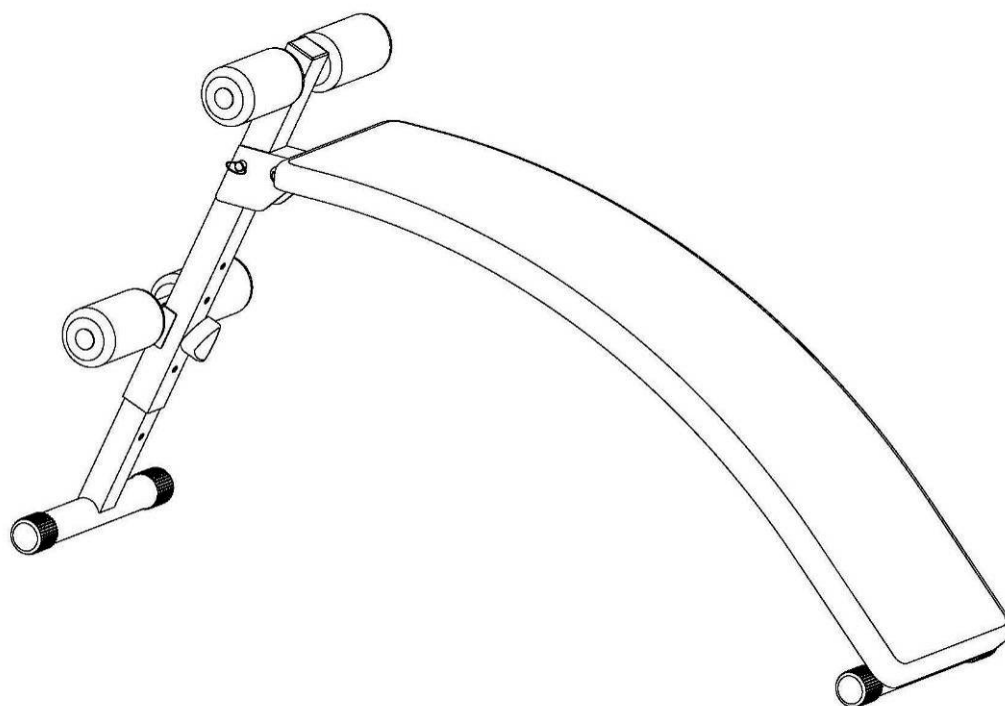




# СИЛОВАЯ СКАМЬЯ DFC D103

## Руководство пользователя



### **ВАЖНО!**

*Просим вас внимательно прочитать инструкцию перед использованием данного продукта.*

*Сохраните это руководство для дальнейшего использования.*

*Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.*

## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

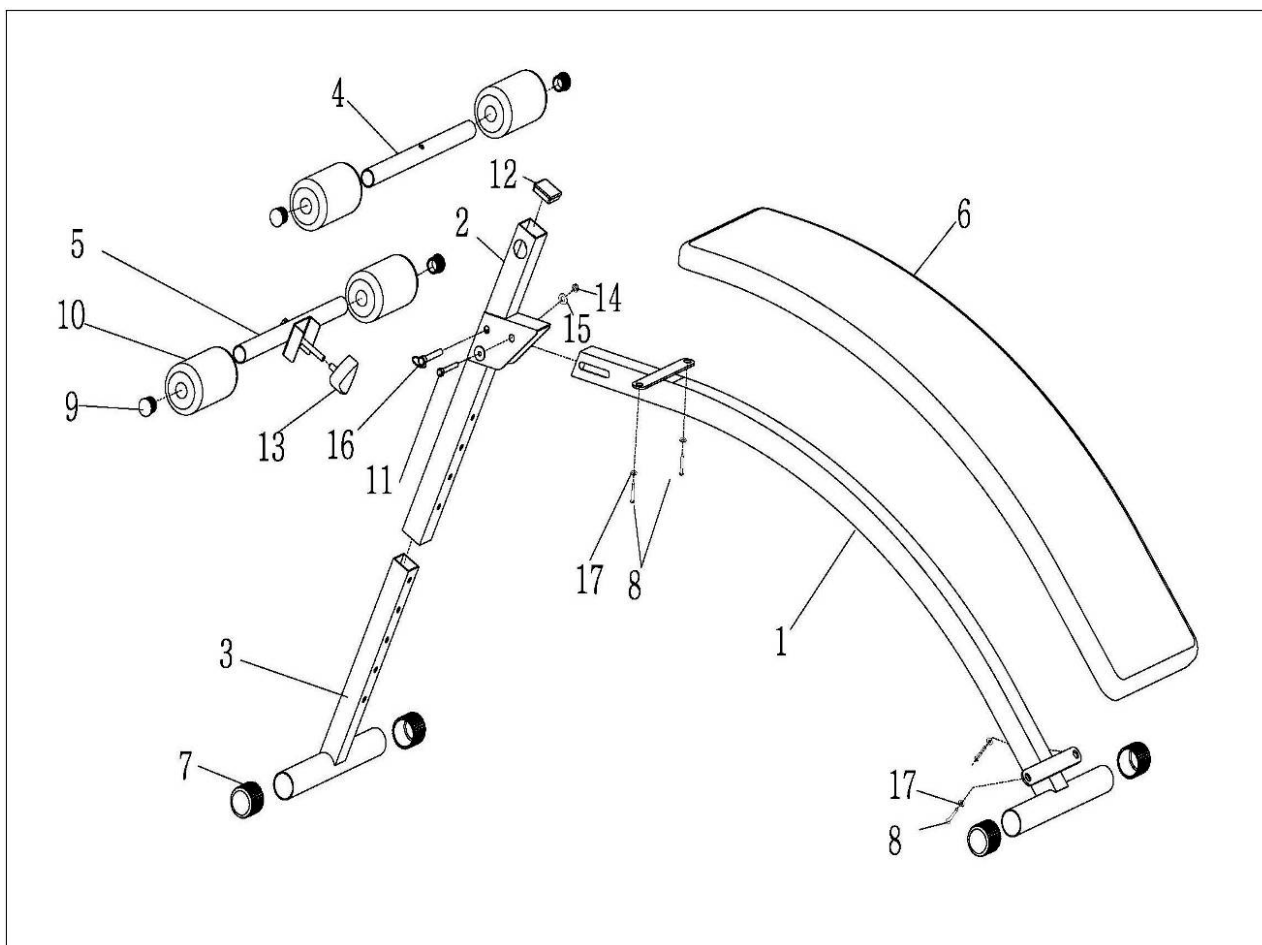
1. Перед началом тренировок внимательно прочтите инструкцию и держите ее рядом с собой.
2. Перед началом любой программы упражнений необходимо проконсультироваться с вашим врачом, чтобы определить, если ли у вас какие-либо медицинские или физические условия, которые могут подвергнуть ваше здоровье опасности, или предотвратить какие-либо повреждения. Консультация врача необходима, если вы принимаете лекарство, которое влияет на ваш сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам вашего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить вашему здоровью. Если вы почувствуете головокружение, тошноту, боль в груди, спине или другие симптомы, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с вашим врачом, прежде чем продолжить.
4. Не пользуйтесь тренажером, если он собран не должным образом. Также необходимо периодически проверять оборудование, чтобы убедиться, что оно в хорошем состоянии. Это ваша ответственность, проинформировать всех пользователей оборудования обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
5. Держите детей и животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено для использования только взрослыми. Оборудование не подходит для терапевтического использования.
6. Перед использованием оборудования, проверьте, чтобы гайки и болты были надежно затянуты.
7. Надевайте подходящую спортивную одежду для занятий спортом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в оборудование. Спортивная обувь также требуется при использовании оборудования.
8. Используйте оборудование на ровной, чистой поверхности. Не используйте скамью вблизи воды или на открытом воздухе.
9. Держите руки подальше от движущихся частей. При подъеме или перемещении оборудования, будьте осторожны.
10. Максимальный вес пользователя: 100кг.

## Руководство к упражнениям

Пользователь садится на верхнюю часть скамьи, ноги располагает на валиках, и фиксирует ноги под валиками. Начните делать подъем корпуса или скручивание, также можно делать это с гантелями. Вы можете выбрать удобную высоту с помощью регулировочной рамы.

**ВНИМАНИЕ:** Всегда проверяйте фиксаторы перед тренировкой.

## СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



## Сборочные единицы

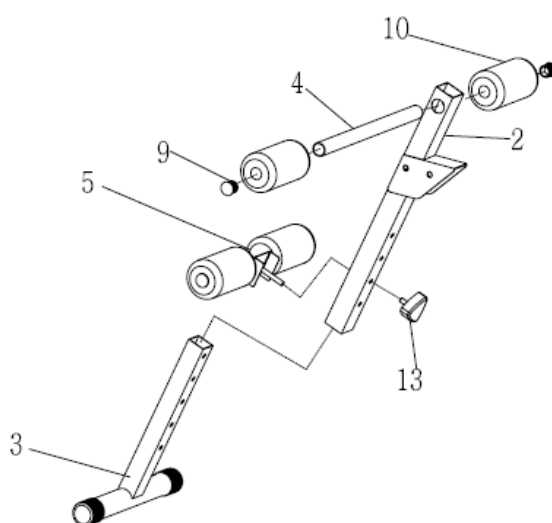
НО.	ОПИСАНИЕ	К-ВО	НО.	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	Основная рама	1	10	Валик	4
2	Опорная трубка	1	11	Болт	1
3	Регулировочная трубка	1	12	Квадратная заглушка	1
4	Верхний фиксатор ног	1	13	Треугольная ручка	2
5	Нижний фиксатор ног	1	14	Нейлоновая гайка	1
6	Спинка	1	15	Шайба	2
7	Заглушка	4	16	Штифт	1
8	Винт	4	17	Шайба	4

