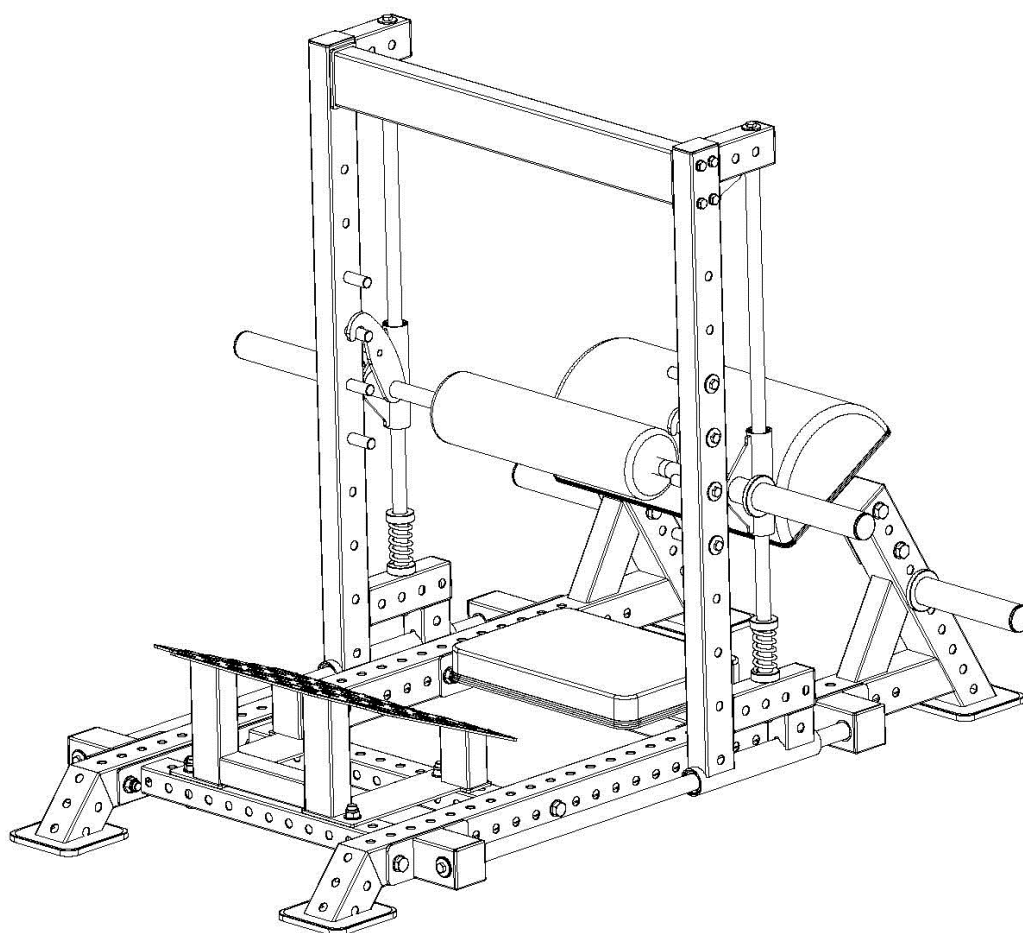




ТРЕНАЖЕР ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Артикул: D004



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Сохраните документ для дальнейшего использования.

Важно! Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее 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 тренажёр: 300 кг.

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

№	Наименование	Кол-во
1	Боковая опора	2
2	Нижняя соединительная перекладина	1
3	Опора сиденья	1
4	Опора спинки	1
5A	Правая стойка	1
5B	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 \varnothing 25	4
20	Пластиковый амортизатор \varnothing 50	4
21	Демпферная пружина	2
22	Шайба \varnothing 8	8
23	Шайба \varnothing 10	8
24	Увеличенная шайба \varnothing 10	16
25	Шайба \varnothing 16	44
26	Контргайка 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

