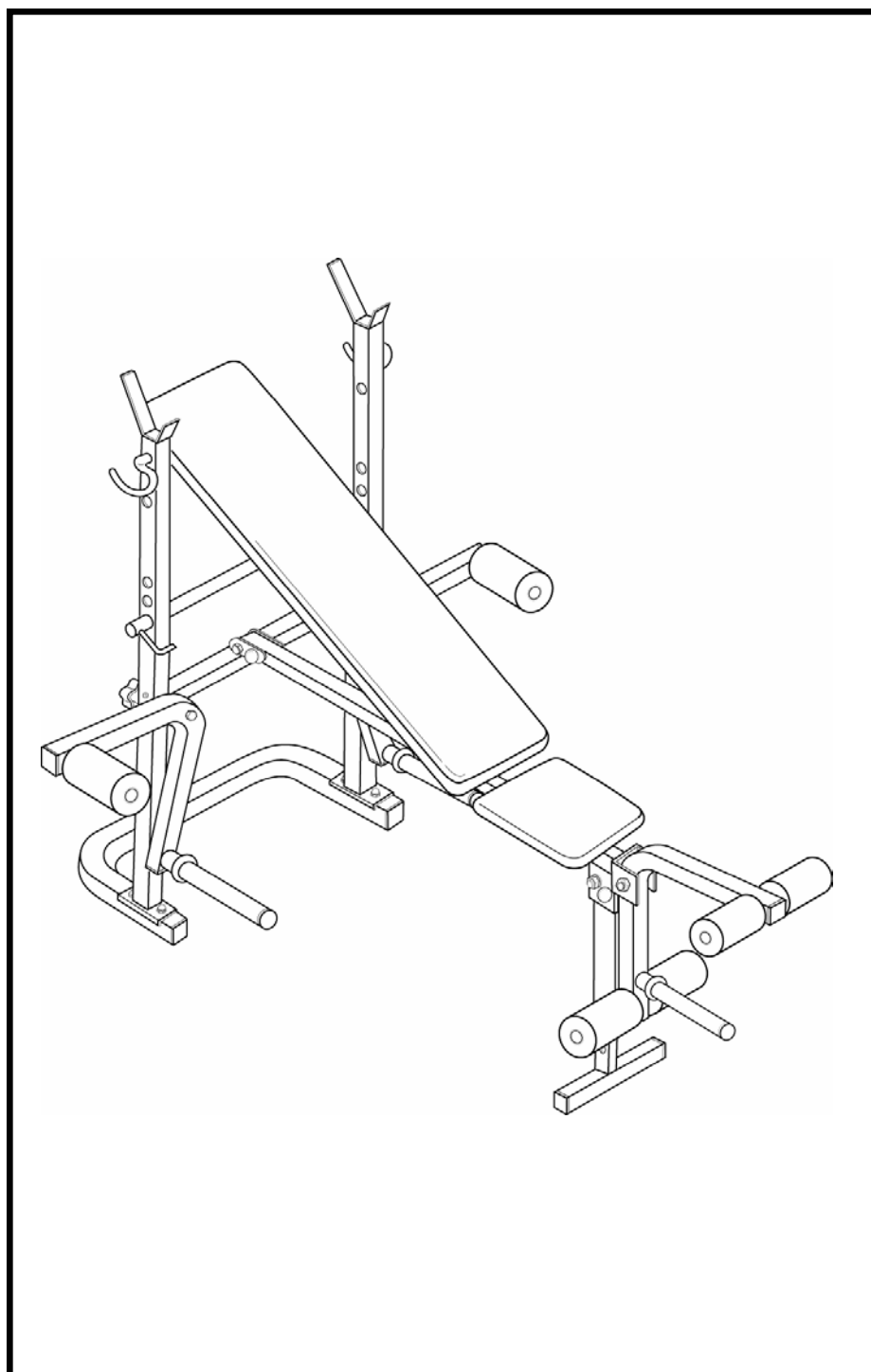


VW-2810

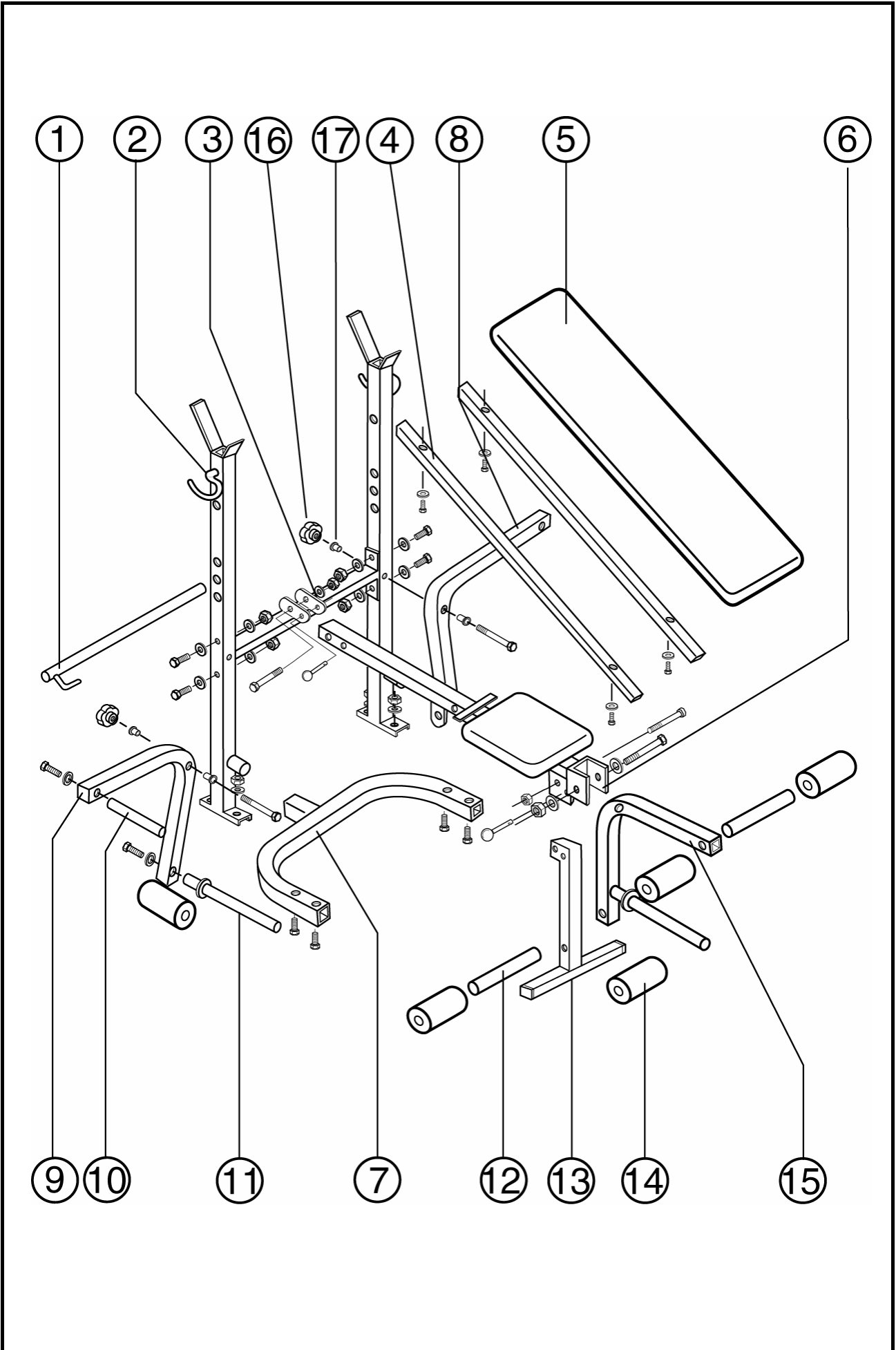
СКЛАДНАЯ СКАМЬЯ ПОД ШТАНГУ



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

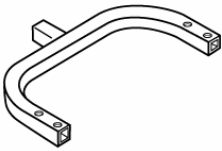
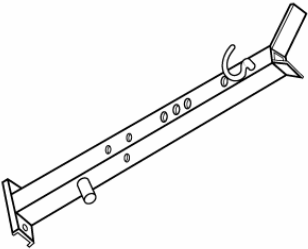
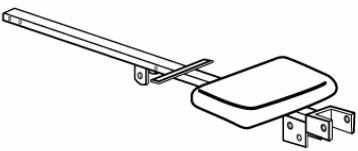
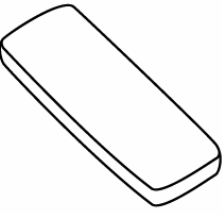
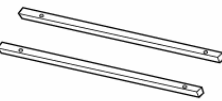
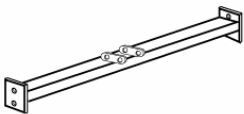
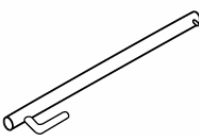
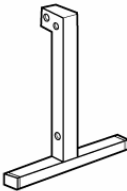
- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не 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.

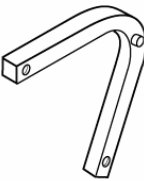
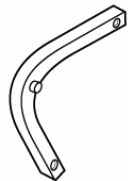
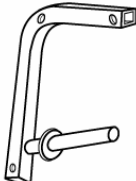





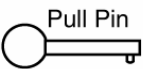
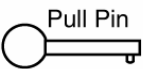




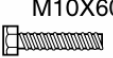

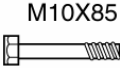

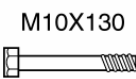


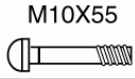

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.



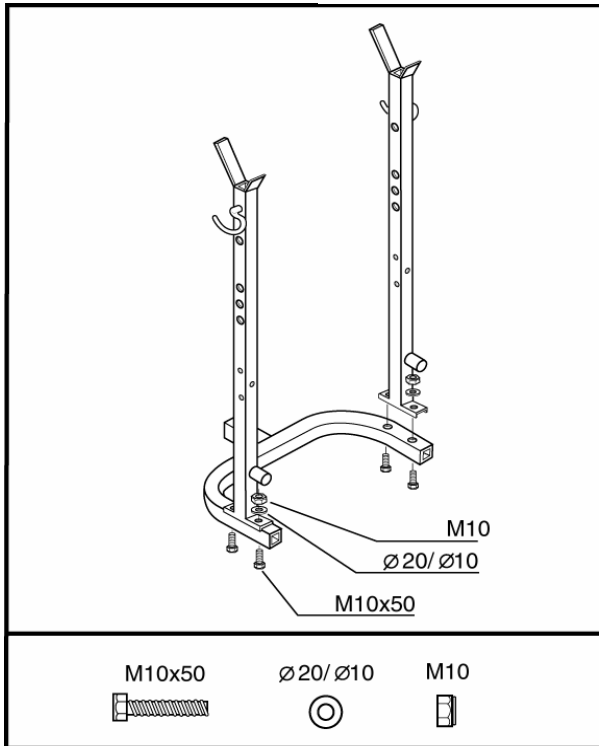
ПРОВЕРЬТЕ

НАЛИЧИЕ СЛЕДУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

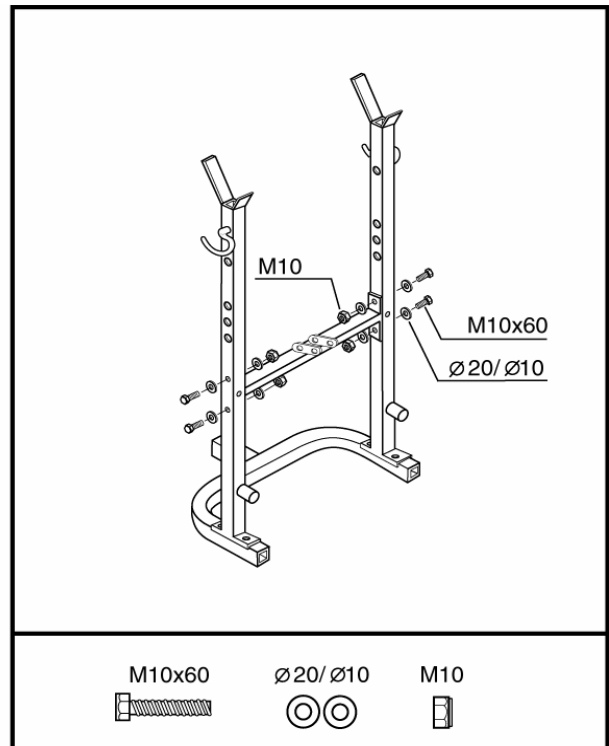
	1 <input type="checkbox"/>
	2 <input type="checkbox"/>
	1 <input type="checkbox"/>
	1 <input type="checkbox"/>
	1 <input type="checkbox"/>
	1 <input type="checkbox"/>
	1 <input type="checkbox"/>
	1 <input type="checkbox"/>

	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"/>		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"/>

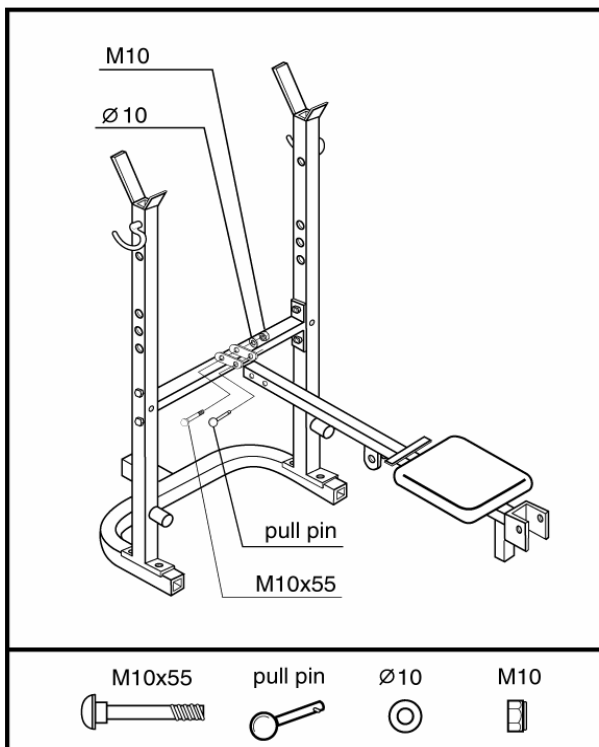
СБОРКА



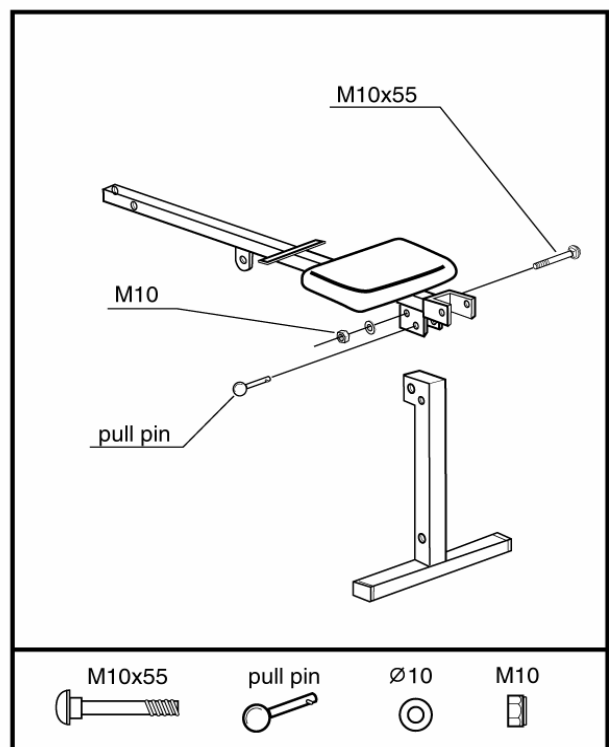
- 1** Прикрепите болтами две стойки (2) к нижнему основанию (7).



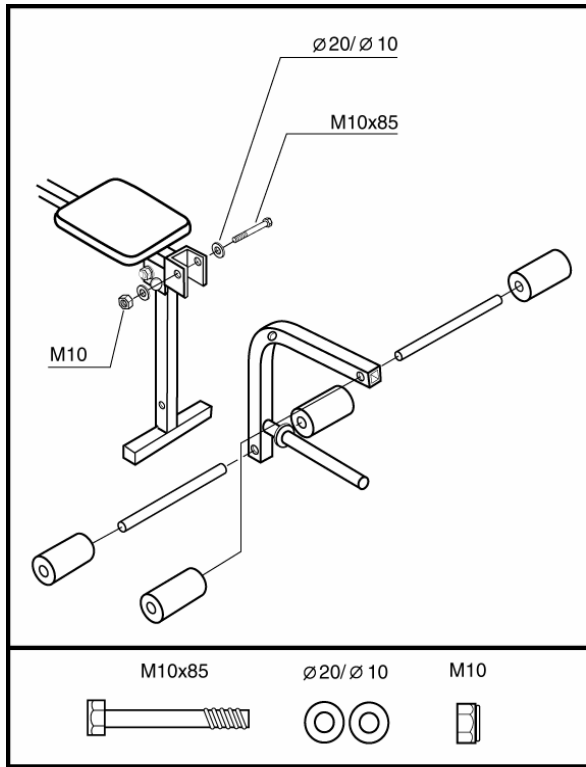
- 2** Прикрепите болтами перекладину (3) между 2-х стоек



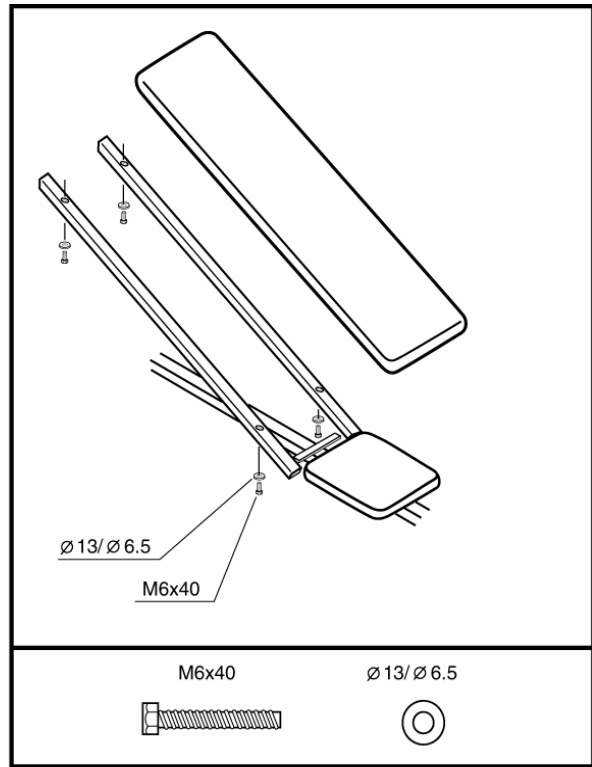
- 3** Прикрепите болтами основание под скамью (6) к центру перекладины (3). Вставьте штыри в дырки на перекладине.



