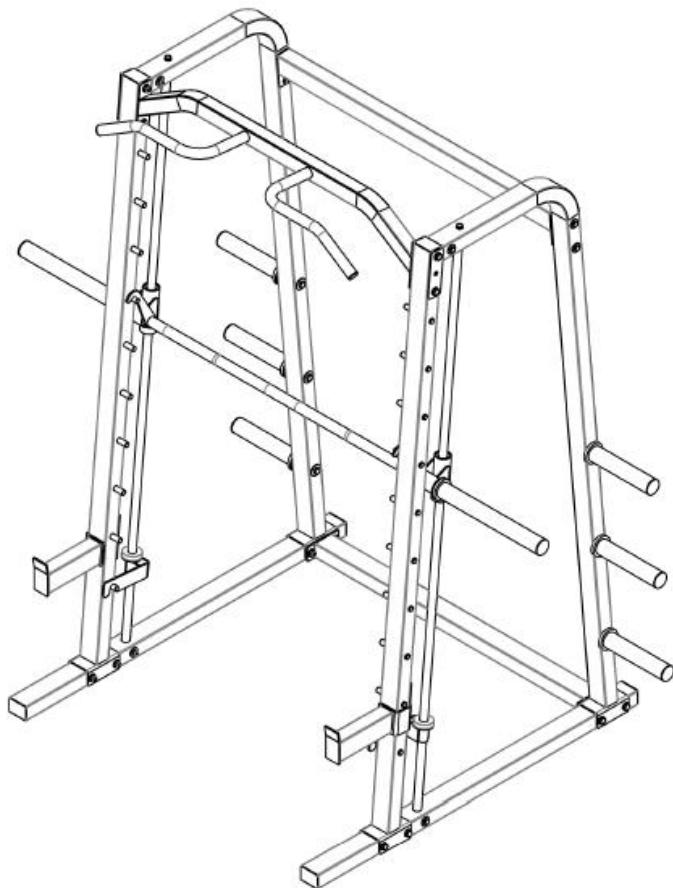


STONERISE

МАШИНА СМИТА СИЛОВАЯ РАМА

Артикул: D007



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Сохраните документ для дальнейшего использования.

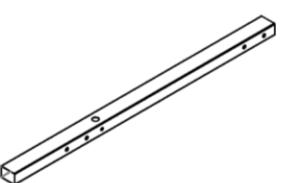
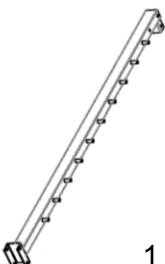
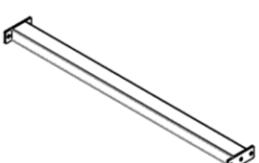
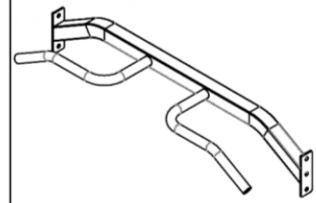
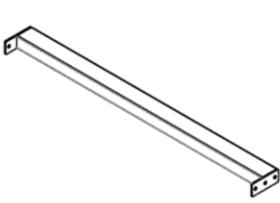
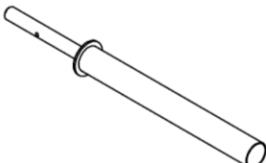
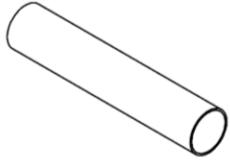
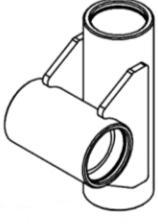
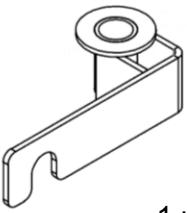
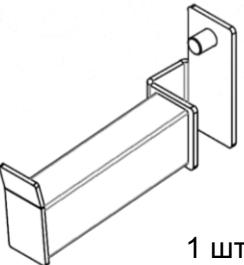
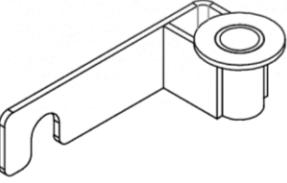
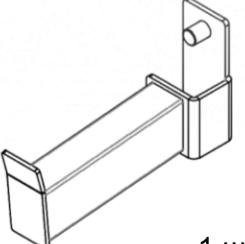
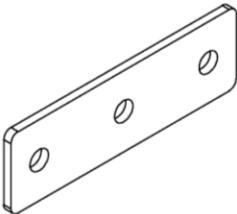
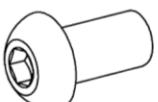
Важно! Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настояще руководство. В нём содержится информация о безопасной сборке, использовании и уходе за изделием, обеспечивая его эффективную и безопасную работу.

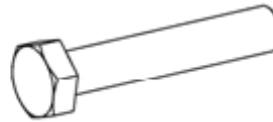
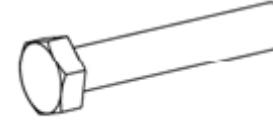
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

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.
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 проводов. 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

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

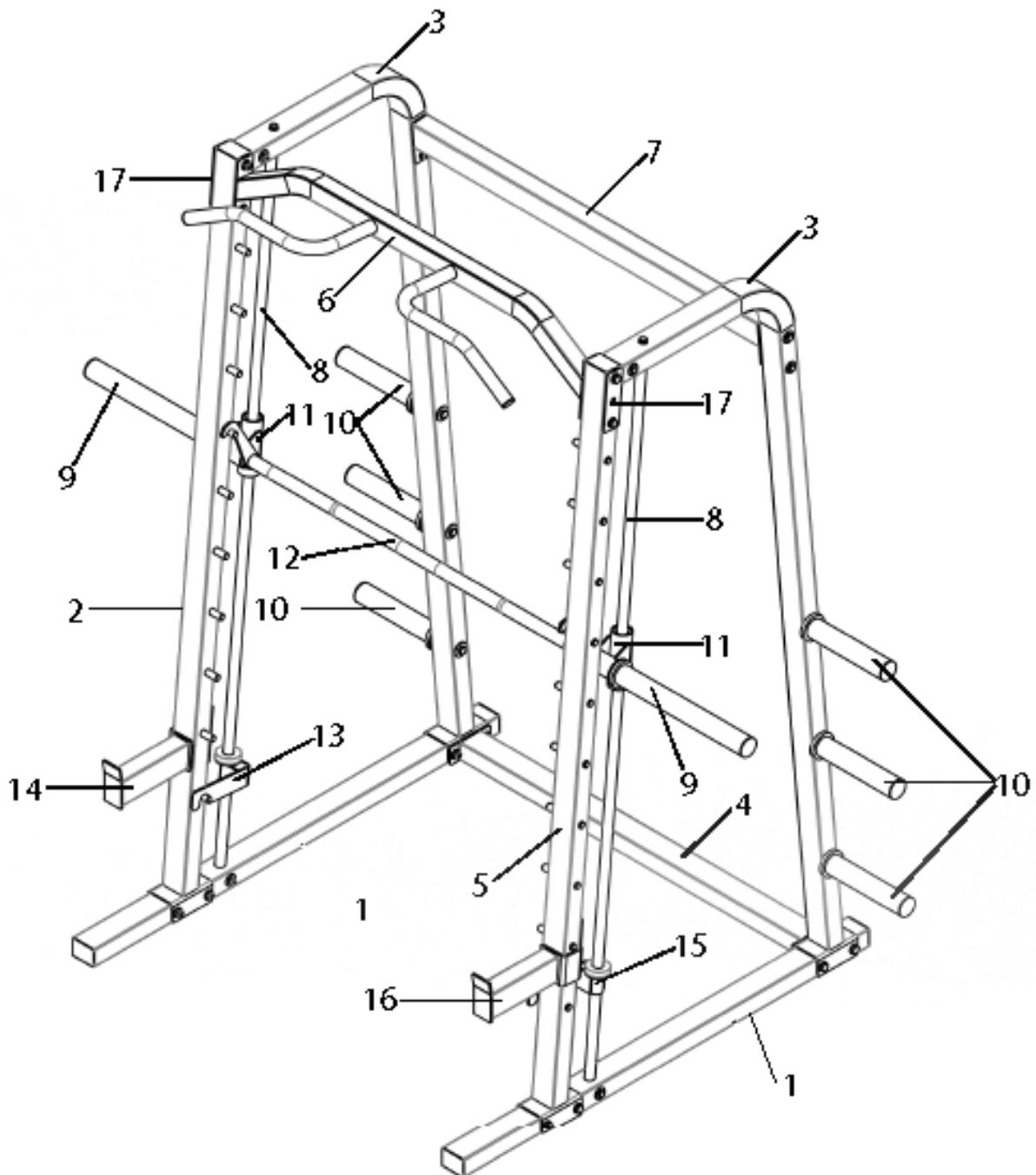
1	01-01	2	01-02	3	01-03	4	01-04
							
2 шт.			1 шт.			2 шт.	1 шт.
5	01-05	6	01-06	7	01-07	8	01-08
							
1 шт.			1 шт.			1 шт.	2 шт.
9	01-09	10	01-10	11	01-11	12	01-12
							
2 шт.			6 шт.			2 шт.	1 шт.
13	01-13	14	01-14	15	01-15	16	01-16
							
1 шт.			1 шт.			1 шт.	1 шт.
17	01-17	18	Винт M8*16	19	Шайба Ø10	20	Шайба Ø12
							
2 шт.			2 шт.			4 шт.	24 шт.

21	Шайба увеличенная Ø10	22	Шайба увеличенная Ø12	23	Контргайка M10	24	Контргайка M12
							
	14 шт.		6 шт.		6 шт.		12 шт.
25	Болт M12*100	26	Болт M10*20	27	Болт M10*55	28	Болт M10*85
							
	10 шт.		2 шт.		2 шт.		4 шт.
29	Болт M10*90	30	Болт M12*95				
							
	4 шт.		8 шт.				

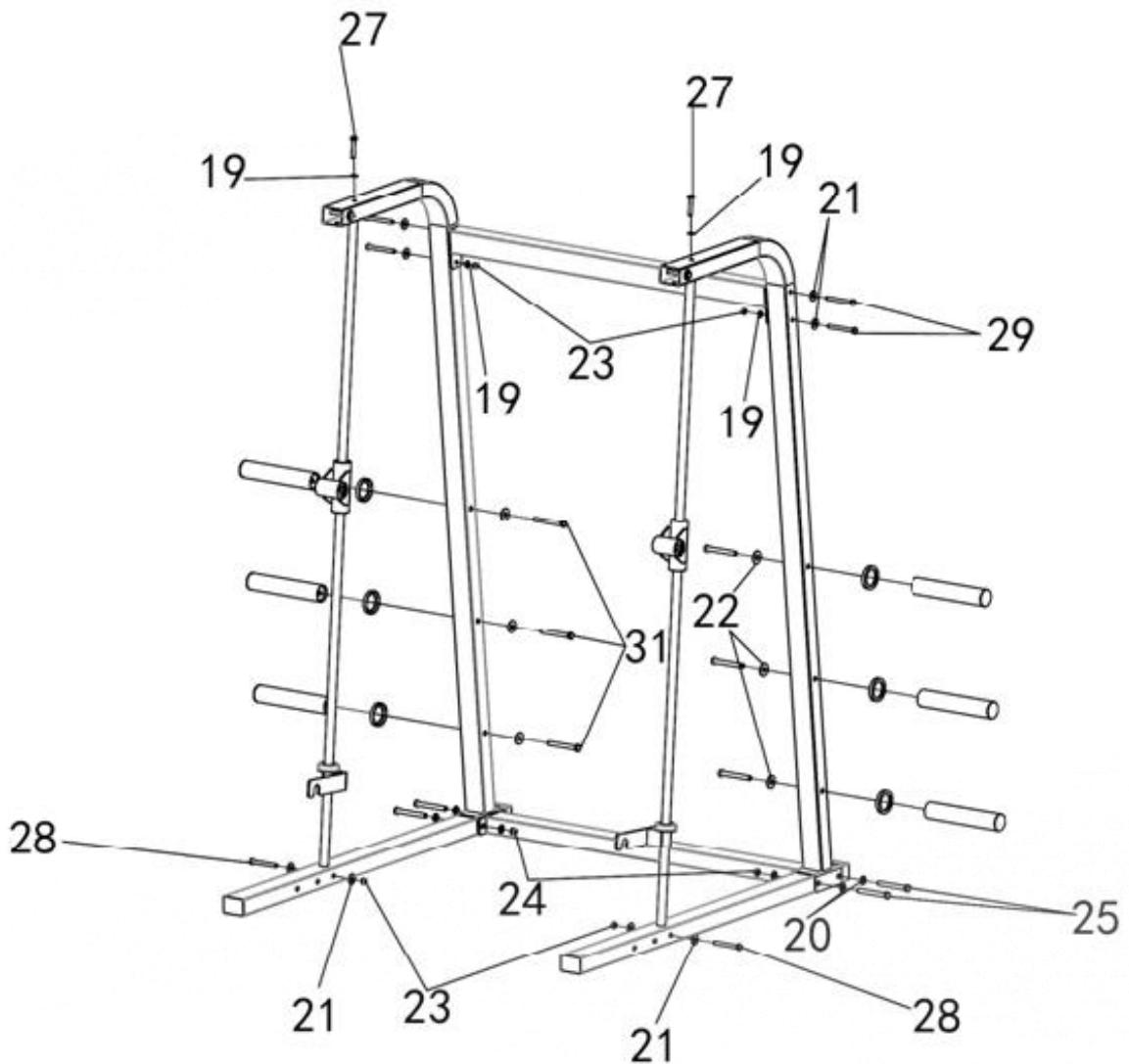
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ

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.

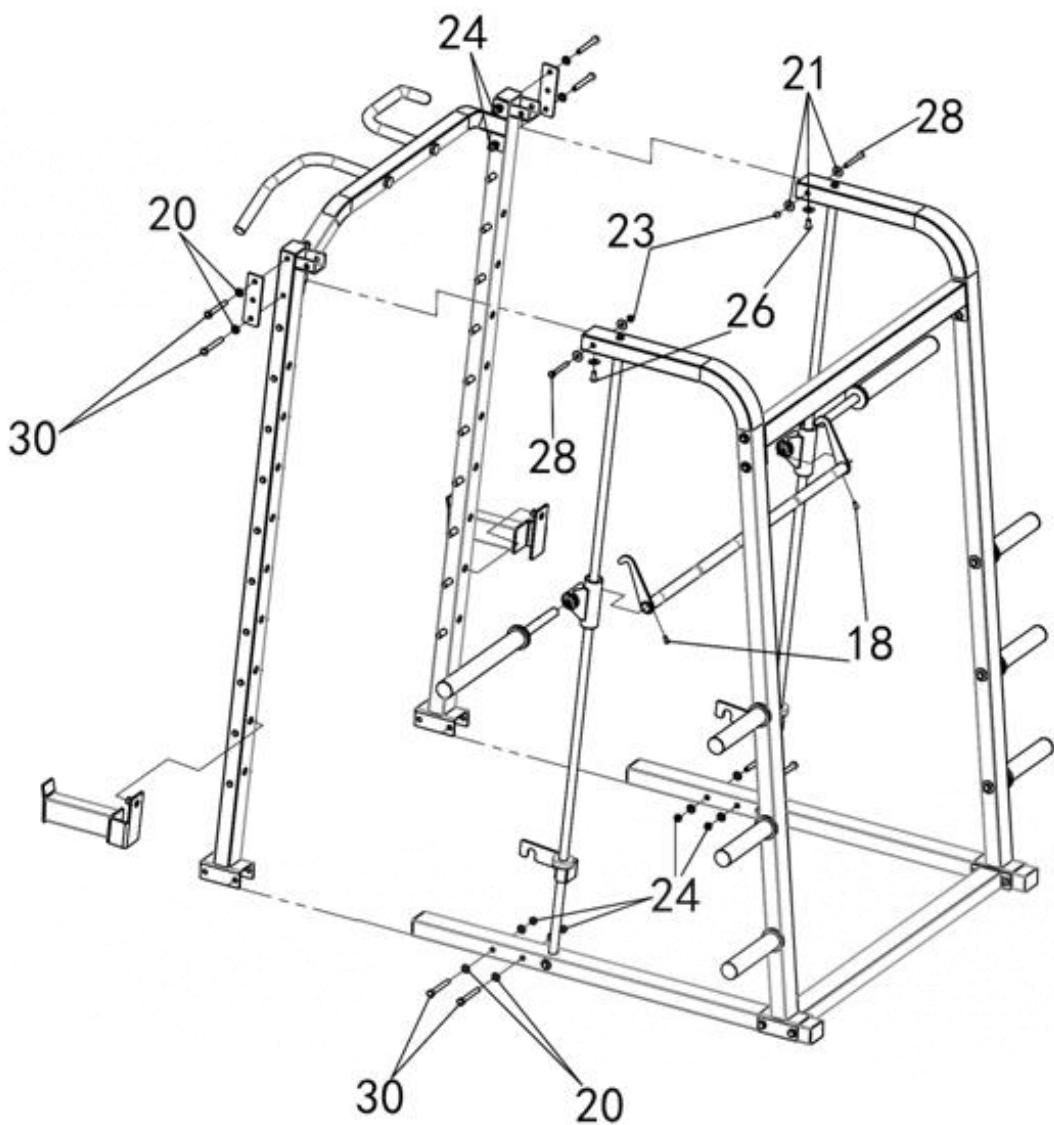
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

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.

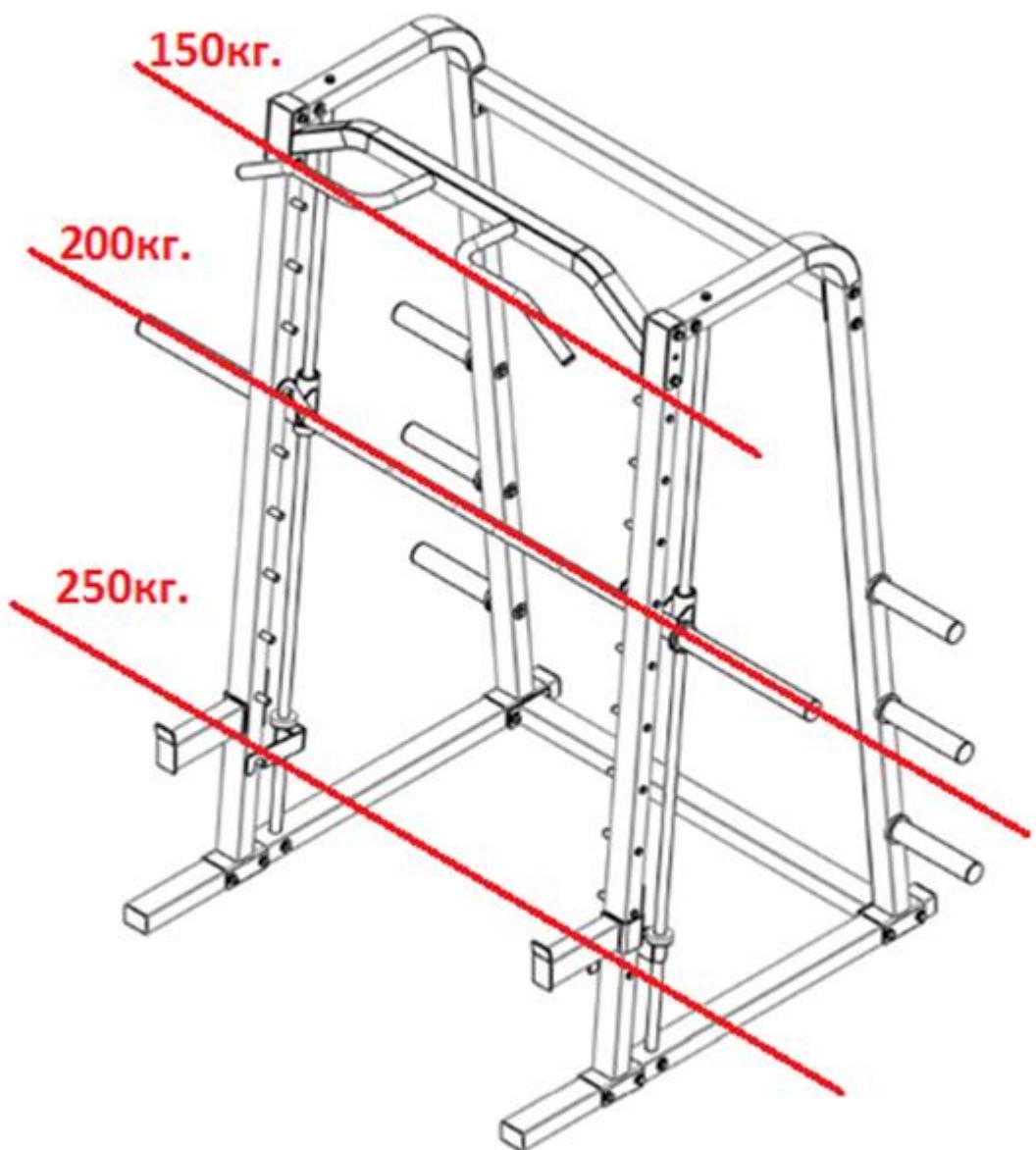
Перед началом силовой тренировки хорошо разогрейтесь. Кардиоупражнения, лёгкий бег, йога, растяжка – такая разминка поможет подготовить тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей.

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

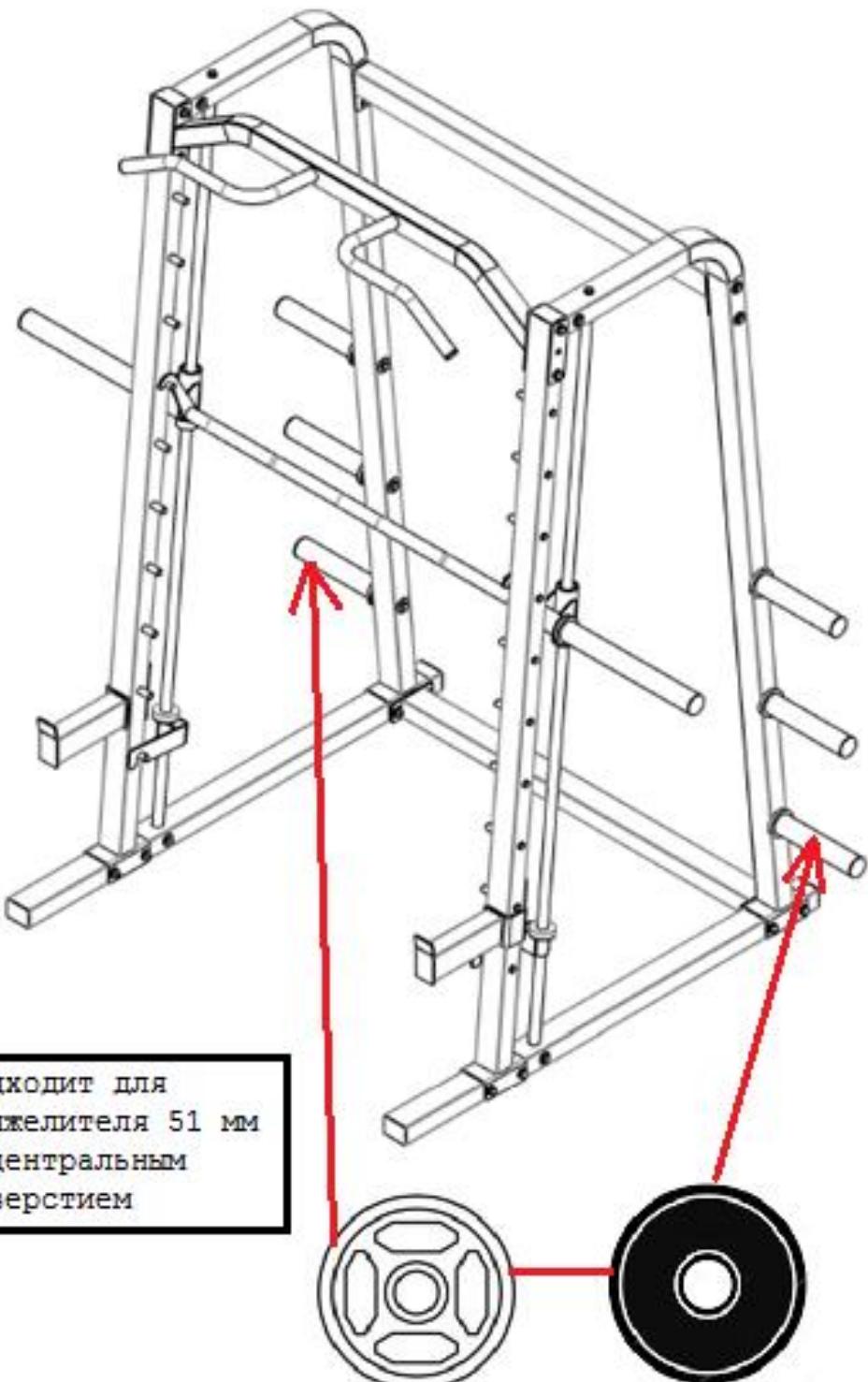
Грамотно оценивайте свои возможности и распределяйте силы. Если до этого вы никогда не тренировались или приступаете к тренировкам после длительного перерыва, начинайте выполнять упражнения в медленном темпе и увеличивайте нагрузку постепенно.

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

МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА



МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА



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.

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.

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 снижает 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.