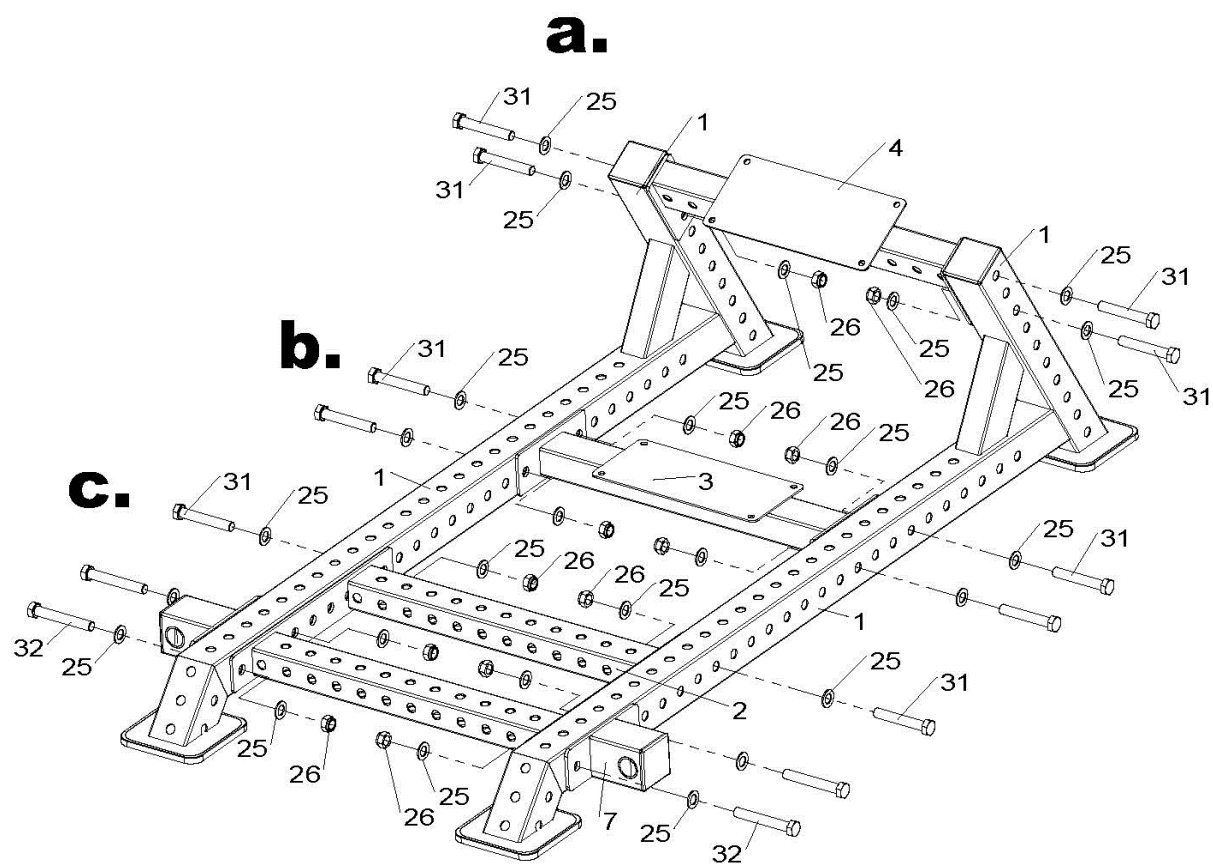
Примечание: Некоторые мелкие детали могут быть предварительно установлены на более крупные компоненты. Просим вас внимательно проверить комплектацию перед обращением к нам по поводу недостающих деталей.

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.

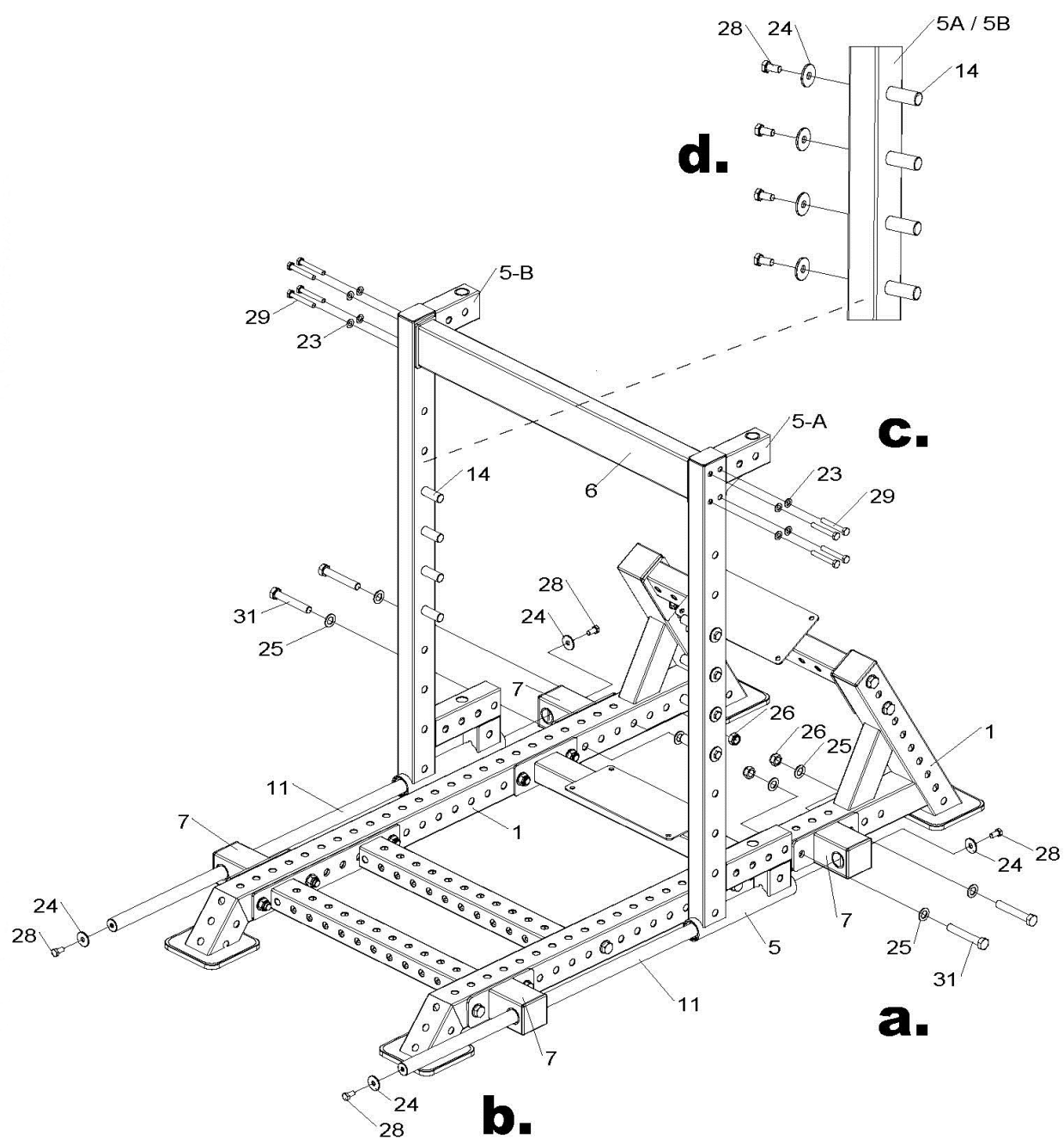
ВАЖНО

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

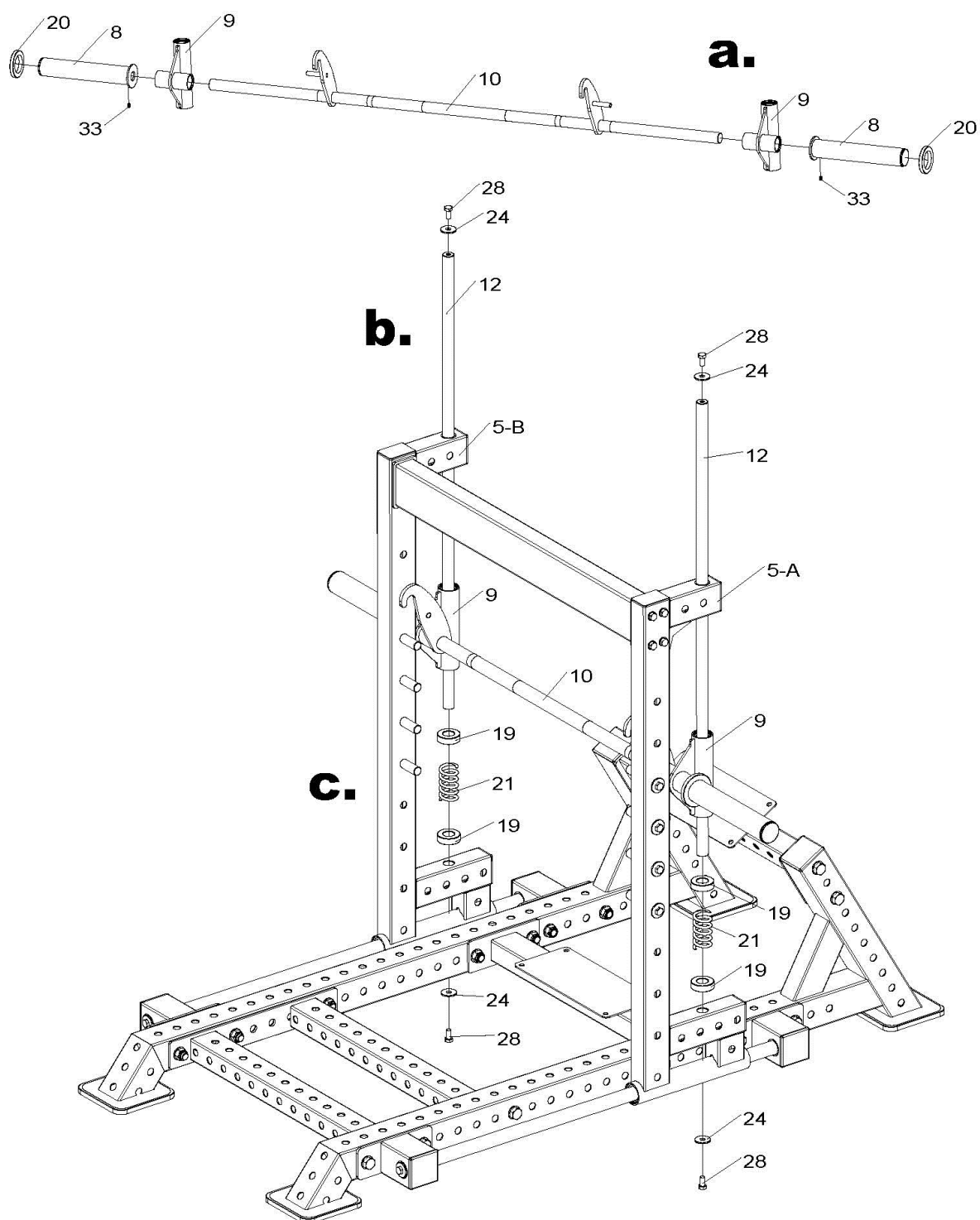