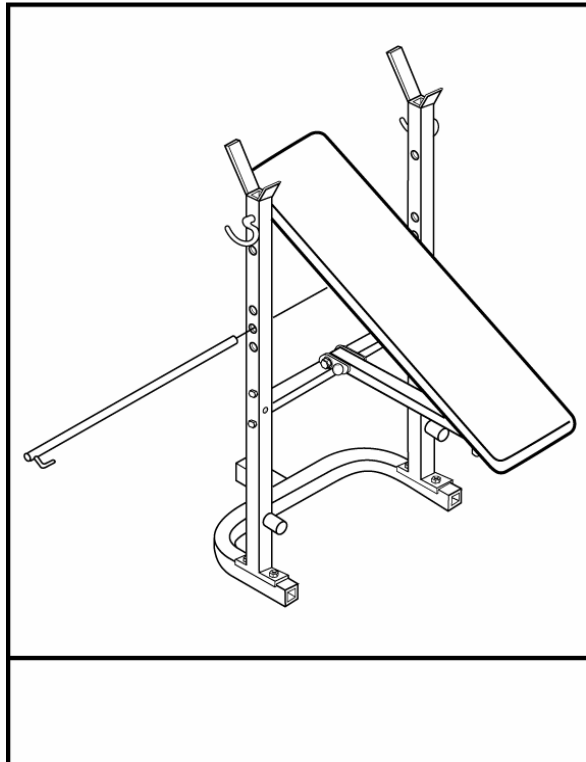
- 4** Прикрепите болтами Т-образную стойку к основанию под скамью. Вставьте штырь для закрепления стойки.



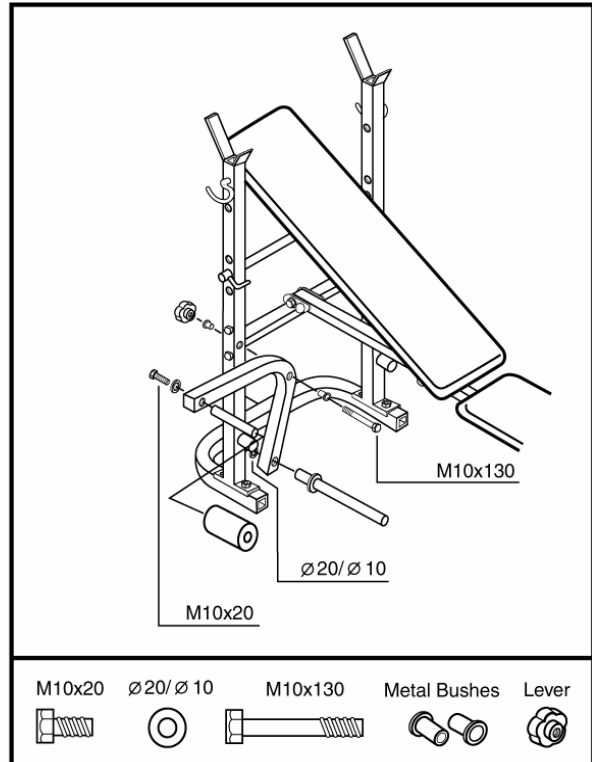
5 Прикрепите болтами кронштейн К стойке с помощью толстого болта и двух шайб. В соответствующие дырки вставьте трубки и наденьте на них валики.



6 Скрепите держатели скамьи осью и привинтите их к скамье.

