

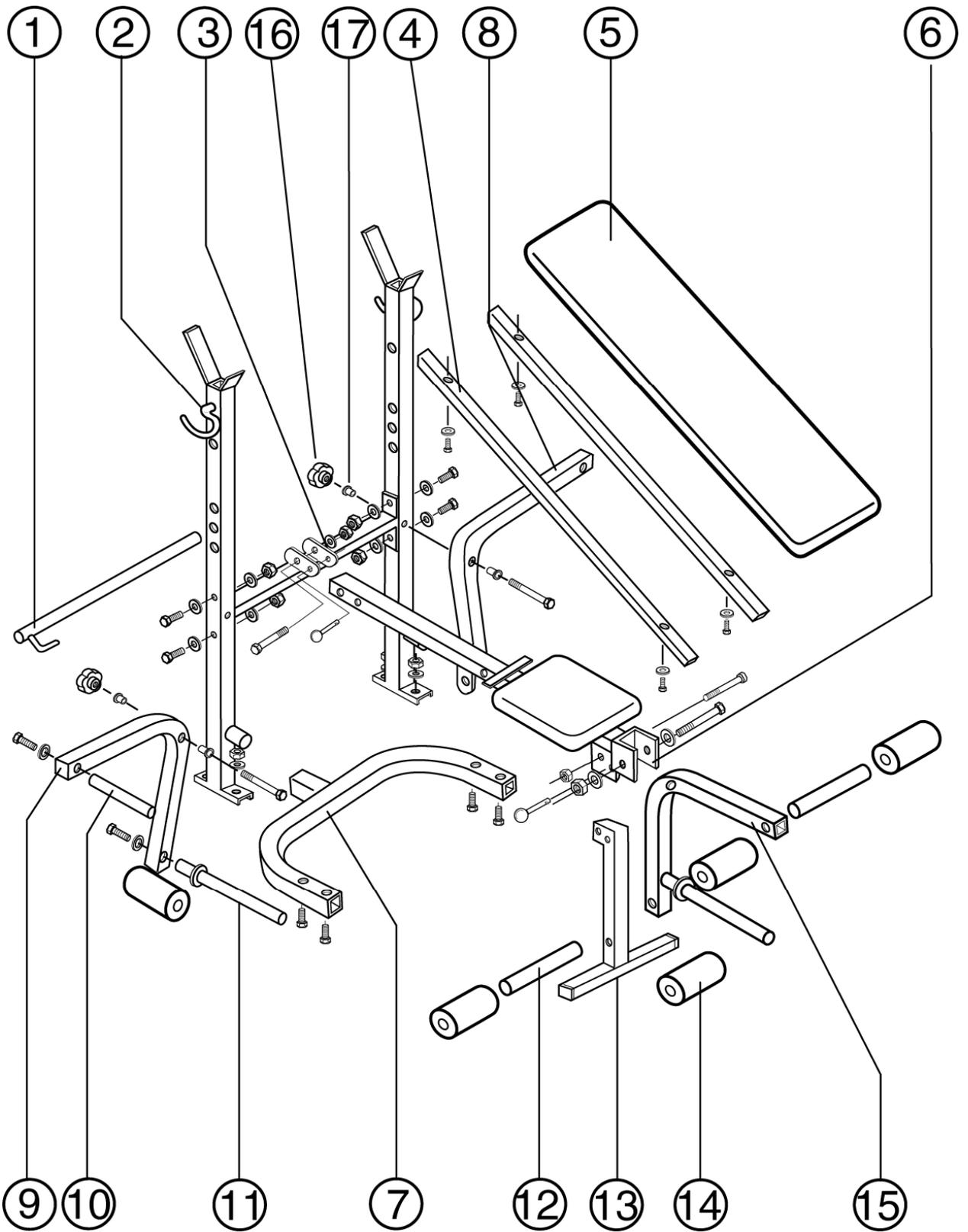
Скамья силовая ET 308

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 услышали 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.

