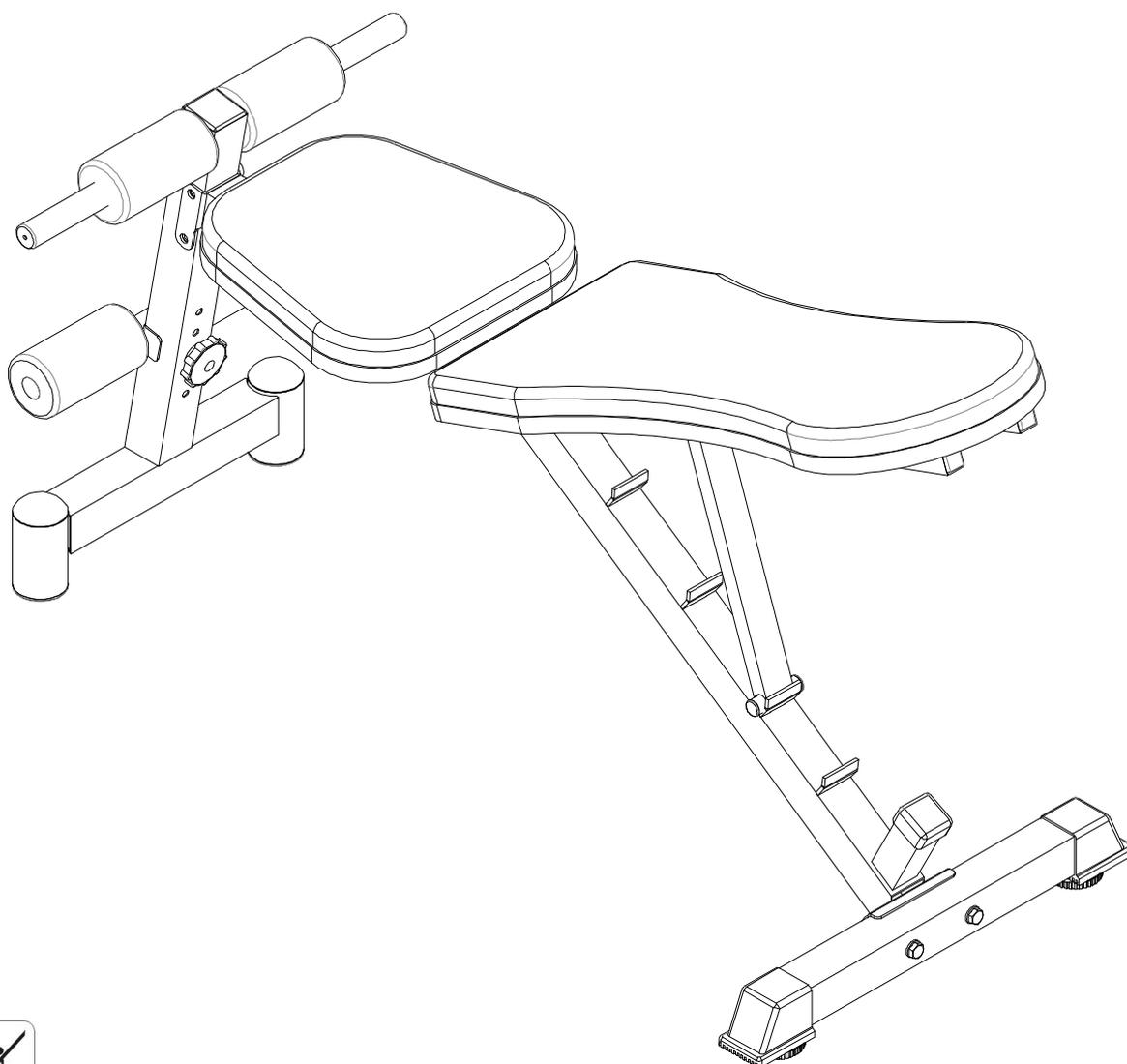


СИЛОВАЯ СКАМЬЯ SE808



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

***ВАЖНО! Пожалуйста, внимательно прочтите инструкцию перед использованием тренажера.
Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования.***

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании данного оборудования должны быть соблюдены основные меры предосторожности, включая данные инструкции по технике безопасности. Прочитайте инструкцию перед использованием данного оборудования.

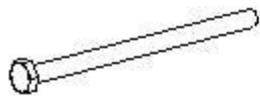
1. Прочитайте инструкции данного руководства и обязательно делайте разминку перед использованием данного оборудования.
2. Перед тренировкой, для того, чтобы избежать травм, необходимо в любом случае выполнить разминочные упражнения. Вы можете воспользоваться упражнениями, предложенными в данном руководстве. После выполнения упражнений рекомендуется растяжка и отдых.
3. Пожалуйста, перед использованием тренажера, убедитесь, что его детали не повреждены и надежно закреплены. Обратите внимание, что данный тренажер должен быть размещен на плоской поверхности во время использования. Рекомендуется устанавливать тренажер на дополнительно защищенной поверхности.
4. Пожалуйста, используйте соответствующую одежду и обувь во время занятий на данном тренажере; не используйте одежду, которая может зацепиться за детали данного тренажера.
5. Не выполняйте самостоятельно любое техническое обслуживание или настройки данного тренажера, за исключением описанных в данном руководстве. Если возникнут какие-либо проблемы, прекратите использование тренажера и обратитесь к авторизованному сервисному представителю.
6. Будьте осторожны, когда ставите или спускаете ноги с педалей, всегда держитесь за руль. Перед началом тренировки поставьте одну из педалей в нижнее положение, вторую ногу поставьте на другую педаль, и начните движение. При использовании тренажера, пожалуйста, держитесь руками за руль, крутите педали плавно. Для остановки тренажера, поставьте одну педаль в нижнее положение, сначала снимите ногу с педали, находящейся в верхнем положении, затем - в нижнем.
7. Не используйте данный тренажер вне помещения.
8. Данный тренажер предназначен только для домашнего использования.
9. Только один человек должен быть на тренажере во время использования.
10. Держите детей и животных подальше от тренажера во время использования. Этот тренажер предназначен только для взрослых. Минимальное свободное пространство, необходимое для безопасной работы тренажера - не менее двух метров.
11. Если вы чувствуете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, вы должны немедленно прекратить занятия на тренажере и проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить тренировки.
12. Максимальная грузоподъемность данного тренажера - 150 кг.

ВНИМАНИЕ: Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет, имеющих проблемы со здоровьем. Прочтите инструкцию перед использованием данного тренажера.

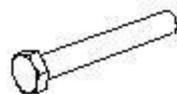
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№.	Описание	кол	№.	Описание	кол
001	рама скамьи	1	017	плоский колпак (□50x50)	1
002	передняя рама	1	018	болт М10x70	4
003	опорная прокладка тубы	1	019	шайба Ø10	12
004	ножная туба	1	020	гайка с нейлоновой вставкой М10	6
005	задний стабилизатор	1	021	болт М6x20	4
006	туба опорной прокладки	1	022	плоский колпак (□38x38)	1
007	опорная прокладка	1	023	плоский колпак (□38x38)	1
008	подушка сидения	1	024	плоский колпак (□25x25)	4
009	трубчатая туба	1	025	болт М10x150	2
010	подушка катка Ø75x150	2	026	болт М6x40	4
011	круглая крышка Ø25	2	027	шайба Ø6	8
012	рукоятка	2	028	круглый колпак Ø19	2
013	шайба Ø8	1	029	колпак заднего стабилизатора (□50x50)	2
014	кнопка М8	1	030	контргайка S17	4
015	полукруглый колпачок Ø60	2	031	гайка М10	2
016	круглый колпачок Ø60	2	032	регулятор М10	2

КОМПЛЕКТАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ



(25) Bolt M10x150
2 PCS



(18) Bolt M10x70
4 PCS



(30) Cap S16
PCS

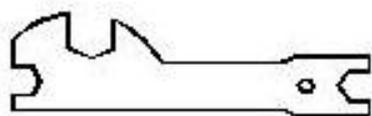


(19) Washer Ø10
12 PCS

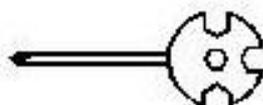


(20) Nylon Nut M10
6 PCS

ИНСТРУМЕНТЫ



Multi Hex Tool
2PCS



Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver S8,
S13, S14, S15
1 PC

ОБЩАЯ СХЕМА

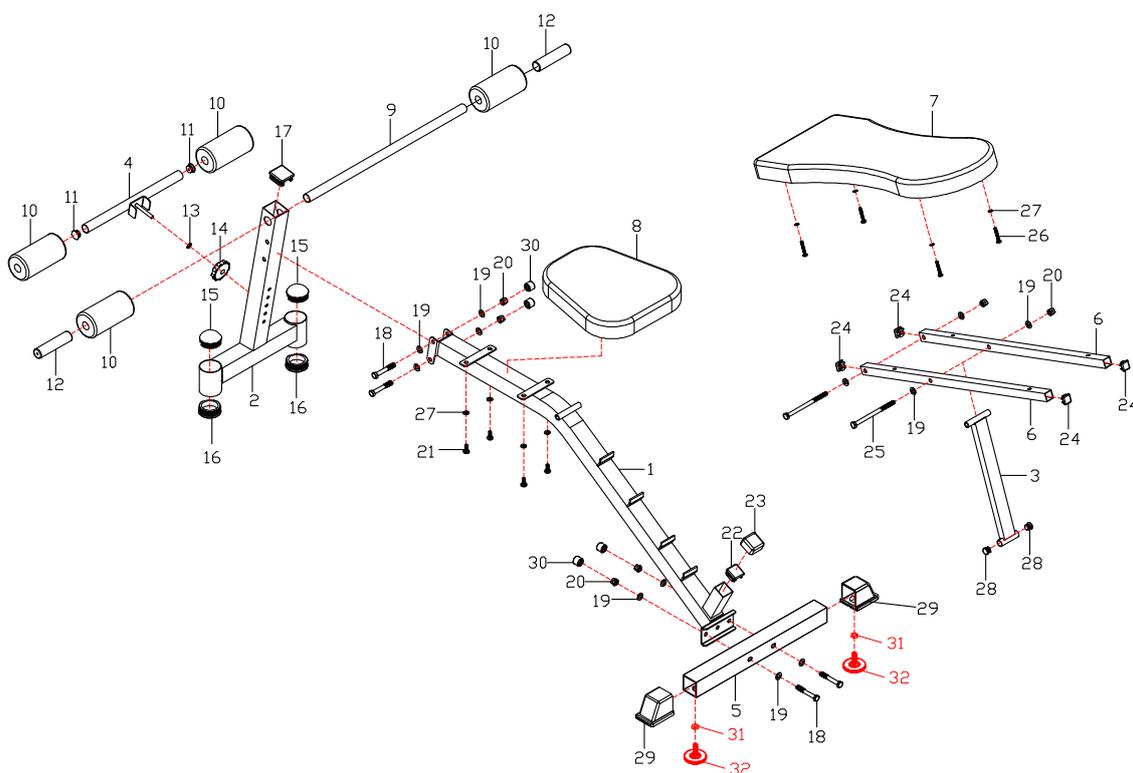
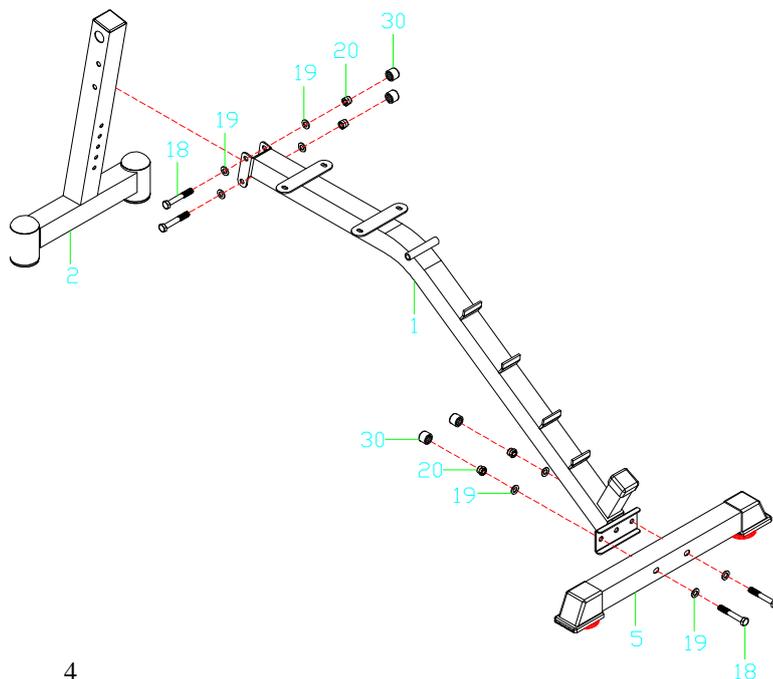


СХЕМА СБОРКИ

Шаг 1

Установите переднюю раму (2) на раму скамьи (1) с помощью двух болтов M10x70 (18), двух гаек с нейлоновой вставкой M10 (20), и четырех шайб Ø10 (19). Установите две контргайки S16 (30) на две гайки с нейлоновой вставкой (20).

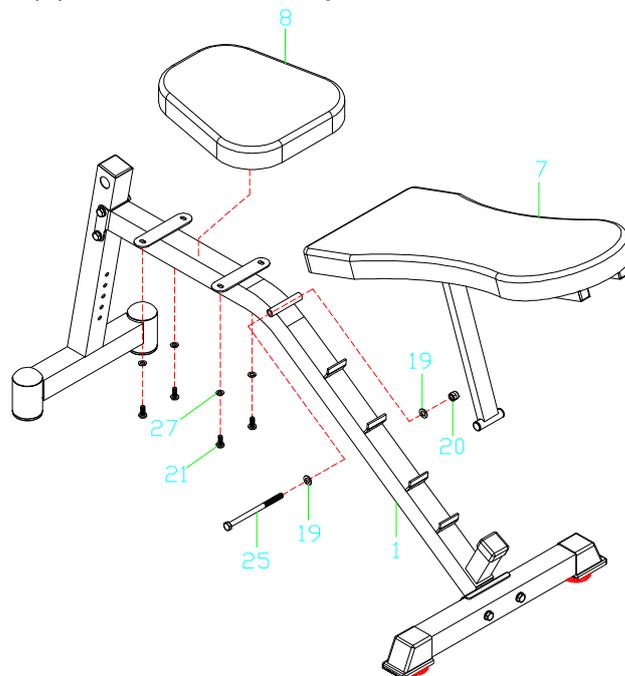
Прикрепите задний стабилизатор (5) на раму скамьи (1) с помощью двух болтов M10x70 (18), двух гаек с нейлоновой вставкой M10 (20), и четырех шайб Ø10 (19). Затяните болты и гайки с помощью инструментального ключа. Установите две контргайки S16 (30) на две гайки с нейлоновой вставкой M10 (20).



Шаг 2

Установите опорную прокладку трубы (3) на раму скамьи (1) с помощью одного болта M10x150 (25), одной гайки с нейлоновой вставкой M10 (20), и двух шайб Ø10 (19).

