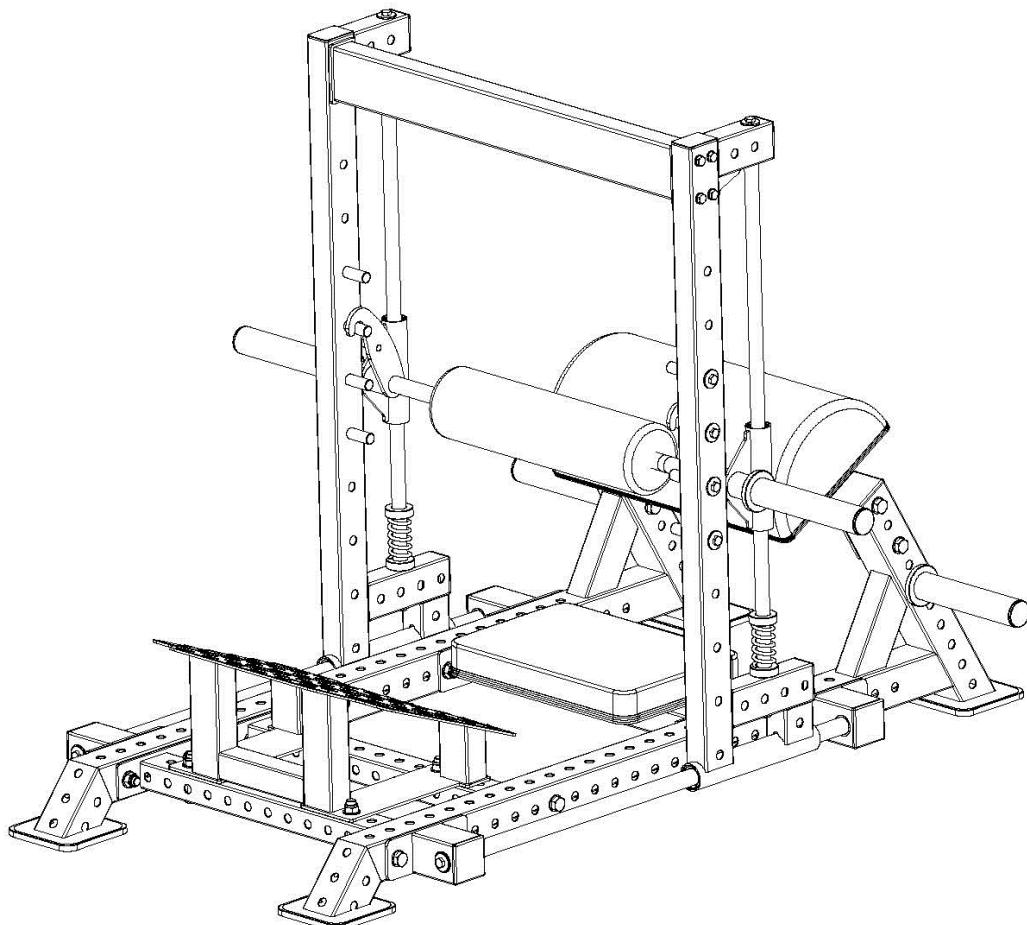


**STONERISE**

# ТРЕНАЖЕР ягодичный мостик

Артикул: D004



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Сохраните документ для дальнейшего использования.

**Важно!** Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настояще руководство. В нём содержится информация о безопасной сборке, использовании и уходе за изделием, обеспечивая его эффективную и безопасную работу.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед началом любой программы тренировок следует обратиться к врачу и пройти полное медицинское обследование. При использовании тренажёра соблюдайте основные меры предосторожности:

1. Перед началом работы с тренажёром внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Руководство разработано с целью обеспечения безопасности пользователей и сохранности оборудования.
2. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Обратите особое внимание на дополнительные приспособления/аксессуары: если данный элемент не рекомендован производителем, его использование может привести к травмам и повреждениям.
3. Тренажёр должен располагаться на ровной и устойчивой поверхности. Проследите, чтобы вокруг тренажёра было не менее 0,5 метров свободного пространства. Использование тренажёра на улице запрещено. При креплении к стене или потолку убедитесь в достаточной несущей способности.
4. Не позволяйте детям играть на тренажёре или в непосредственной близости от него. Тренажёр не предназначен для детей. Использование тренажёра подростками допустимо только под присмотром взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не занимайтесь до изнеможения. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей. При возникновении любых неприятных ощущений или боли немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.
7. Не используйте тренажёр, если он упал или повреждён. Не вставляйте в тренажёр посторонние предметы. Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра и всех соединений. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты и находятся в хорошем состоянии. Держите волосы, свободную одежду, пальцы и все части тела подальше от движущихся частей тренажёра.
8. Будьте осторожны, когда заходите на тренажёр или сходите с него.
9. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду.
10. После каждой тренировки снимайте грузовые диски и грифы и убирайте их в предназначенное место для хранения.
11. Максимальная нагрузка на тренажер: 300 кг.

## ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
1	Боковая опора	2
2	Нижняя соединительная перекладина	1
3	Опора сиденья	1
4	Опора спинки	1
5А	Правая стойка	1
5В	Левая стойка	1
6	Верхняя соединительная перекладина	1
7	Нижняя опорная перекладина	4
8	Посадочная втулка	2
9	Каретка	2
10	Гриф	1
11	Направляющий стержень горизонтальный	2
12	Направляющий стержень вертикальный	2
13	Упор для ног	1
14	Страховочный держатель	8
15	Сиденье	1
16	Спинка	1
17	Валик	1
18	Посадочная втулка	2
19	Пластиковый амортизатор Ø 25	4
20	Пластиковый амортизатор Ø 50	4
21	Демпферная пружина	2
22	Шайба Ø 8	8
23	Шайба Ø 10	8
24	Увеличенная шайба Ø 10	16
25	Шайба Ø 16	44
26	Конгрейка M16	20
27	Болт с шестигранной головкой M8x25	8
28	Болт с шестигранной головкой M10x20	16
29	Болт с шестигранной головкой M10x70	8
30	Болт с шестигранной головкой M16x80	4
31	Болт с шестигранной головкой M16x100	14
32	Болт с шестигранной головкой M16x110	6
33	Винт M8x10	2

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Примечание: Некоторые мелкие детали могут быть предварительно установлены на более крупные компоненты. Просим вас внимательно проверить комплектацию перед обращением к нам по поводу недостающих деталей.

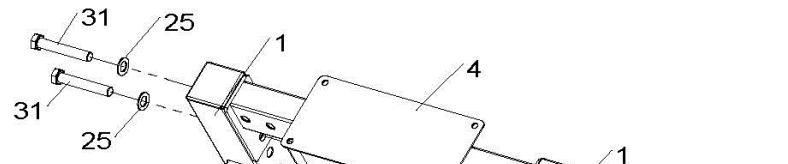
РАСПАКУЙТЕ ИЗДЕЛИЕ, РАЗМЕСТИТЕ ДЕТАЛИ НА РАБОЧЕЙ ПОВЕРХНОСТИ. ОСТОРОЖНО СНИМИТЕ УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ И СВЕРЬТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ СОГЛАСНО ПЕРЕЧНЮ В РУКОВОДСТВЕ. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ УЖЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕНЫ НА БОЛЕЕ КРУПНЫЕ КОМПОНЕНТЫ.

### ВАЖНО

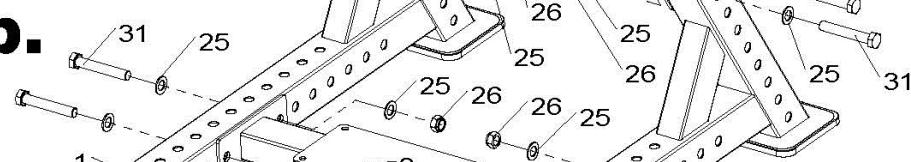
НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ КРЕПЕЖИ НА ПРОМЕЖУТОЧНЫХ ЭТАПАХ СБОРКИ, СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ИЗДЕЛИЕ БУДЕТ ПОЛНОСТЬЮ СОБРАНО.