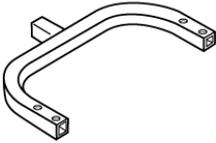
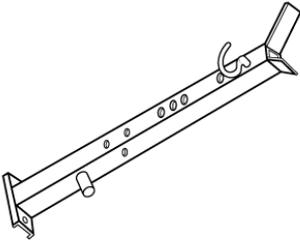
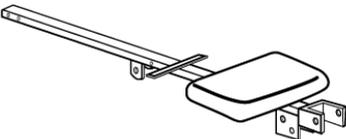
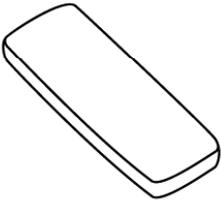
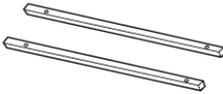
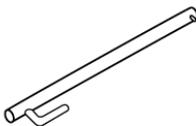
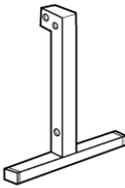
11. Данный тренажер не обладает лечебными свойствами.

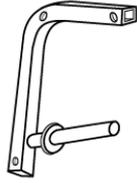
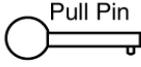
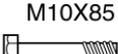
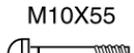
12. Опасайтесь травм спины во время установки тренажера. Воспользуйтесь помощью других людей для установки тренажера дабы обезопасить себя от травм.

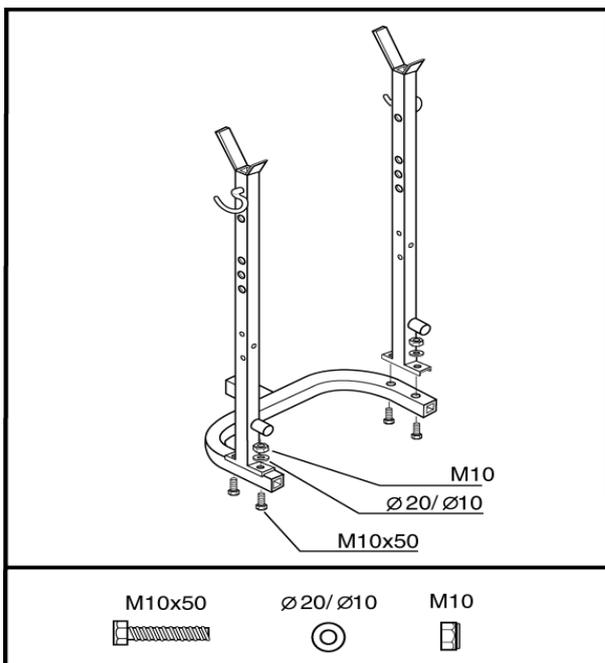


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

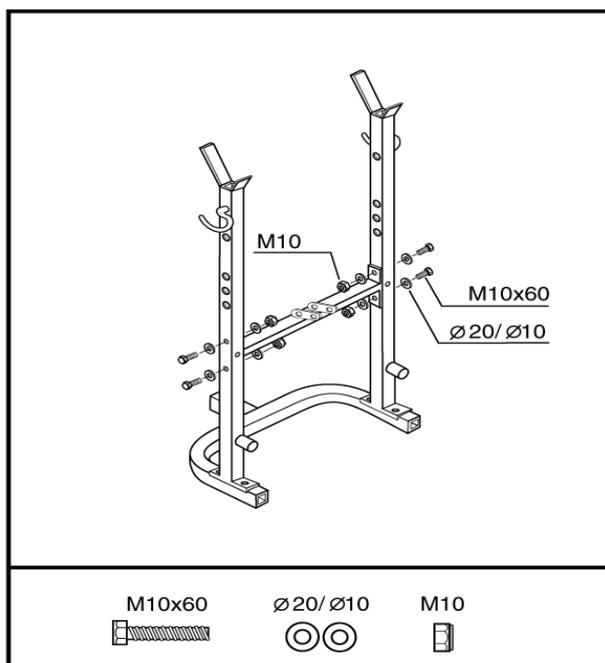
Убедитесь в наличии всех деталей перед началом сборки тренажера.

