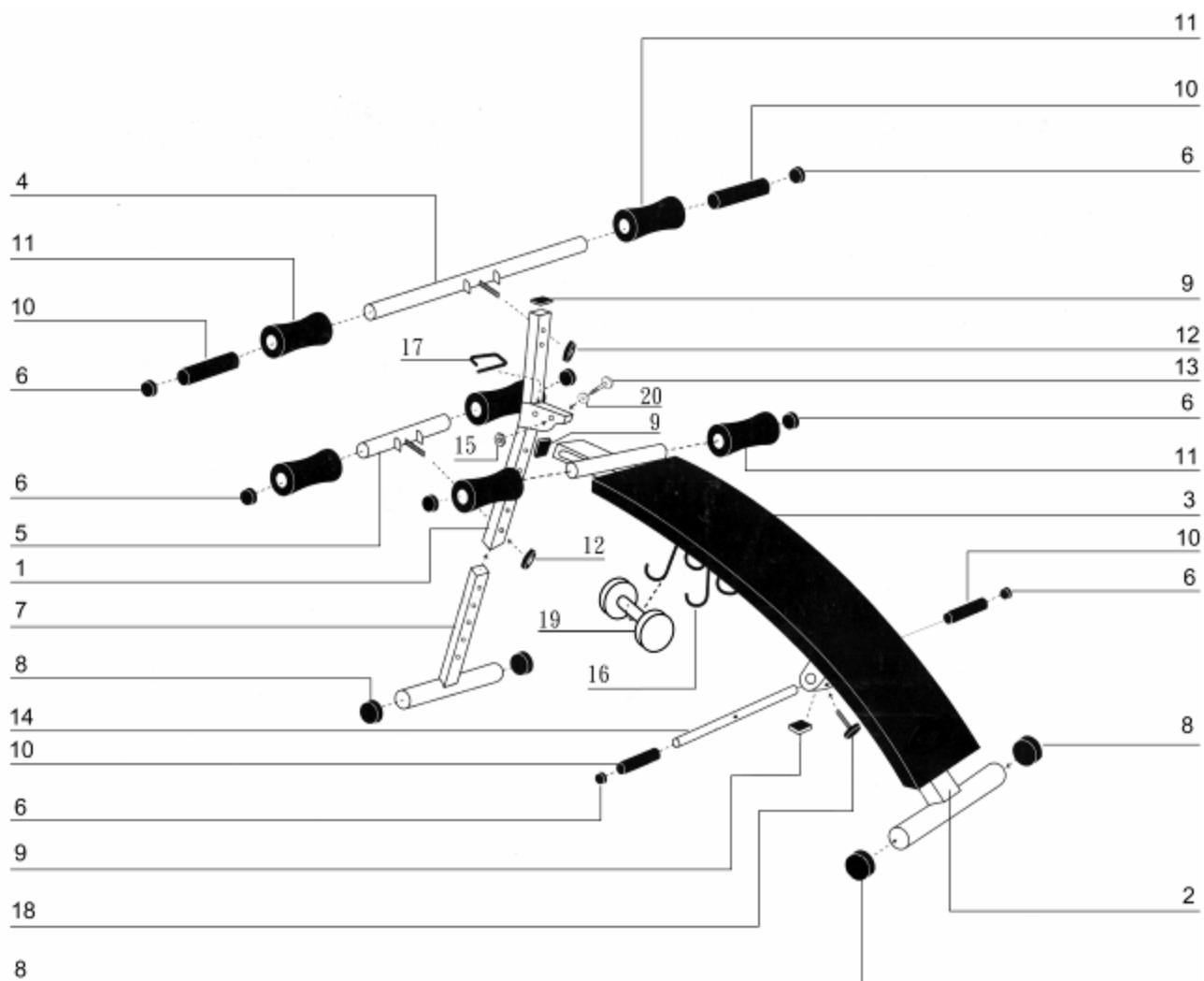


Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 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 спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) 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.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) 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.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