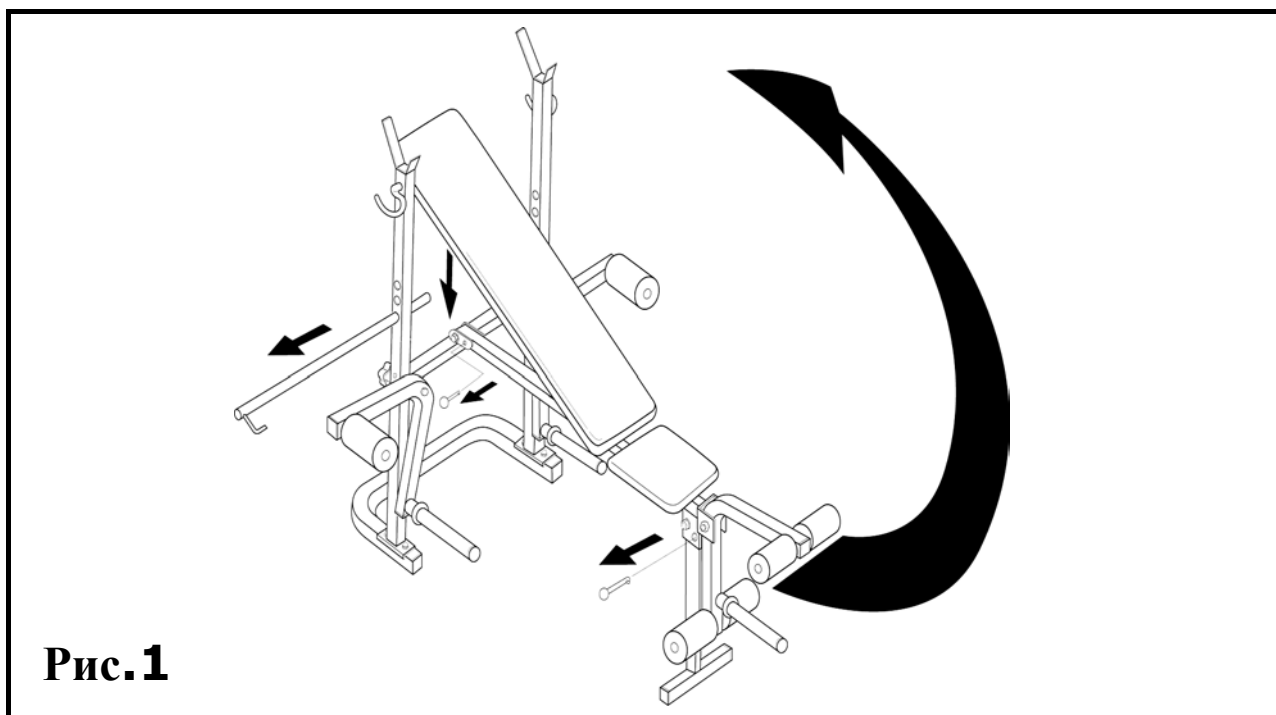


7 Вставьте перекладину в соответствующие отверстия в стойках.