	1	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>

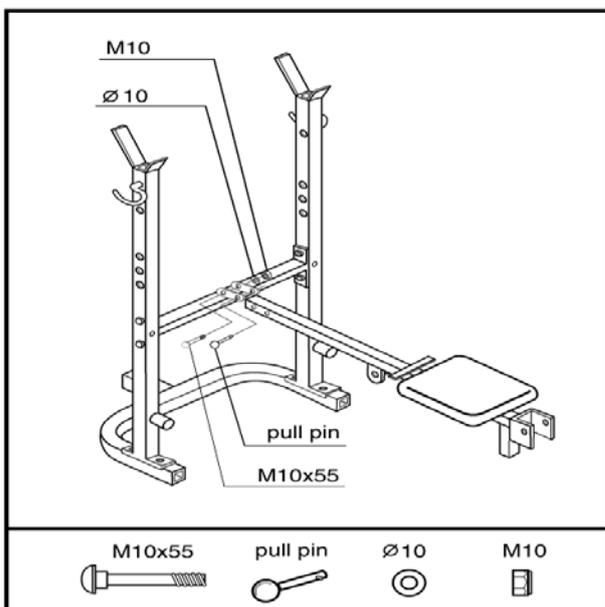
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	6	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>
	8	<input type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>
	1	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	10	<input type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>
	2	<input type="checkbox"/>
	4	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>



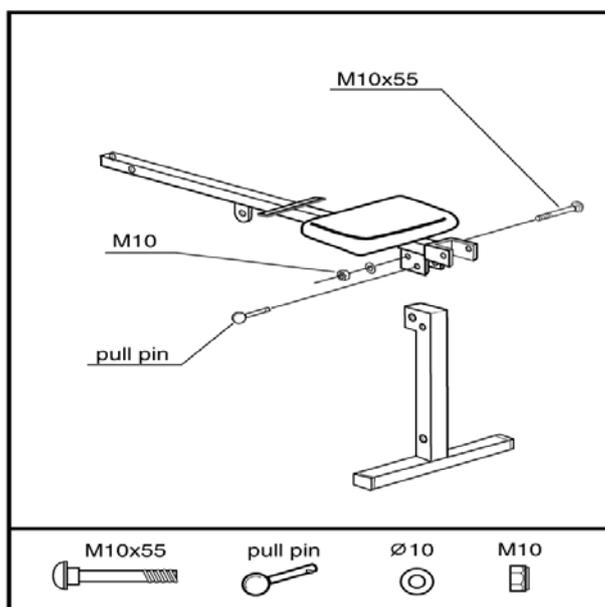
Присоедините две стойки (2) к опоре (7).



Установите перекладину (3) между двумя вертикальными стойками.

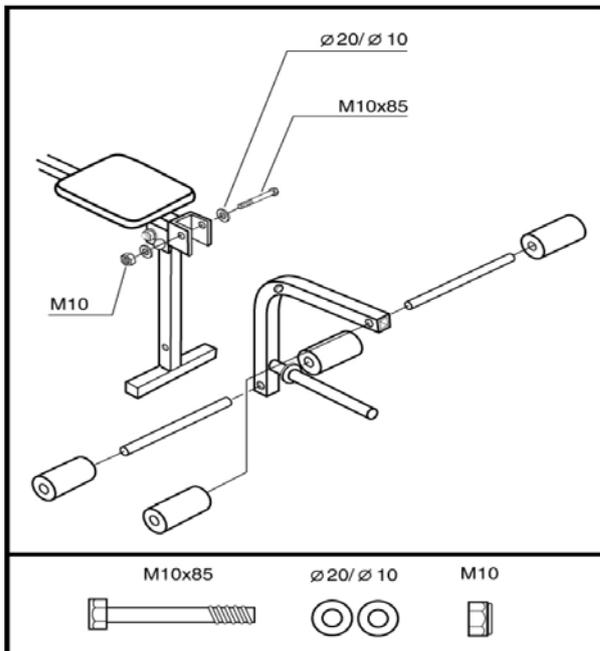


Прикрепите центральную балку (6) к перекладине. Вставьте штырек в отверстие на перекладине.