ШАГ 1



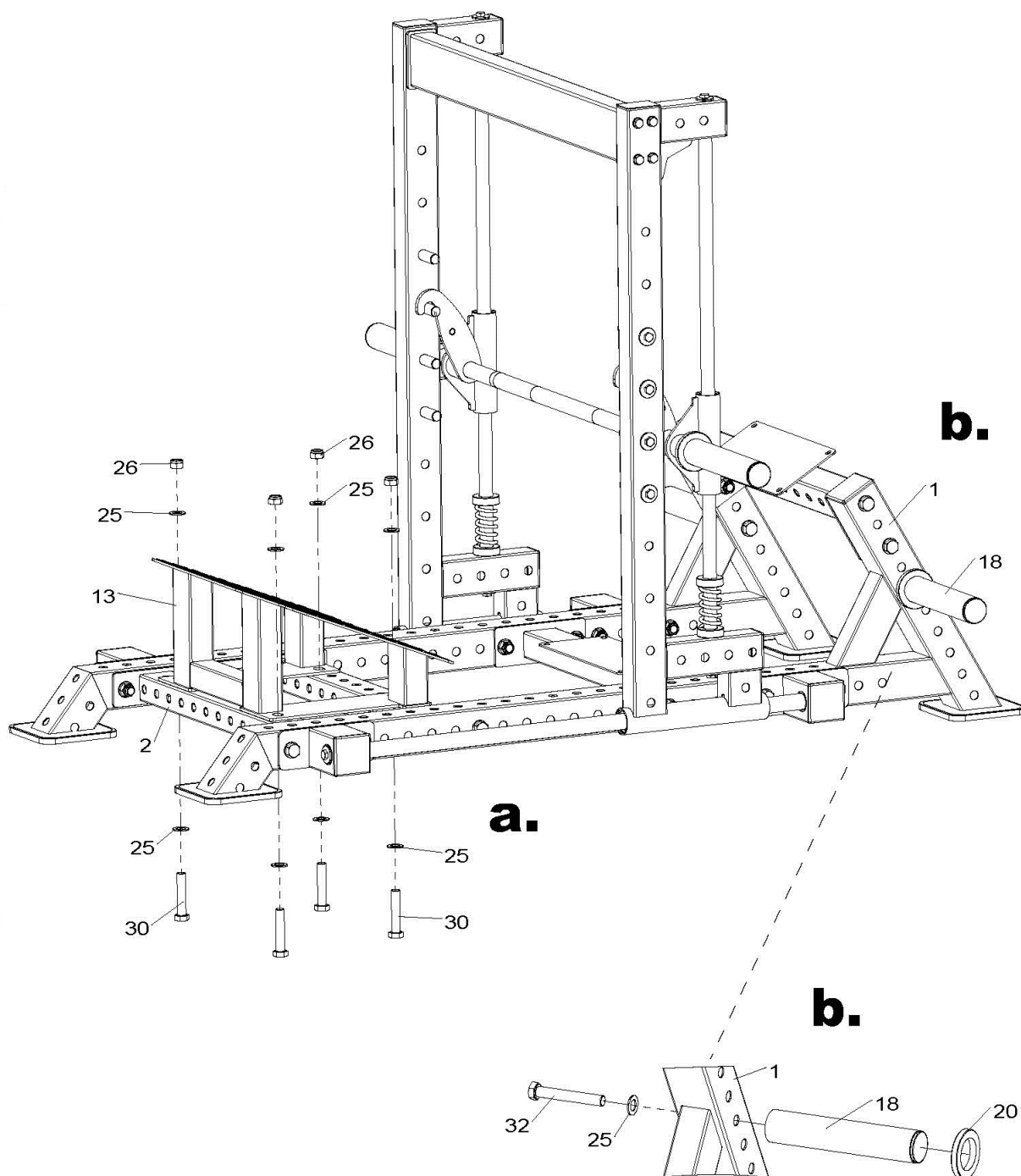
ШАГ 2



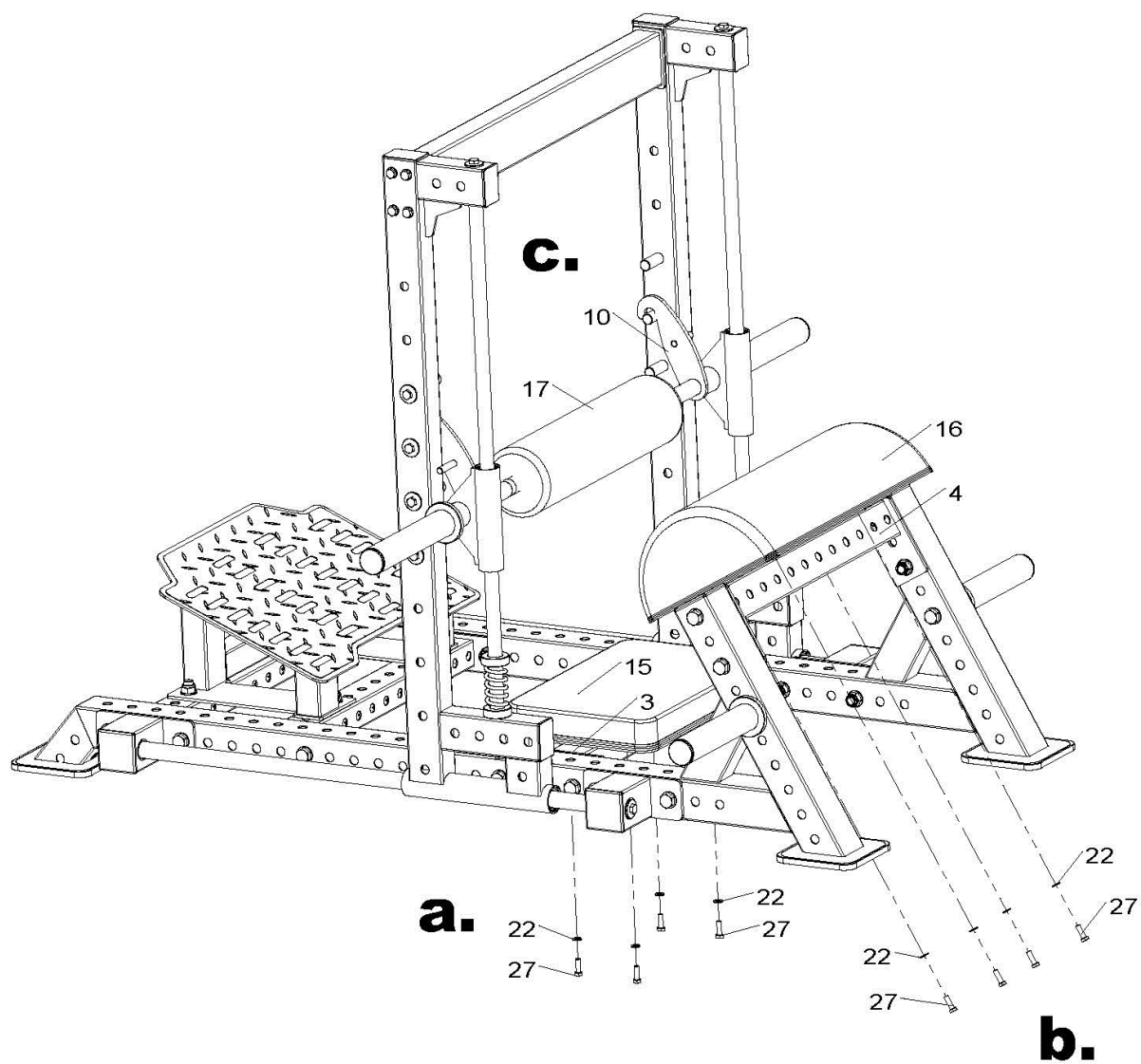
ШАГ 3



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.

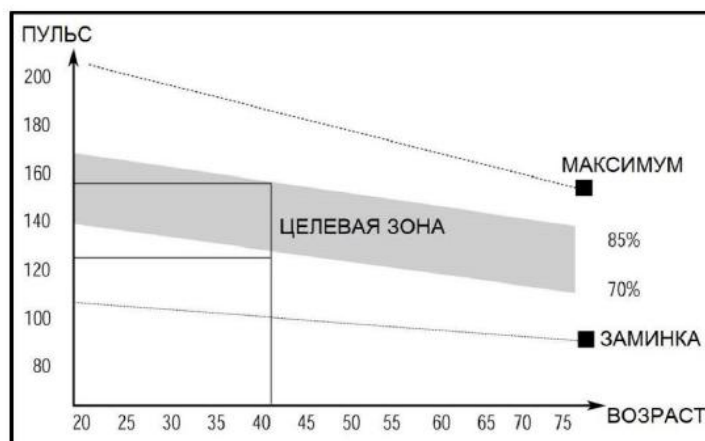
Разогревающая разминка

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 достаточным, 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.