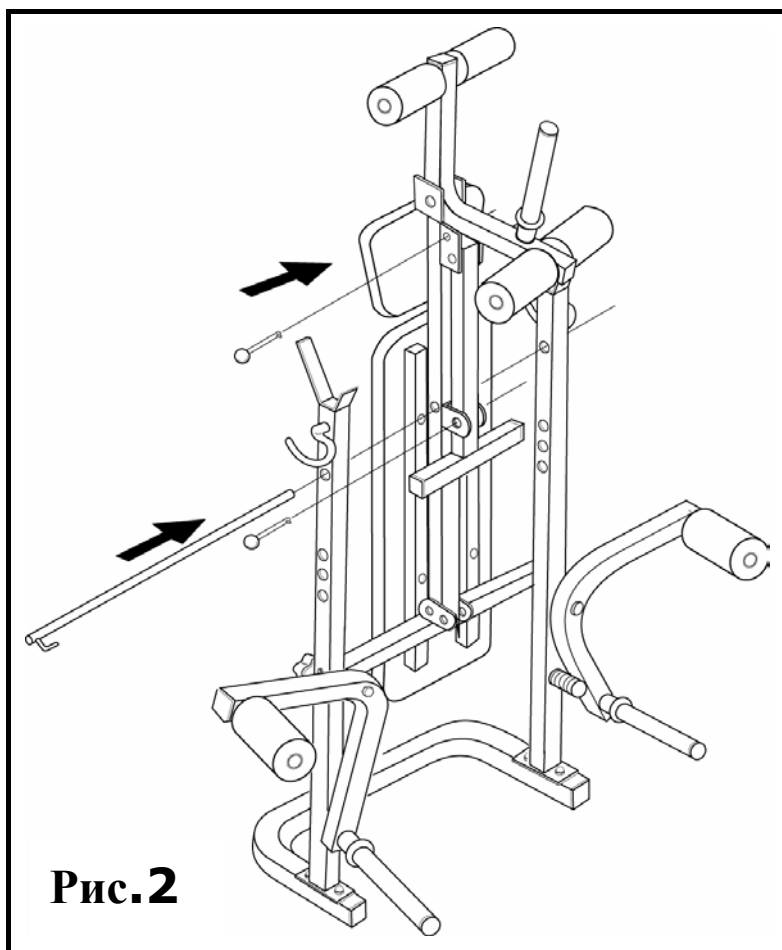


8 Соберите рычаги для упражнений рук. Короткими болтами привинтите тубы. На тубы наденьте поролоновые валики. Прикрепите рычаги к стойкам длинными болтами и фиксаторами.

СКЛАДЫВАНИЕ



Снимите перекладину для поддержания скамьи, вытяните штырь и сложите как показано на рис. 1



Держите тренажер в вертикальном положении и вставьте перекладину для поддержания скамьи в отверстия стоек. Вставьте штыри обратно.

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

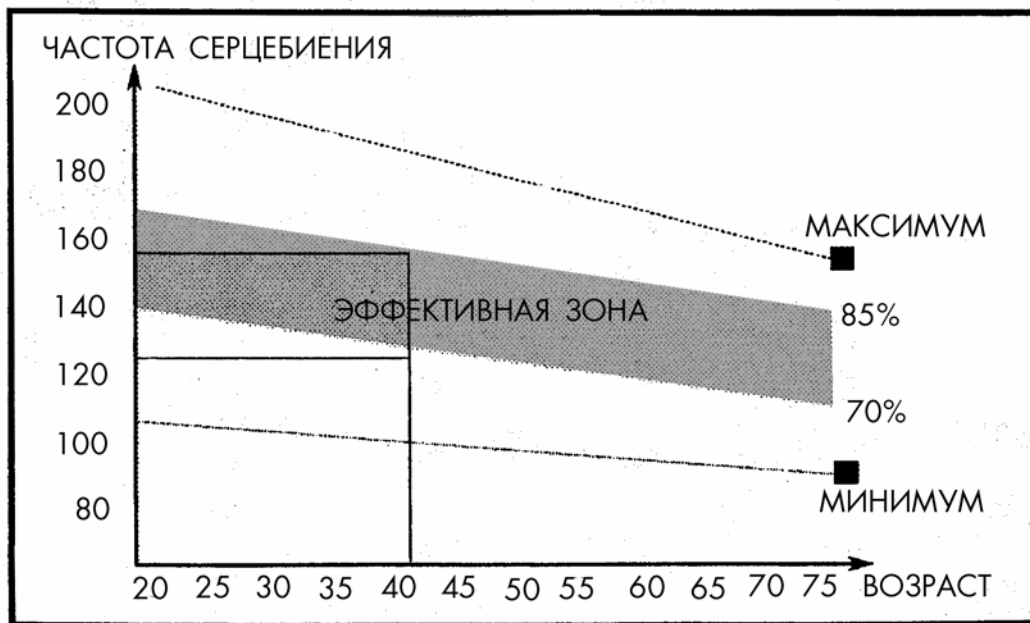
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий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