

Тренажер для приседаний

DFC Sissy Squart

S300

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



- ** Продукт может быть слегка изменен при обновлении функционала
- ** Прочтите внимательно инструкцию перед началом использования.
Сохраните это руководство для использования в будущем.

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ – Прочтите инструкцию перед началом использования.

Держите это руководство всегда под рукой.

- a. Перед сборкой и использованием оборудования важно прочитать это руководство. Безопасная и эффективная эксплуатация возможна только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется должным образом.
Обратите внимание: вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
- b. Перед началом любой программы тренировок вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или могут препятствовать правильному использованию оборудования. Рекомендации вашего врача необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
- c. Слушайте сигналы вашего тела. Неправильные или чрезмерные нагрузки может нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас возникнут следующие симптомы: боль, сдавливание в груди, нерегулярное сердцебиение и сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникли какие-либо из этих симптомов, вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить тренировки.
- d. Держите детей и домашних животных вдали от оборудования. Оно спроектировано для взрослых людей.
- e. Используйте оборудование на твердой, плоской ровной поверхности, используя защитное покрытие для вашего пола или ковра. В целях безопасности вокруг оборудования должно быть свободное пространство не менее 2 метров.
- f. Перед использованием оборудования проверьте все гайки и болты насколько они затянуты. Если вы услышите посторонние шумы во время использования и сборки, немедленно остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
- g. При использовании оборудования надевайте соответствующую одежду. Избегайте свободной одежды, которая может застрять в оборудовании или которая может ограничить вас в движениях.
- h. Это оборудование предназначено только для домашнего и семейного использования
- i. Необходимо проявлять осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину.
- j. Всегда держите эту инструкцию и инструменты для сборки под рукой.
- k. Оборудование не подходит для терапевтического использования.

2. ИНСТРУКЦИЯ ПО УХОДУ

1. Смажьте подвижные узлы смазкой после некоторого периода использования
2. Будьте осторожны, не повредите пластмассовые или металлические детали устройства тяжелыми или острыми предметами
3. Чтобы очистить оборудование используйте сухую тряпку

Максимальный вес пользователя 100 кг.

3. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ - Предварительный просмотр

*** Напоминание: Советы по сборке

Болты на каждом соединении необходимо просто вставить в правильном направлении.

Пожалуйста, не затягивайте их сразу. После того, как вы завершите сборку тренажера полностью, затяните все болты.

Это поможет вам отрегулировать все соединения во время сборки и сэкономит ваше время.



1. Основная рама



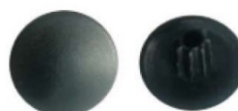
2. Подушка для ног



3. Регулировочный подпятник



4. Мягкие накладки



5. Заглушка



6. Регулировочная ручка



7. Ключ

СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ

NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Основная рама	1
2	Подушка для ног	1
3	Регулировочный подпятник	2
4	Накладка	2
5	Заглушка	2
6	Регулировочная ручка	1
7	Ключ	1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1 :

Соберите основную раму (поз.1) с регулировочными подпятниками (поз.3 X 2шт) и используйте ключ (поз.7), чтобы зафиксировать резьбовые гайки



ШАГ 2.

Соберите основную раму (поз.1) с вспененными накладками

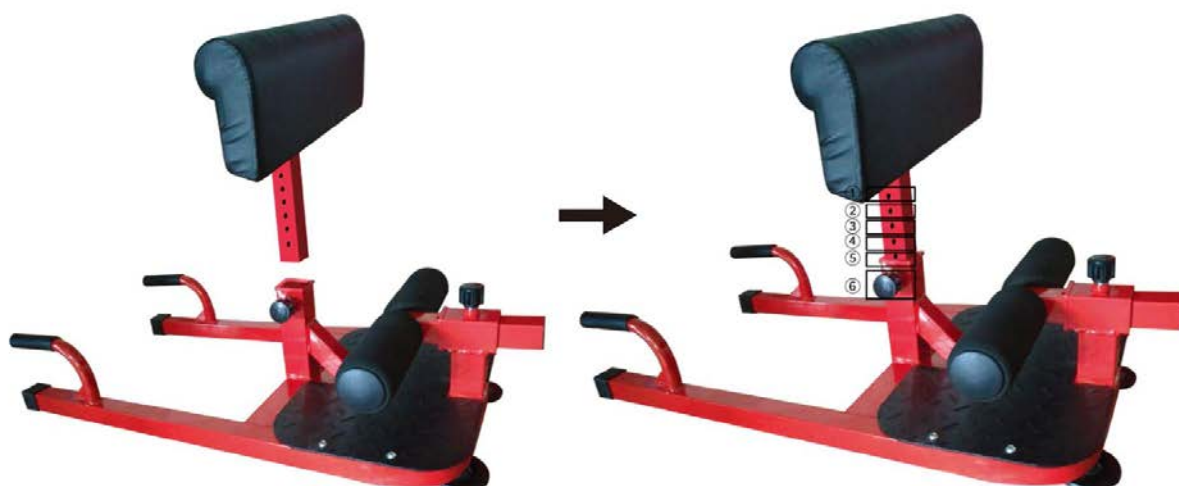
(поз.4 X 2 шт), и заглушками (поз.5 x 2 шт).



ШАГ 3:

Соберите основную раму (поз.1) с подушкой для ног (поз.2).

Всего шесть уровней регулировки высоты подушки для ног.



ШАГ 4:

Вставьте регулировочную ручку (поз.6) в основную раму

(поз.1).

Всего шесть уровней регулировки расстояния до вспененных накладок для фиксации ног.



Пример тренировки:

