

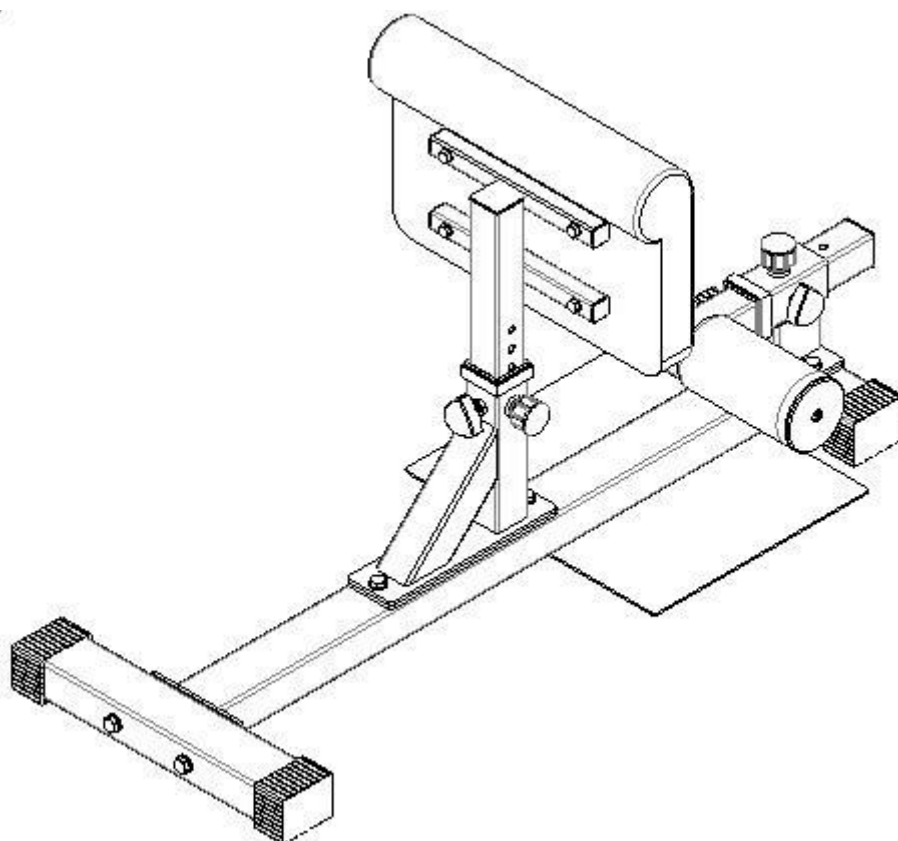


## **ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ DFC**

Артикул: IN21715

Модель: INSPORTLINE

### **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**



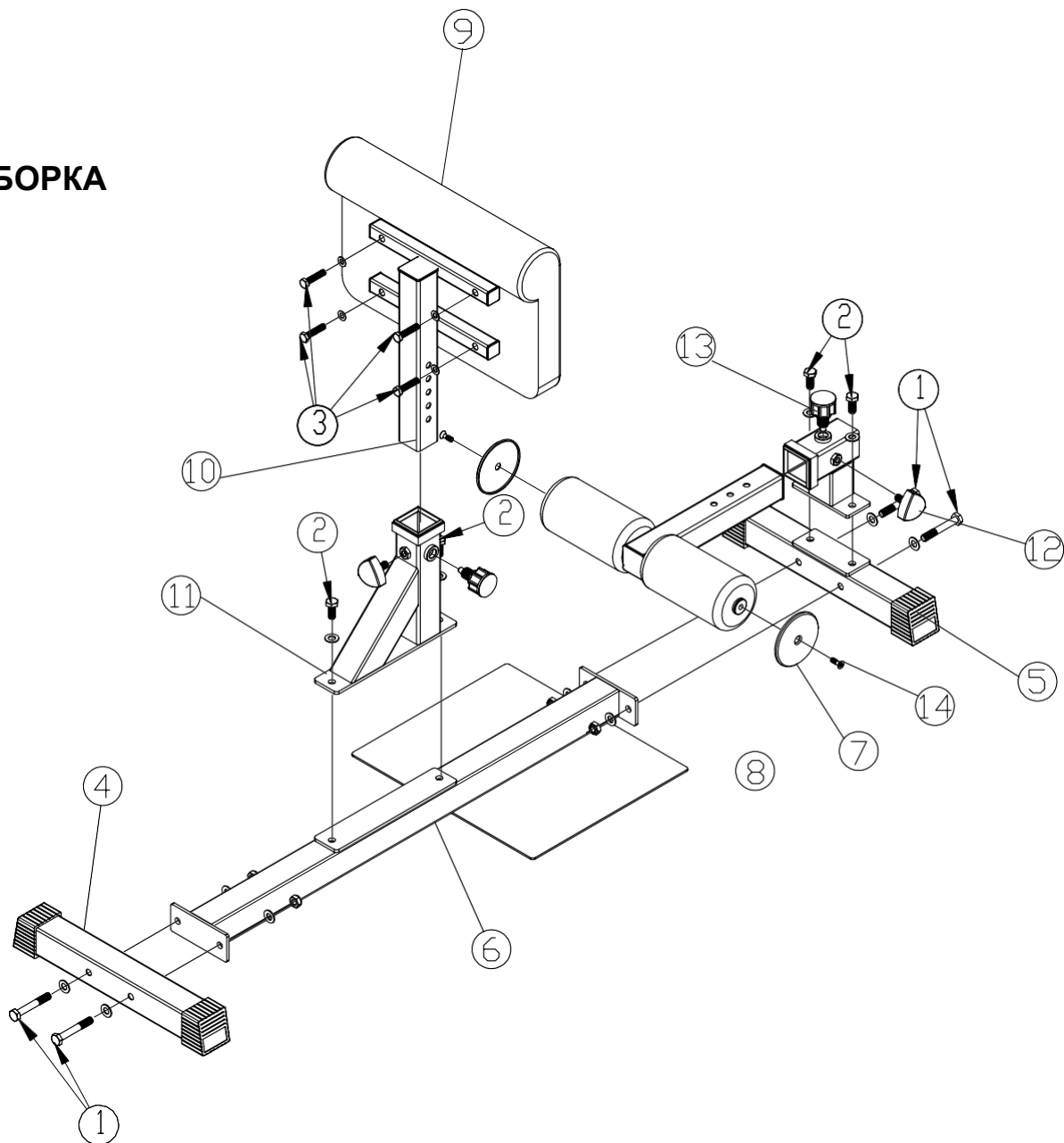
## **СОДЕРЖАНИЕ**

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
СБОРКА .....	4
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ .....	4
РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ .....	5
ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ .....	6

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Сохраните документ для дальнейшего использования.
- Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных.
- На тренажёре может заниматься только один человек одновременно.
- Если во время тренировки вы почувствовали слабость, боль в груди или какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно остановитесь.
- Держитесь подальше от подвижных механизмов тренажёра.
- Располагать тренажёр следует на твёрдой, ровной и чистой поверхности.
- Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду. Избегайте слишком свободной одежды. Перед тренировкой снимите с себя все украшения.
- Тренажёр следует использовать только по его прямому назначению, обозначенному в руководстве.
- Не вносите каких-либо изменений в изделие.
- Уберите вокруг тренажёра острые предметы. Убедитесь, что вокруг изделия не менее 0,6 метров свободного пространства.
- Людям с ограниченными физическими или умственными способностями заниматься на тренажёре запрещено.
- Обязательно выполняйте разминку в начале тренировки.
- Если на раме тренажёра образовались острые края, приостановите работу с изделием до устранения данного дефекта.
- Не кладите на тренажёр посторонние предметы (особенно предметы с острым краями).
- Выполняйте осмотр тренажёра перед каждым использованием, чтобы быть уверенными, что все крепежи надёжно затянуты.
- Тренажер предназначен для домашнего использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажер 150кг.
- **ВНИМАНИЕ:** Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно в том случае, если ранее у вас наблюдались проблемы со здоровьем. Продавец не несёт ответственность за травмы или иной ущерб, возникшие в результате использования данного продукта.

## СБОРКА



№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Крепёжный комплект: болт М10*70, две шайбы, гайка	4
2	Крепёжный комплект: болт М10*25, шайба	4
3	Крепёжный комплект: болт М8*40, шайба	4
4	Задняя опорная ножка	1
5	Передняя опорная ножка	1
6	Основание	1
7	Заглушка	2
8	Валик	2
9	Смягчающая накладка	1
10	Регулируемый держатель	1
11	Треугольная опора	1
12	Ручка-фиксатор	2
13	Штифт	2
14	Винт с потайной головкой	2

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные занятия на тренажёре помогут улучшить ваше общее физическое состояние, поднимут мышечный тонус и при надлежащем питании, включая контроль за потреблением калорий, дадут возможность сбросить лишний вес.

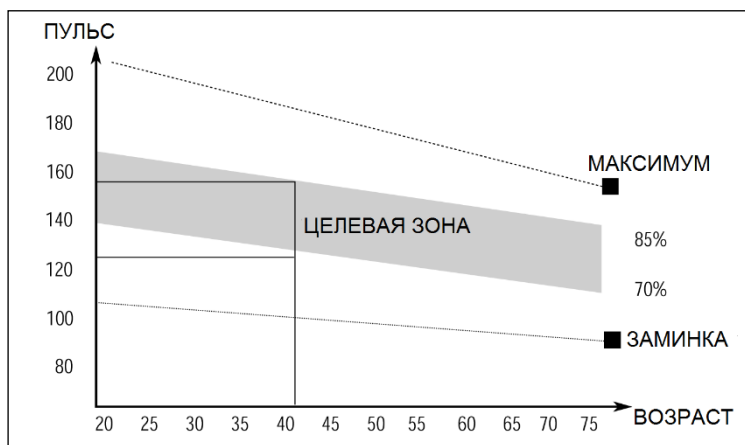
### 1. РАЗОГРЕВАЮЩАЯ РАЗМИНКА

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд, не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки.



### 2. ТРЕНИРОВКА

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



Продолжительность данного этапа тренировки должна быть не менее 12 минут, большинство пользователей начинают с 15-20 минут.

### 3. ЗАМИНКА (ОХЛАЖДЕНИЕ ОРГАНИЗМА)

Данный этап направлен на стабилизацию работы сердечно-сосудистой системы и мышц. Выделите на заминку 5 минут. В это время вы можете повторить упражнения, которые делали при разогреве или же продолжить тренировку, но в умеренном темпе, постепенно понижая нагрузку. При выполнении упражнений следует помнить, что нельзя перенапрягать или рвать мышцы.

По мере того, как вы будете становиться сильнее, вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю.

### **МЫШЕЧНЫЙ ТОНУС**

Для поддержания мышечного тонуса заниматься следует в высоком темпе. Это создаст дополнительную нагрузку на тело, и, вероятно, не позволит вам тренироваться так долго, как вы хотели бы. При желании улучшить физическую форму скорректируйте свою программу тренировок. Этапы разогрева и заминки могут проходить как обычно, но в конце тренировки увеличьте нагрузку, заставляя ваше тело работать с большим усилием. Если при этом ваш пульс превысит целевой показатель, снизьте скорость.

## **ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ**

По истечению срока службы изделия, а также в том случае, когда ремонт изделия нерентабелен, утилизируйте его экологически безопасным способом, в соответствии с требованиями местного законодательства.

Обеспечивая надлежащую утилизацию, вы способствуете предотвращению отрицательных последствий для окружающей среды и здоровья людей. Если вы не уверены в способе утилизации вашего изделия, обратитесь за помощью к местным компетентным органам, чтобы избежать нарушения закона и последующих санкций.