# ШАГ 1

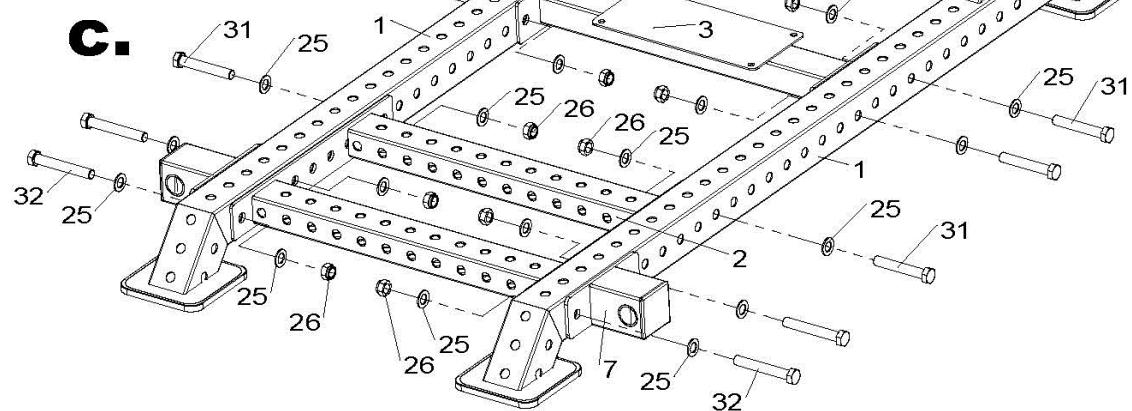
**a.**



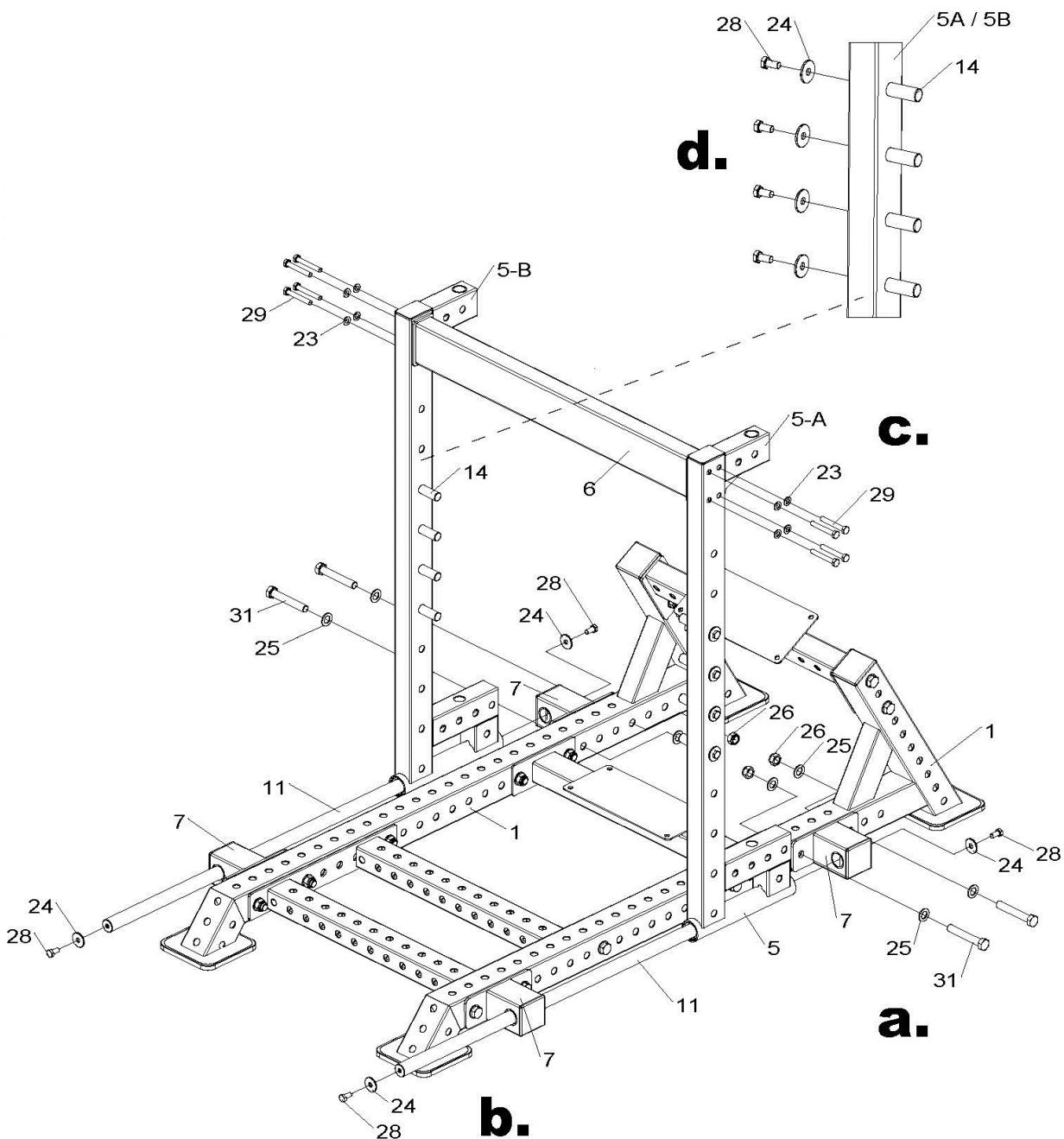
**b.**



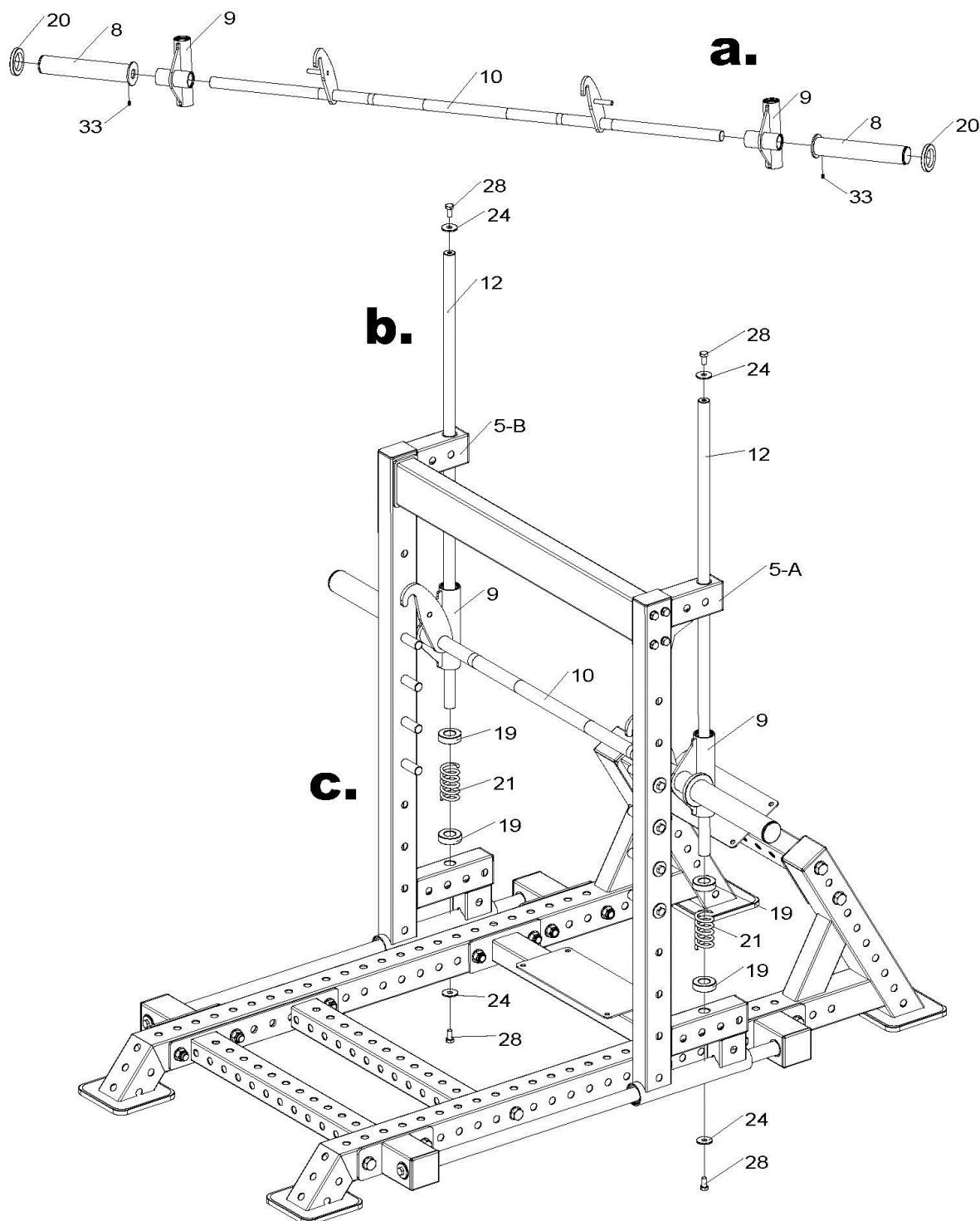
**c.**



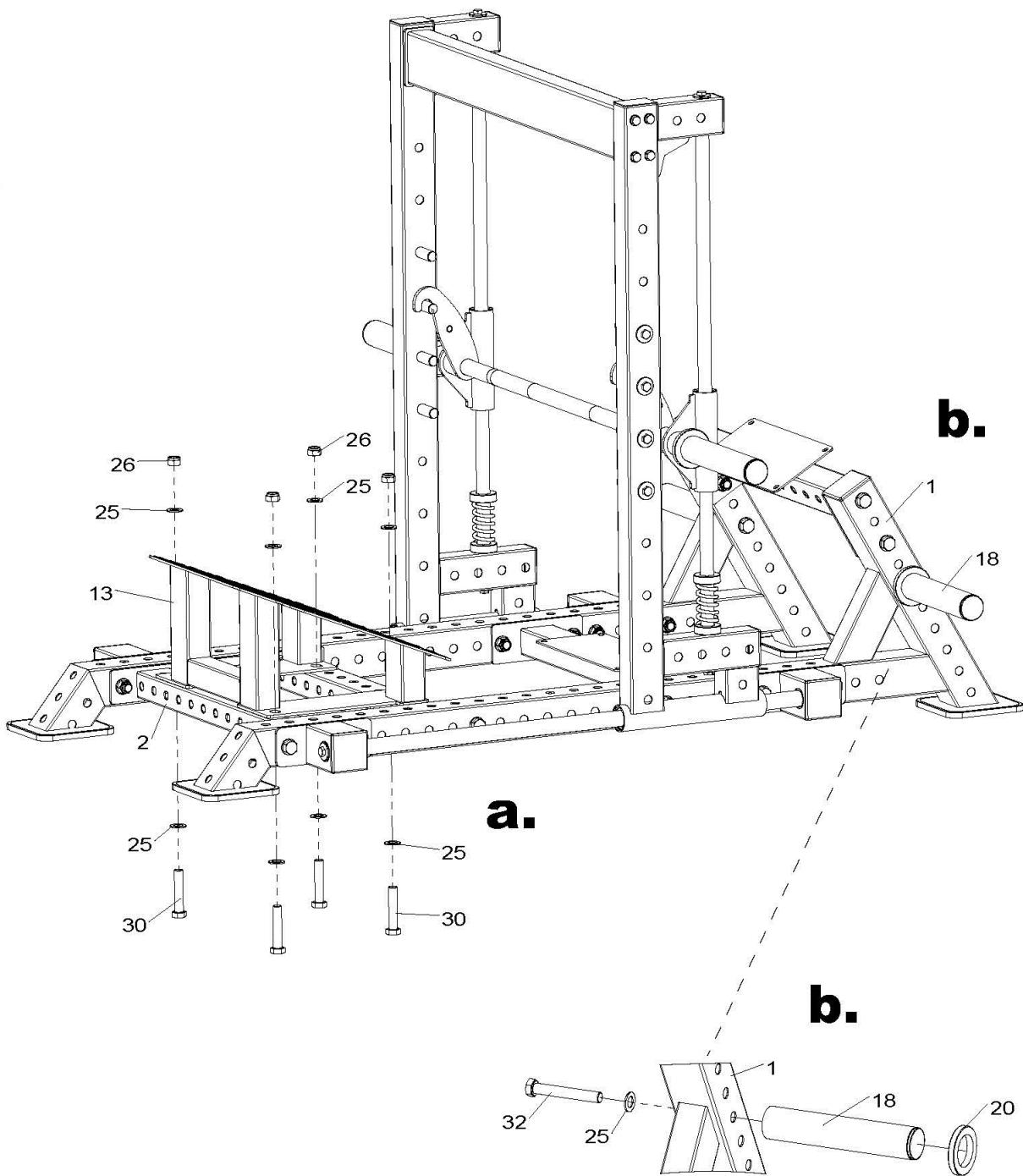
## ШАГ 2



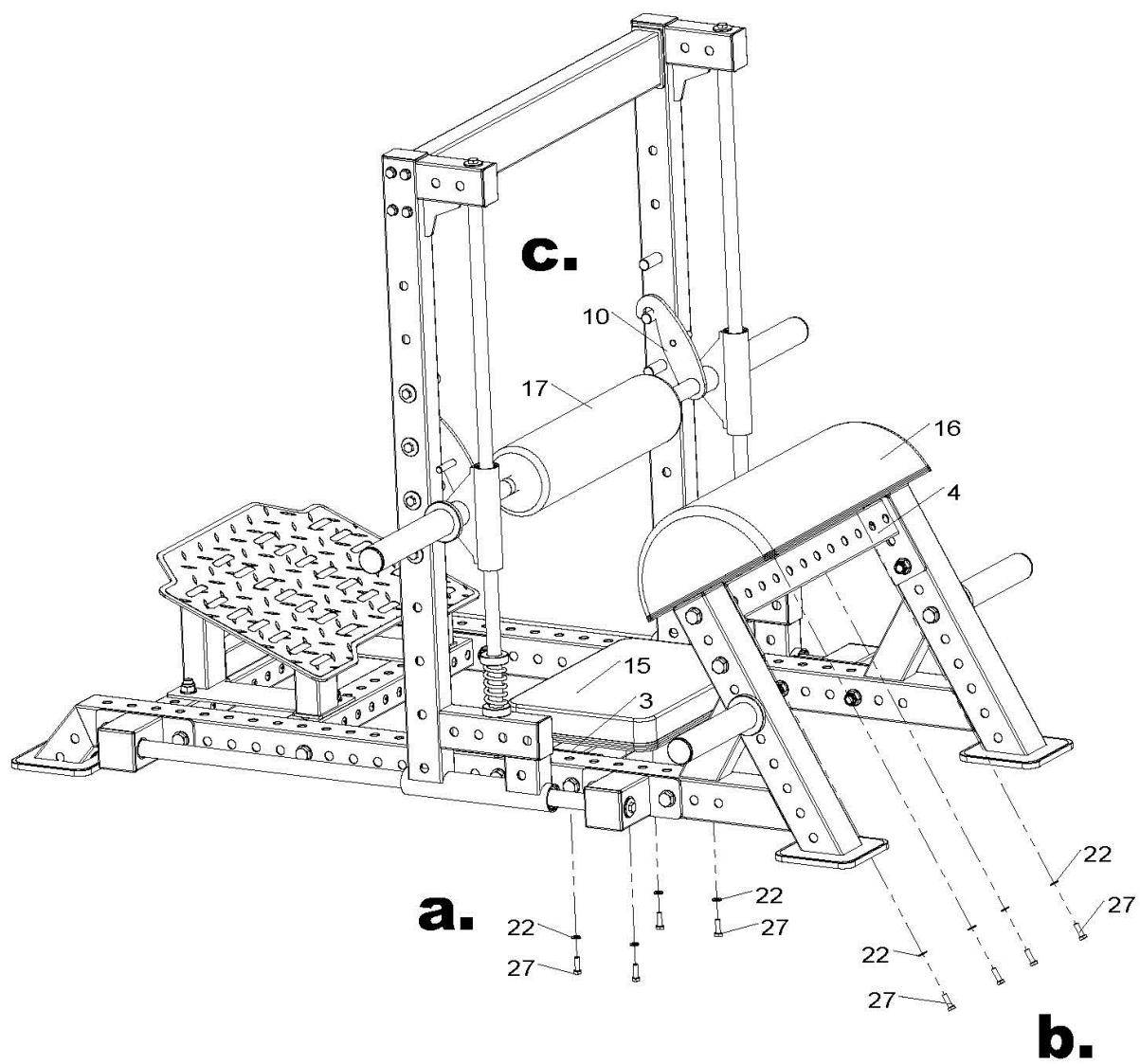
### ШАГ 3



## ШАГ 4



## ШАГ 5



## СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЕРА

При работе с тренажёром следуйте рекомендациям, представленным далее. Для достижения максимальных результатов и избегания травм обратитесь к специалисту по фитнесу, который поможет вам разработать программу тренировок.

Перед началом любой программы обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Прежде чем приступить к занятиям на тренажёре, изучите основные принципы силовых тренировок – без этого вы не сможете пройти успешно свою программу.