9	Круглая заглушка	4			
---	------------------	---	--	--	--

## Инструкция по сборке

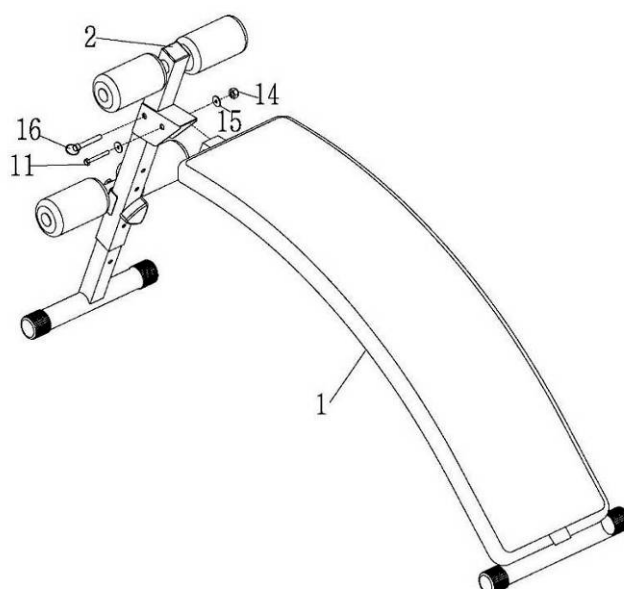
### ШАГ 1:

1. Вставьте верхний фиксатор ног (4) через отверстие на опорной трубке (2), затем наденьте валики (10) и круглую заглушку (9) с каждой стороны фиксатора (4);
2. Вставьте регулировочную трубку (3) в опорную трубку (2), сопоставьте отверстия. Затем вставьте нижний фиксатор ног (5) в выровненные отверстия, и закрепите всё треугольной ручкой (13).



### ШАГ 2:

- Прикрепите основную раму (1) к опорной трубке (2), выровняв отверстия, затем вставьте штифт (16) в отверстие на опорной трубке (2). Закрепите всё болтом (11), шайбой (15) и нейлоновой гайкой (14);  
 Когда вы не используете скамью, вы можете просто вытащить штифт (16) и сложить скамью.



# РАСТЯЖКА И ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Использование вашего тренажера предоставит вам ряд преимуществ. Это улучшит вашу физическую форму, тонус мышц, и, в сочетании с низкокалорийной диетой, поможет вам похудеть.

## ФАЗА РАЗМИНКИ

Цель разминки состоит в том, чтобы подготовить тело к тренировке и свести к минимуму опасность травмы. Разминка от двух до пяти минут необходима перед укрепляющими тренировками или аэробными упражнениями. Следует выполнить упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают мышцы. Разминка может включать в себя быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

## РАСТЯЖКА

Сделать растяжку в то время, как ваши мышцы разогреты после надлежащей разминки, очень важно. Мышцы растянуть легче в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск получения травмы. Каждое упражнение следует делать в течение 15-30 сек.

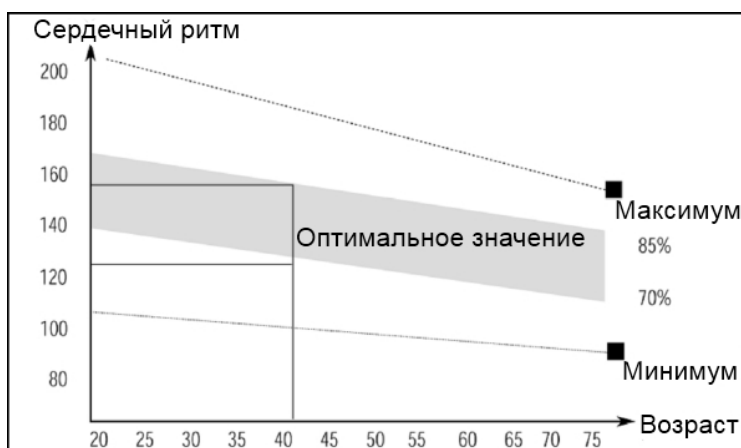
## НЕ ТОРОПИТЕСЬ.

Не забывайте проконсультироваться с вашим врачом перед началом любой программы упражнений.



## ФАЗА УПРАЖНЕНИЙ

Во время регулярного использования тренажера мышцы ваших ног станут более эластичными. Работайте в своем собственном темпе и сохраняйте устойчивый темп во всем. Скорости работы должно быть достаточно, чтобы поднять ваш пульс до целевой зоны, показанной на графике.



## ФАЗА ОХЛАЖДЕНИЯ

Целью охлаждения является вернуть тело к своему нормальному или близкому к нормальному сердечному ритму в конце каждой тренировки. Правильное охлаждение медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.