

Инструкция

Машина Смита / Силовая рама StoneRise D007

Полезные ссылки:

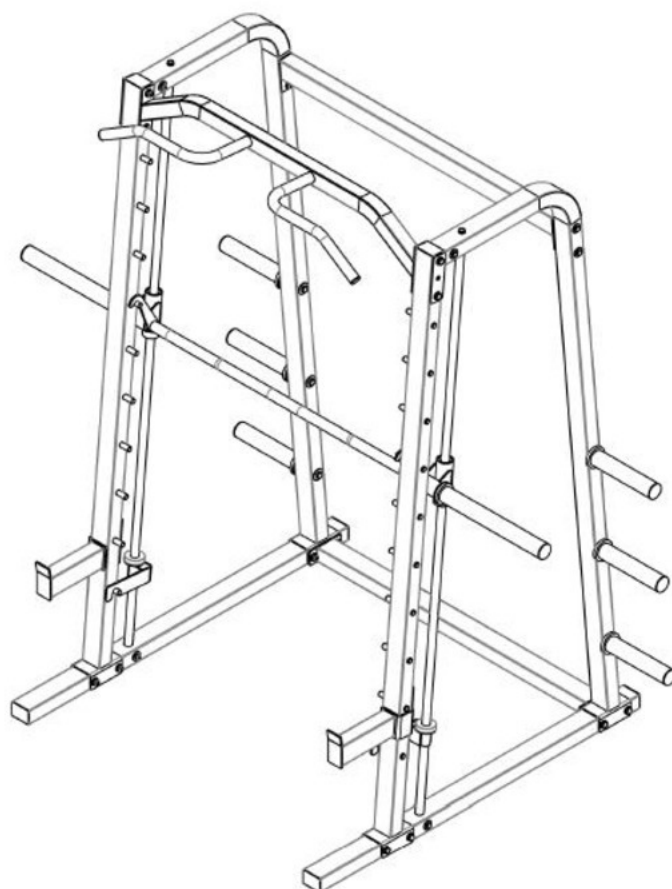
[Машина Смита / Силовая рама StoneRise D007 - смотреть на сайте](#)

[Машина Смита / