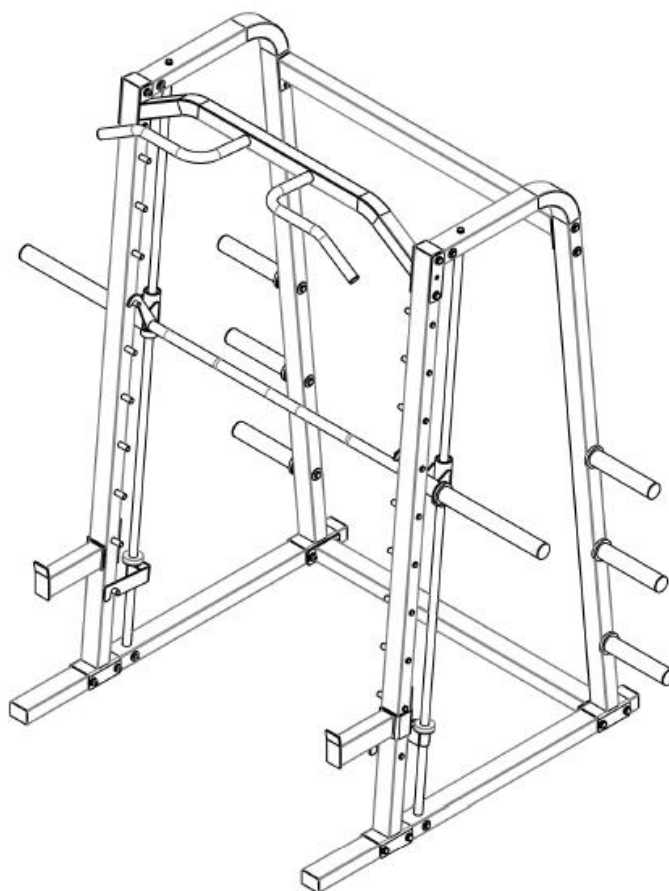




# МАШИНА СМИТА СИЛОВАЯ РАМА

Артикул: D007



## 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.

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.

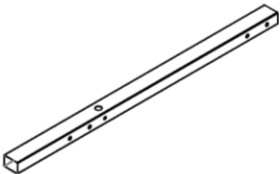
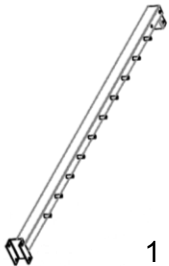

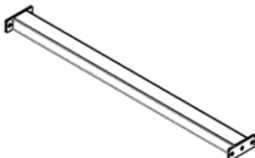

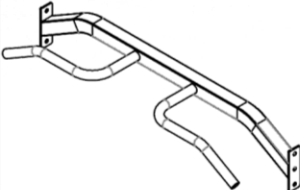
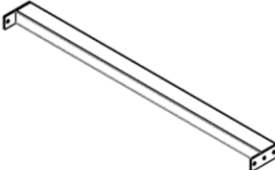

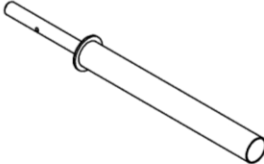

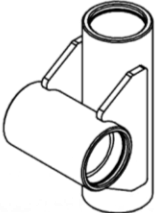
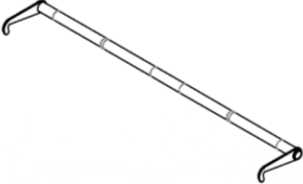
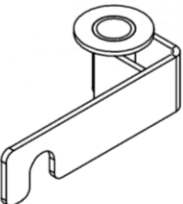
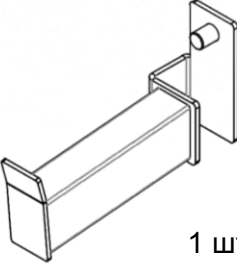
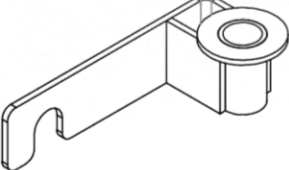
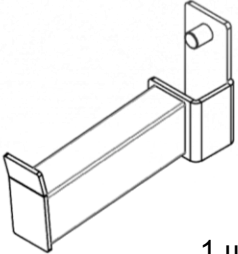
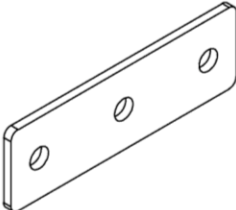
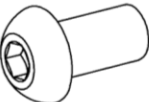


6. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.




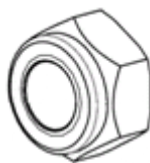

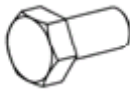




7. Не используйте тренажёр, если он упал или повреждён. Не вставляйте в тренажёр посторонние предметы. Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра и всех проводов. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты и находятся в хорошем состоянии. Держите волосы, свободную одежду, пальцы и все части 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

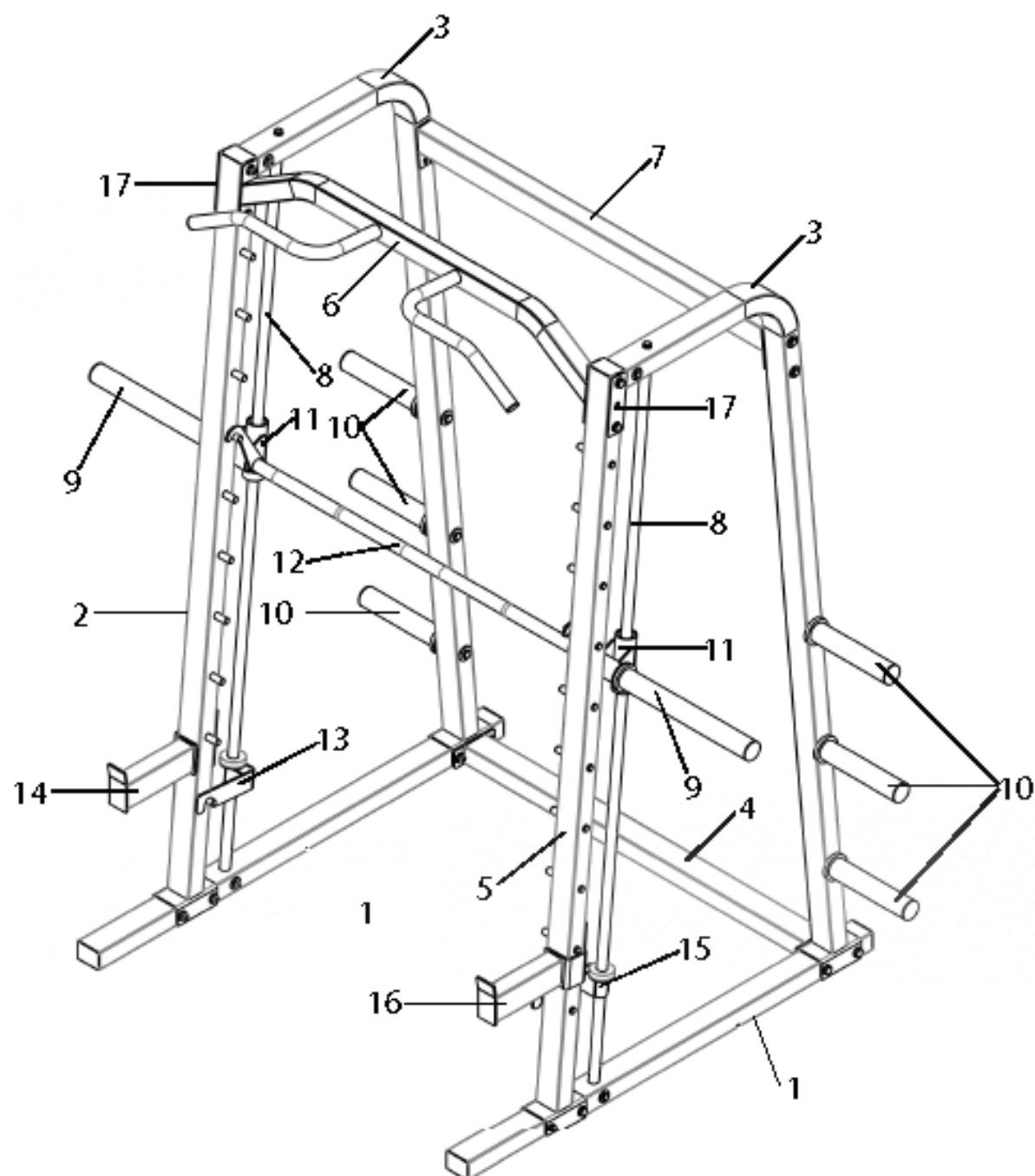
1	01-01	2	01-02	3	01-03	4	01-04
	2 шт.		1 шт.		2 шт.		1 шт.
5	01-05	6	01-06	7	01-07	8	01-08
	1 шт.		1 шт.		1 шт.		2 шт.
9	01-09	10	01-10	11	01-11	12	01-12
	2 шт.		6 шт.		2 шт.		1 шт.
13	01-13	14	01-14	15	01-15	16	01-16
	1 шт.		1 шт.		1 шт.		1 шт.
17	01-17	18	Винт М8*16	19	Шайба Ø10	20	Шайба Ø12
	2 шт.		2 шт.		4 шт.		24 шт.

21	Шайба увеличенная Ø10	22	Шайба увеличенная Ø12	23	Контргайка М10	24	Контргайка М12
							
14 шт.		6 шт.		6 шт.		12 шт.	
25	Болт М12*100	26	Болт М10*20	27	Болт М10*55	28	Болт М10*85
							
10 шт.		2 шт.		2 шт.		4 шт.	
29	Болт М10*90	30	Болт М12*95				
							
4 шт.		8 шт.					

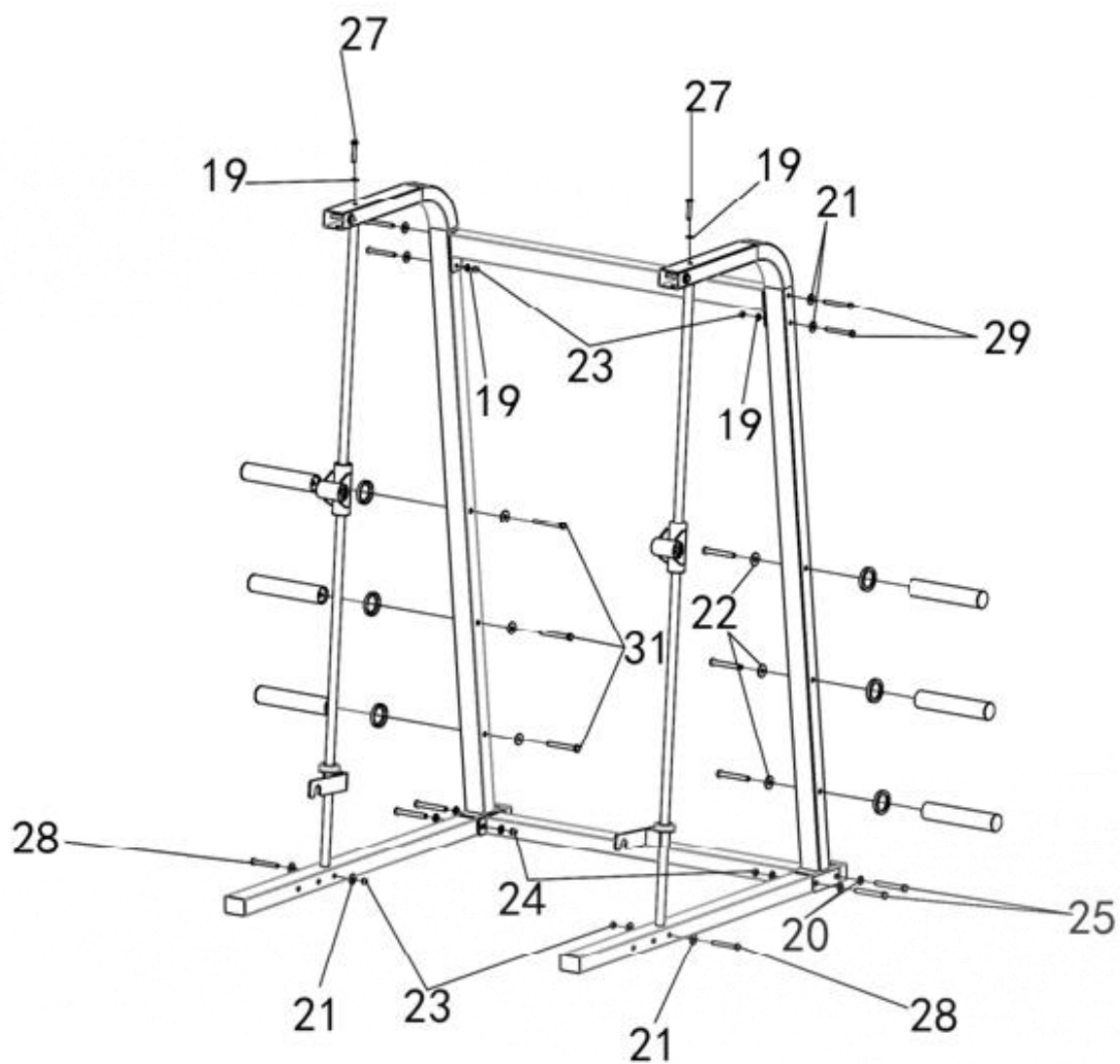
## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ

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. Тренажёр 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



This exploded perspective view illustrates the assembly of a mechanical frame. The main structure consists of two vertical support rails (20) connected by a top crossbar (21) and a base crossbar (24). A central vertical rod (23) is shown with various components being attached to it. These include a top bracket (26) and a lower bracket (28). A horizontal rod (18) is also shown, which appears to be part of a larger mechanism. The diagram uses dashed lines to indicate the alignment and relative positions of the parts during assembly.



# 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.

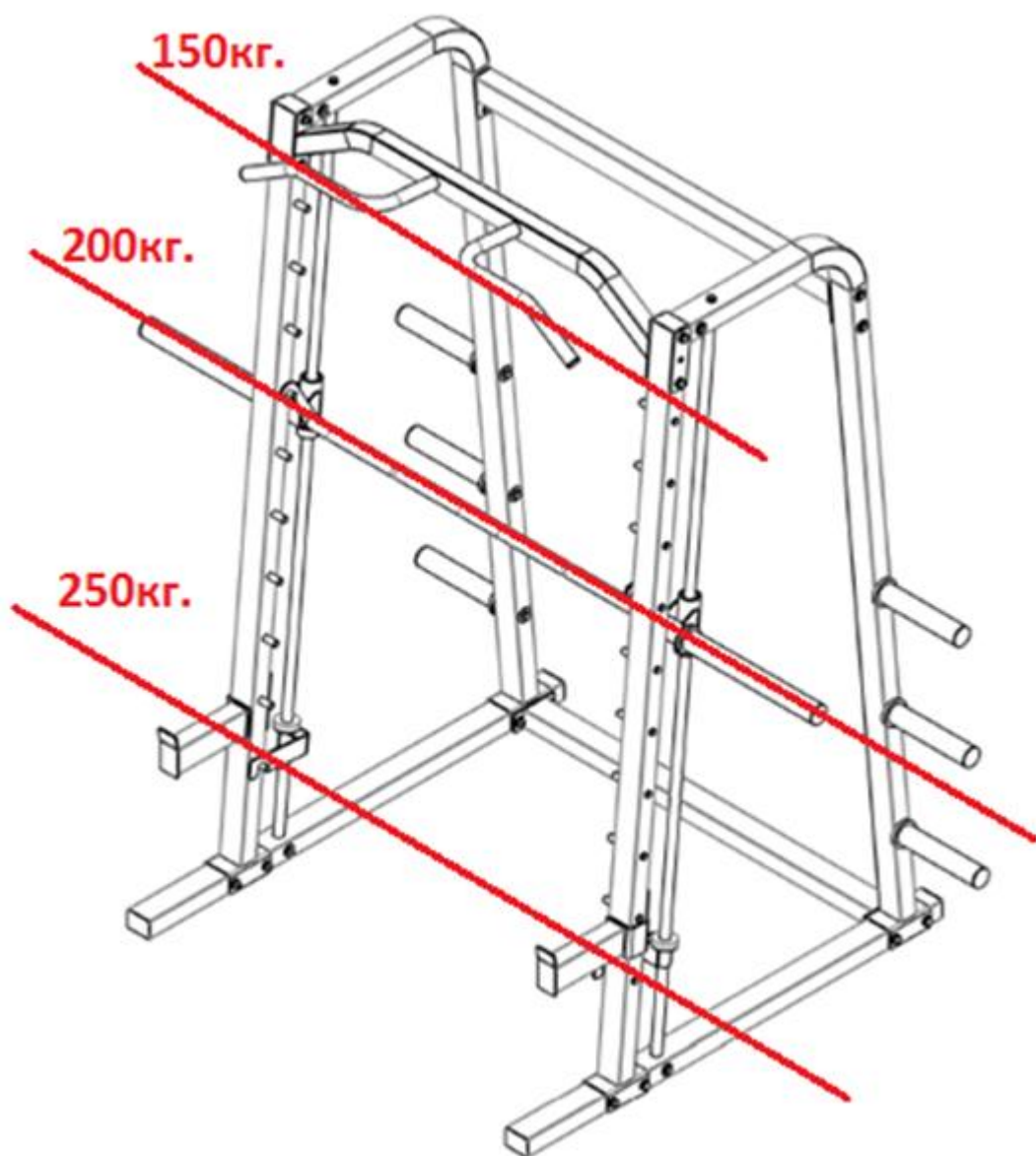
Узнайте, как правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная техника важна, чтобы проработать правильные группы мышц и избежать травм.

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.

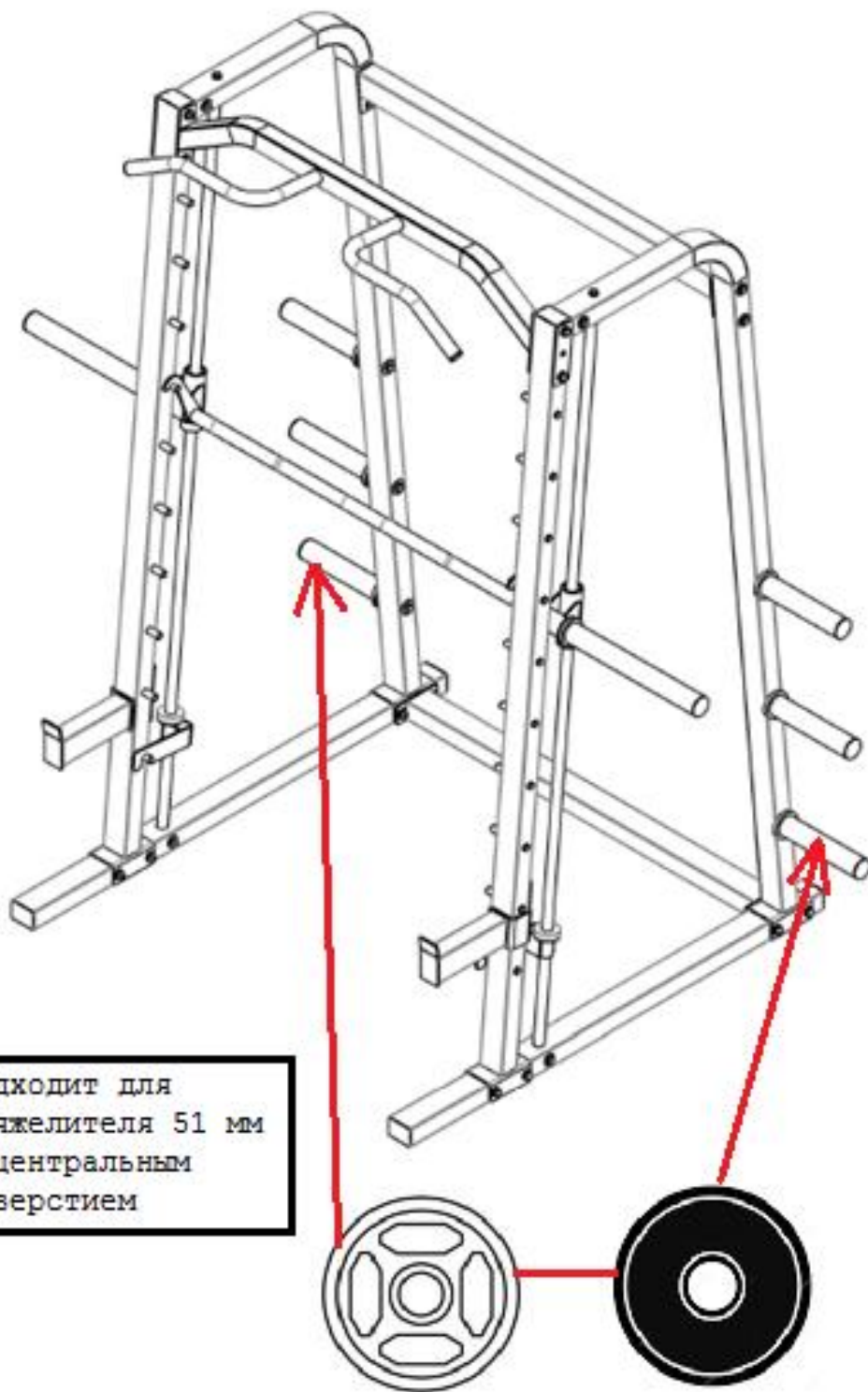
Обратите внимание на дыхание. При выполнении упражнения выдох следует выполнять в момент наибольшего усилия. Никогда не задерживайте дыхание.



# 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 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.