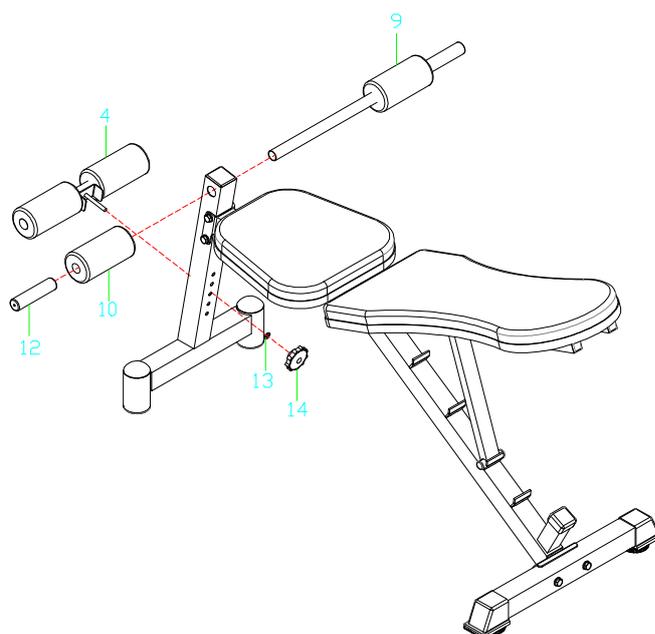
Установите подушку сидения (8) на раму скамьи (1) с помощью четырех болтов M6x20 (21) и четырех шайб Ø6 (27).



Шаг 3

Пропустите трубчатую трубу (9) через отверстие передней рамы (2), установите с каждой стороны подушки катка (10). Установите обе ручки (12) на оба конца трубчатой трубы (9).

Установите ножную трубу (4) в одной из основных отверстий передней рамы (2) и закрепите с помощью кнопки M8 (14) и шайбы Ø8 (13). Установите обе подушки катка (10) на оба конца ножной трубы (4).

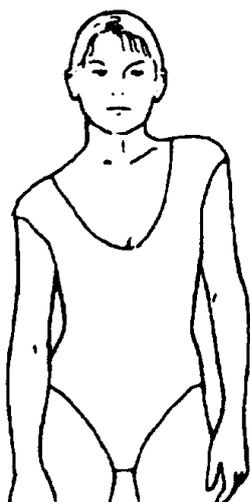
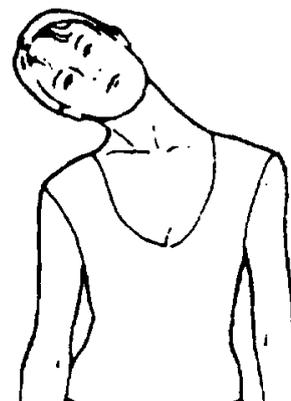


УПРАЖНЕНИЯ. РАЗМИНКА. РАЗОГРЕВ. РАСТЯЖКА.

Хорошая программа тренировки состоит из разминки и отдыха. Делайте разминку не меньше двух-трёх раз в неделю. Через несколько недель вы сможете увеличить занятия до 4-5 раз в неделю. Разминка – важная часть тренировки, именно с неё Вы должны начинать ваши занятия спортом. Она подготавливает Ваш организм к более усиленным упражнениям, разогревает мышцы, усиливает циркуляцию крови. Прodelывайте эти упражнения, чтобы избежать повреждений и растяжений. Стадия разогрева помогает крови и мышцам работать должным образом. Каждое упражнение на растяжку должно быть проведено в течение приблизительно 30 секунд, не давите и не дёргайте мышцы во время растяжки. В случае возникновения болезненных ощущений – остановитесь.

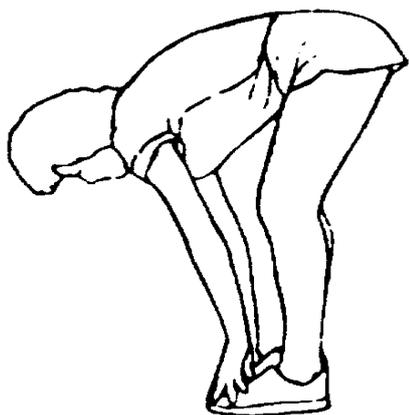
ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

Поверните голову направо, почувствуйте напряжение в левой части шеи. Затем поверните голову, чтобы подбородок был поднят вверх, откройте рот, поверните голову налево. В заключение поверните голову так, чтобы подбородок был прижат к груди.