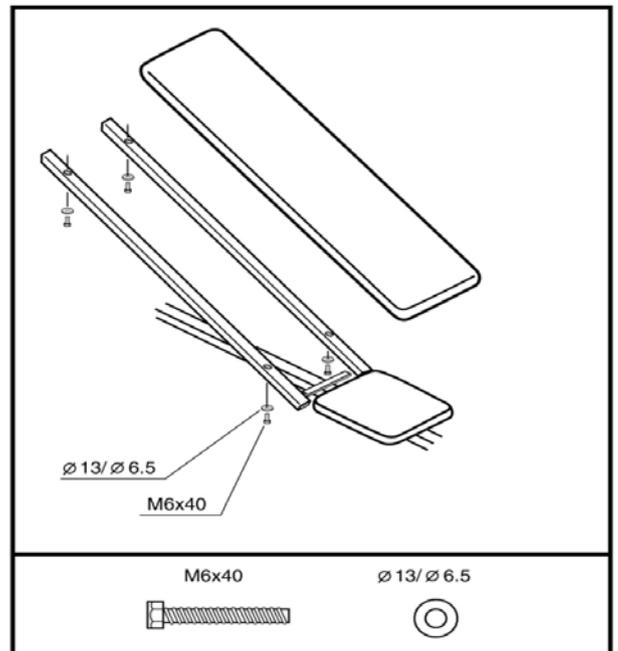


Присоедините Т-образную ножку к центральной балке.

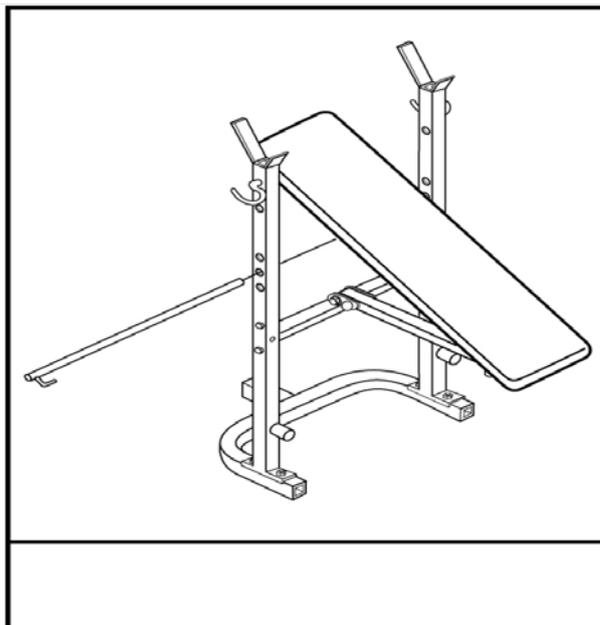
После чего вставьте штырек в отверстие центральной балки.



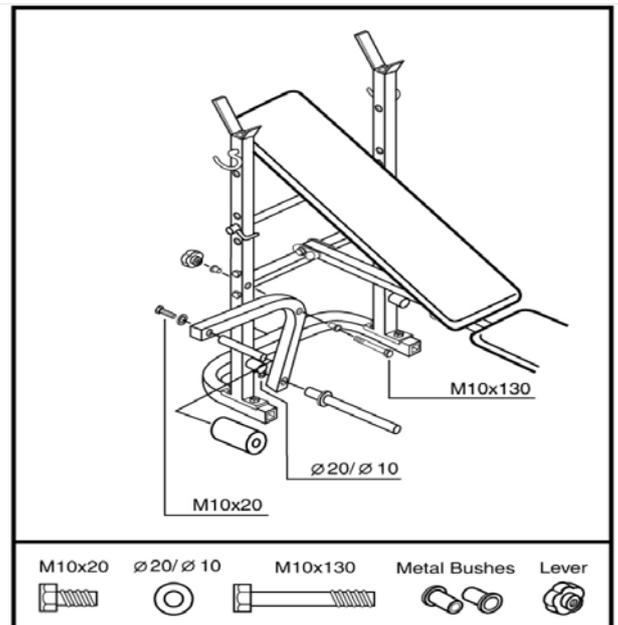
Присоедините скобу для разгибания ног к Т-образной ножке с помощью большого болта и двух гаек. Наденьте мягкие валики на скобу. Установите сиденье на центральной балке.