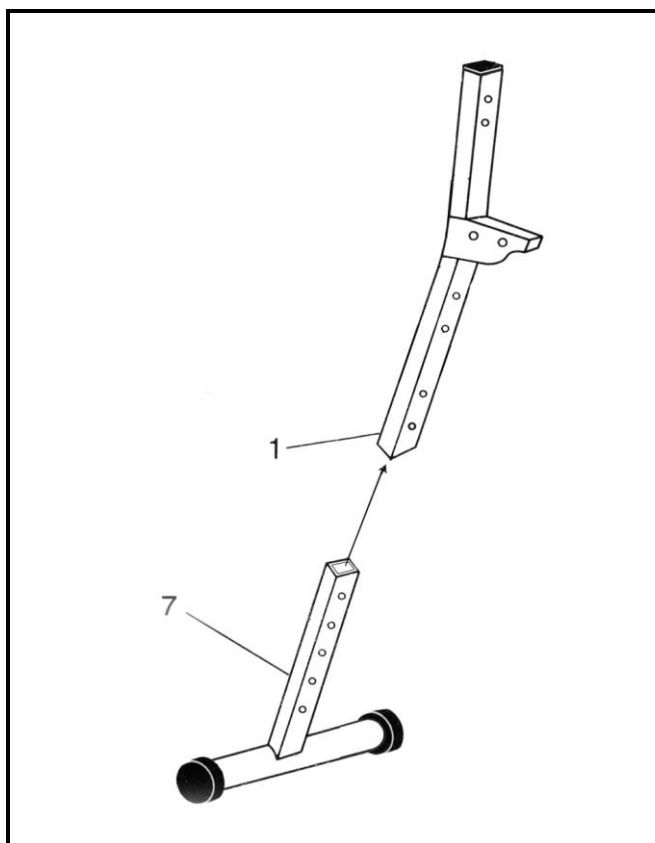
Согласно EN957-1 этот аппарат является тренажёром для применения в домашних условиях, а не в профессиональных целях (спортклубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. Снимается всякая ответственность за увечья и повреждения аппарата, которые могут произойти при тренировках на аппарате вне домашних условий. Гарантийные обязательства на этот аппарат не распространяются, если он применяется вне домашних условий.

СХЕМА СБОРКИ



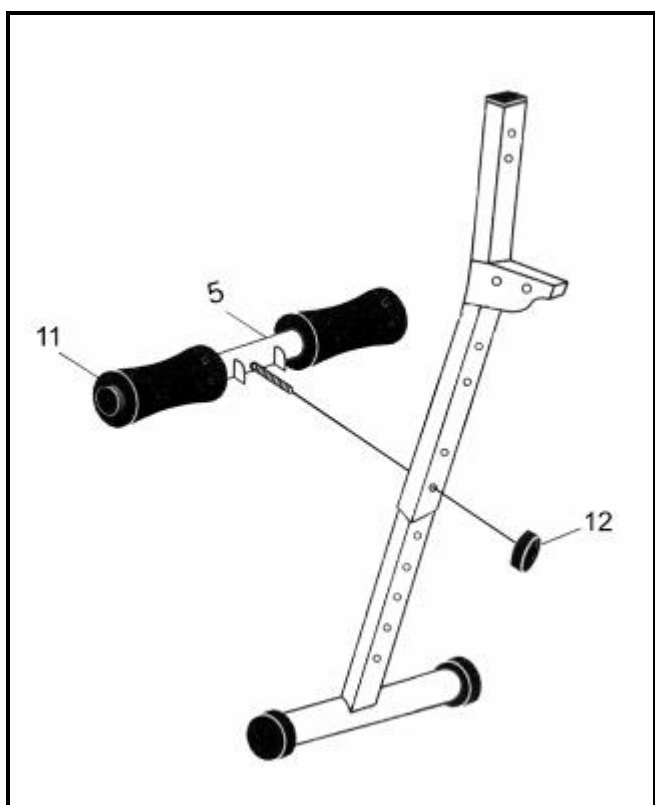
| № | Описание | Кол |
|----|----------------------|-----|
| 1 | Передняя опора | 1 |
| 2 | Рама | 1 |
| 3 | Подушка | 1 |
| 4 | Перекладина длинная | 1 |
| 5 | Перекладина короткая | 1 |
| 6 | Заглушка | 8 |
| 7 | Выдвижная опора | 1 |
| 8 | Заглушка опоры | 4 |
| 9 | Заглушка | 3 |
| 10 | Накладка | 4 |
| 11 | Валик мягкий | 6 |
| 12 | Фиксатор перекладины | 2 |
| 13 | Фиксирующий винт | 1 |
| 14 | Нижняя перекладина | 1 |
| 15 | Гайка | 1 |
| 16 | Держатель гантелей | 4 |
| 17 | Крюк | 1 |
| 18 | Фиксирующий винт | 1 |
| 19 | Гантели | 2 |
| 20 | Шайба | 1 |