ПОДНЯТИЕ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо по направлению к уху; опуская правое плечо, поднимите левое плечо.

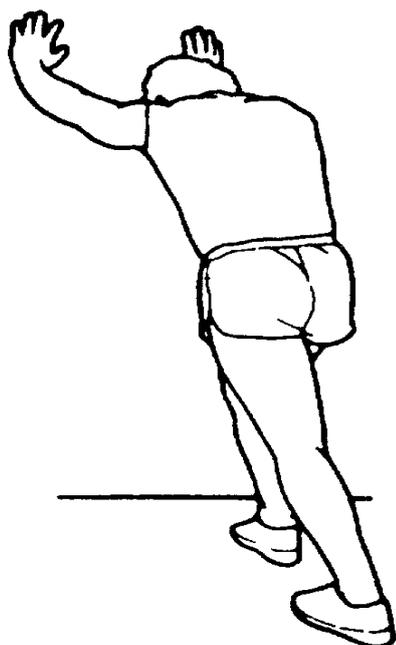
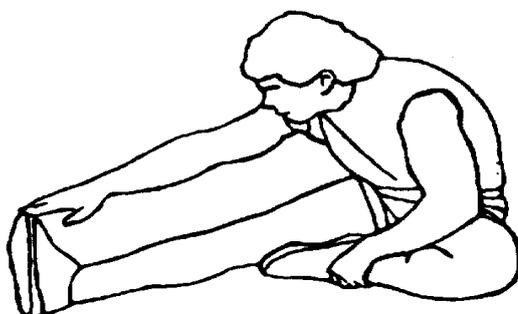


КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, коснитесь пальцев ног, задержите на 15 счетов.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте на пол, вытяните правую ногу. Левую ногу согните в колене. Потянитесь рукой к пальцам вытянутой ноги. Задержите на 15 счетов. Отдохните и повторите то же с левой ногой.

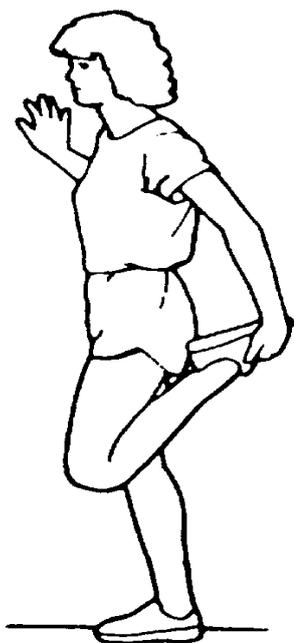
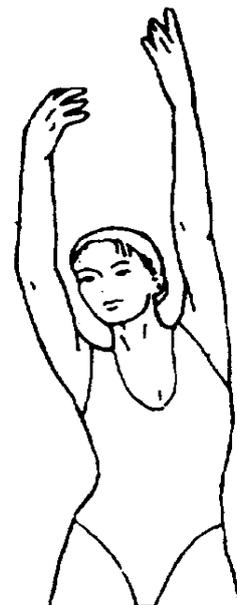


РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ГОЛЕНИ

Упритесь руками в стенку, выставив левую ногу вперед. Вытяните правую ногу, а левую держите на полу. Наклоняйте бедра к стене. Задержите, затем повторите с другой ногой на 15 счетов.

БОКОВЫЕ РАСТЯЖКИ

Поднимите руки в стороны, продолжайте поднимать их вверх до тех пор, пока они не окажутся над головой. Поднимите правую руку так, чтобы ладонь была направлена вверх. Почувствуйте напряжение мышц правой стороны корпуса. Повторите упражнение левой рукой.



РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Одной рукой упритесь в стену для баланса. Прижмите пятку свободной рукой так близко к ягодицам насколько это возможно. Считайте до 15 после чего поменяйте ногу.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР

Сядьте так, чтобы стопы касались друг друга, а колени смотрели в разные стороны. Притягивайте ноги как можно ближе к себе. Аккуратно отводите колени к полу. Задержите на 15 счетов.