В первую очередь, определите для себя несколько реалистичных целей и задач. Правильный старт – залог успеха.

Перед началом силовой тренировки хорошо разогрейтесь. Кардиоупражнения, лёгкий бег, йога, растяжка – такая разминка поможет подготовить тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей.

Узнайте, как правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная техника важна, чтобы проработать правильные группы мышц и избежать травм.

Грамотно оценивайте свои возможности и распределяйте силы. Если до этого вы никогда не тренировались или приступаете к тренировкам после длительного перерыва, начинайте выполнять упражнения в медленном темпе и увеличивайте нагрузку постепенно.

Обратите внимание на дыхание. При выполнении упражнения выдох следует выполнять в момент наибольшего усилия. Никогда не задерживайте дыхание.

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

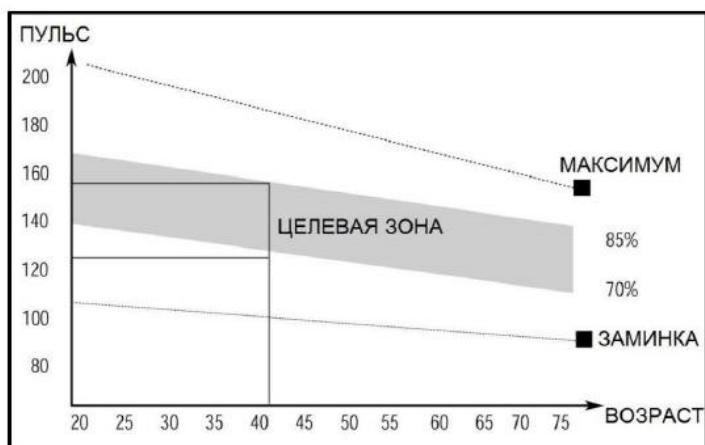
## Разогревающая разминка

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 – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



## Тренировка

На данном этапе идет увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть достаточный, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.



## ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

Периодически смазывайте подвижные соединения тренажера после его использования.

Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажера тяжелыми или острыми предметами.

Каждые 1-2 месяца проверяйте все детали тренажера, проверяйте затяжку соединений. При необходимости подтяните гайки.

Очищайте тренажер каждый раз после тренировки влажной тканью, чтобы удалить пот и/или прочие жидкости. Не используйте растворители. Тщательно высушите очищенные участки. Регулярная чистка помогает поддерживать устройство в хорошем состоянии и, следовательно, в значительной степени способствует сохранению продолжительности его срока службы. Затраты на ремонт тренажера, который не обслуживается должным образом, не подпадают под действие гарантии.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ**

Сборку тренажёра следует выполнять пошагово строго в соответствии с инструкциями. Не пропускайте шаги. Пропуск шагов может привести к тому, что вам придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или вы можете его повредить. Собирайте тренажёр на твёрдой и ровной поверхности. Разместите тренажёр в нескольких метрах от стен и мебели, чтобы обеспечить лёгкий доступ к нему. Тренажер разработан для вас и вашего удовольствия. Если вы будете соблюдать данные меры предосторожности и руководствоваться здравым смыслом, то получите много безопасных и приятных часов занятий.

## **ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ**

Только для домашнего или слабокоммерческого использования, но не для использования в фитнес залах / центрах.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.