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ



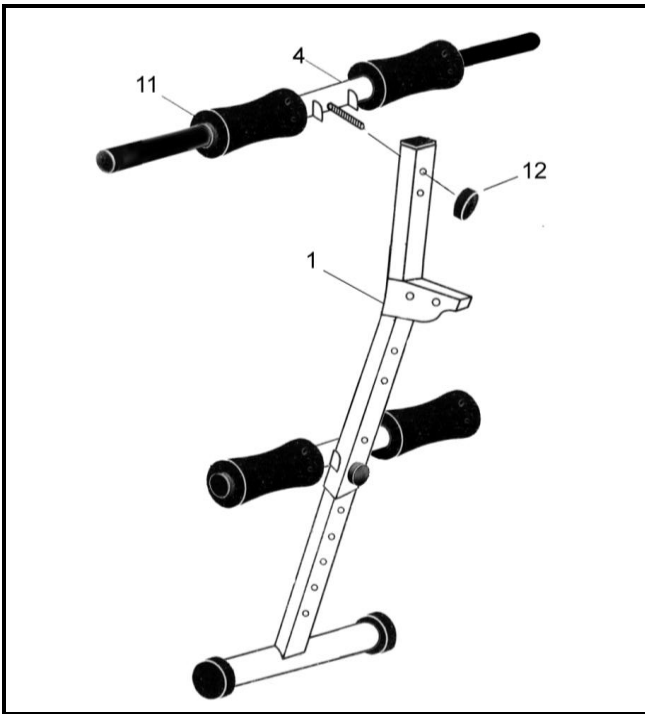
ШАГ 1

Вставьте выдвижную опору (7) в переднюю опору (1).