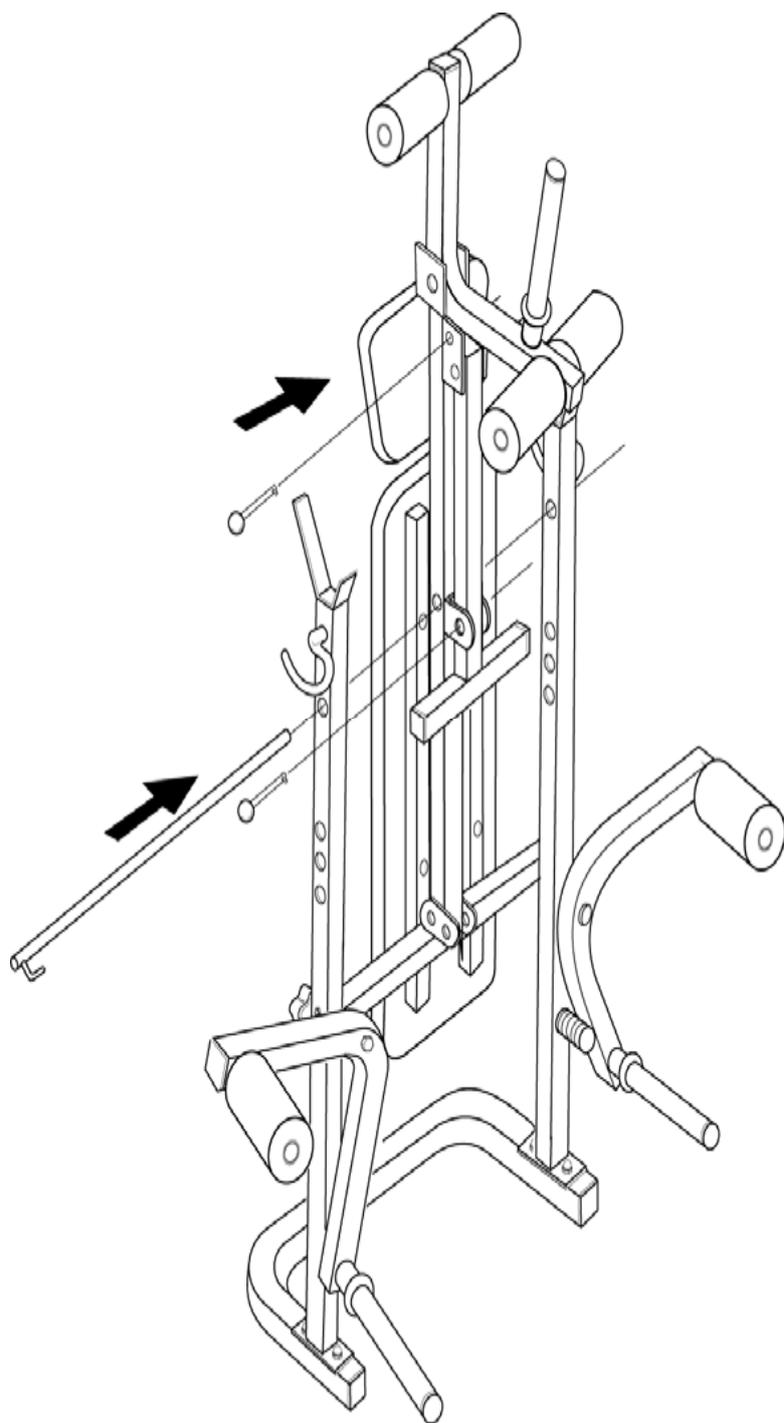
Установите две балки для образования рамы, для образования спинки, затем прикрутите спинку к этой раме.



Вставьте поперечную балку между вертикальных стоек.



Установите две рукоятки для сведения рук. Прикрутите круглые поручни к рукояткам при помощи коротких винтов. Наденьте валики на металлические окончания рабочих перекладин. Присоедините рукоятки для сведения рук к вертикальным стойкам при помощи длинных винтов, металлических втулок и фиксаторов.



Чтобы зафиксировать тренажер в собранном состоянии, вставьте поперечную балку в верхние отверстия стоек и затем закрепите штырьком Т-образную ножку с центральной балкой как показано на рисунке 2.