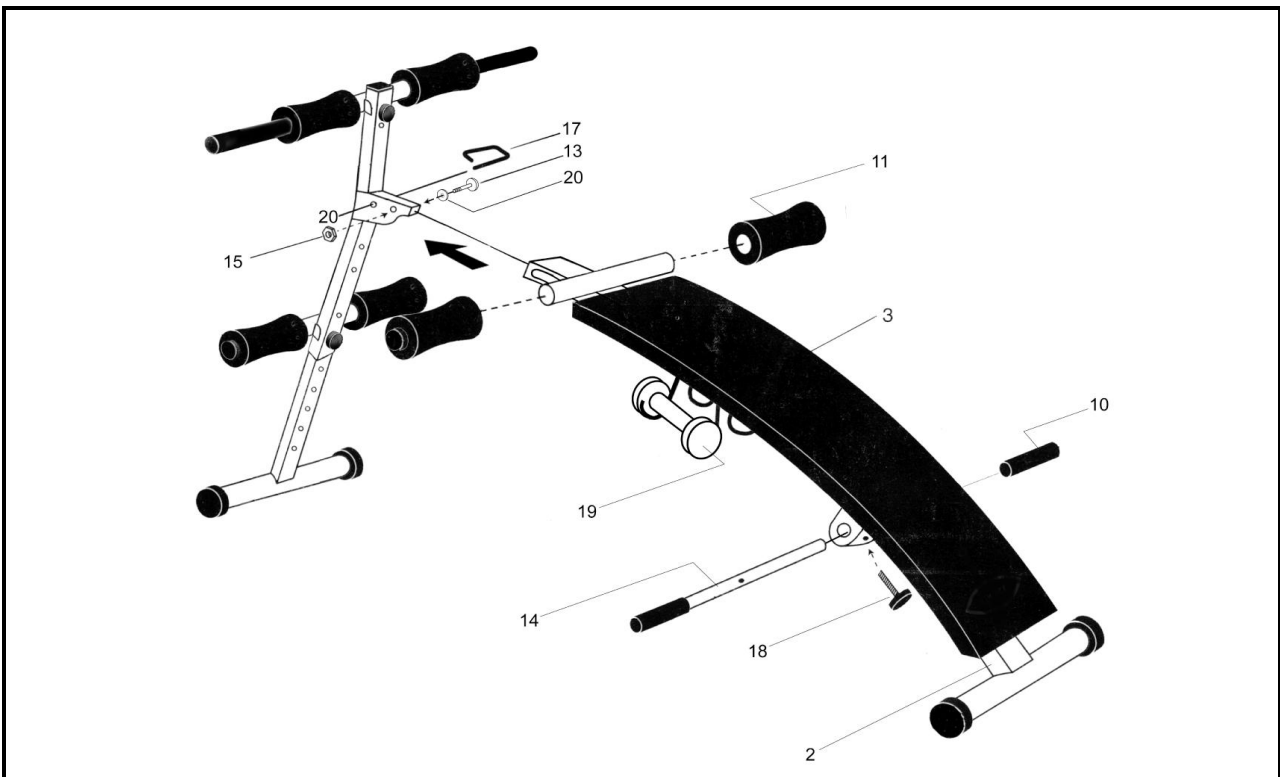
ШАГ 2

Закрепите выдвижную опору в нужном положении при помощи перекладины (5) с поролоновыми валиками (11) и фиксатора (12).



ШАГ 3

Прикрепите длинную перекладину (4) к передней стойке фиксатором (12).



ШАГ 4

Наденьте опору подушки (2) (как указано на рис) на выступ на передней опоре и зафиксируйте крюкообразной шпилькой (17). Затем вставьте в гнездо нижнюю перекладину (14) и наденьте на нее накладки (10), зафиксируйте винтом (18).

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

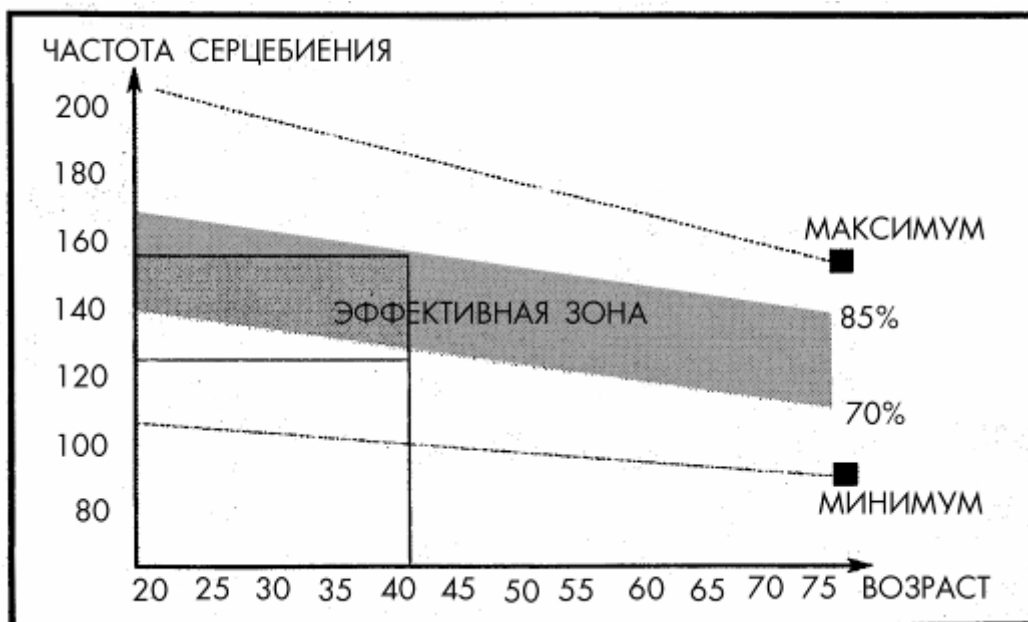
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий 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.



3. 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 тяжёлые 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 также 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.