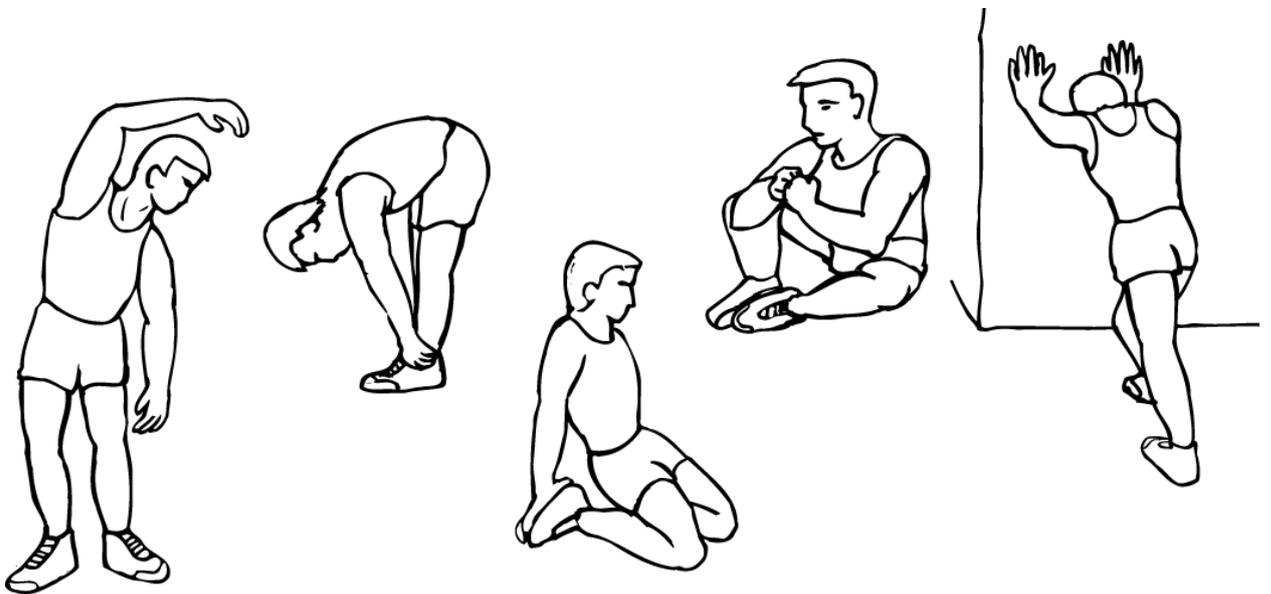
Перед тем как собрать тренажер снимите все штанги и веса с тренажера. Вытащите поперечную балку и штырек, затем поднимите скамью вверх как

Занятия на тренажёре

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

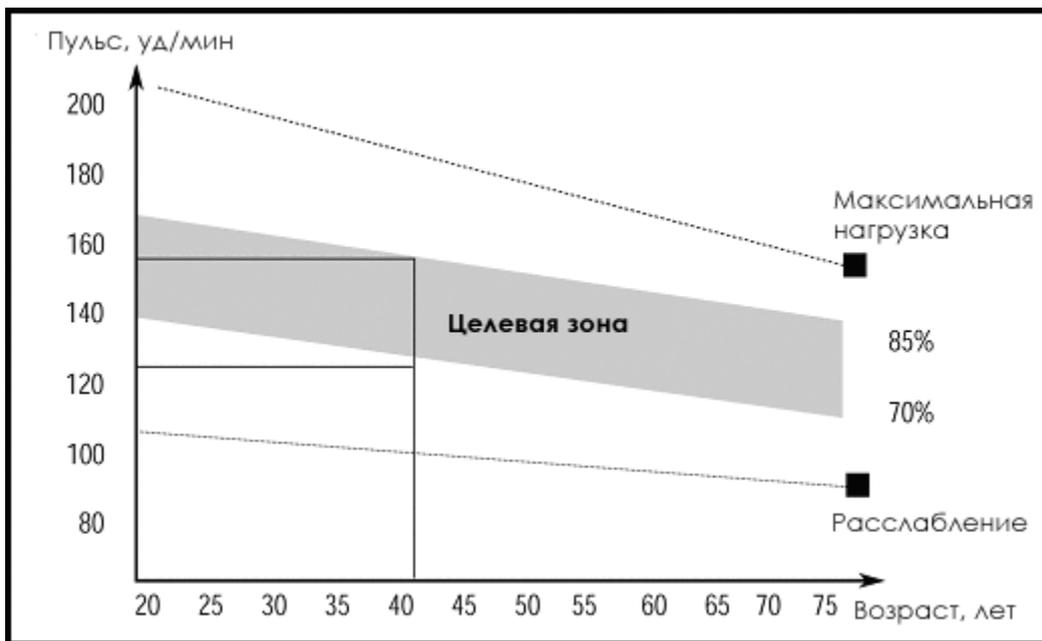
1. Разминка перед тренировкой

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.

3. Расслабление

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение 5 минут, постепенно снижая темп и избегая резких движений. Количество тренировок и нагрузку следует увеличивать понемногу. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, 3 раза в неделю, при этом необходимо равномерно распределять тренировки по всей неделе.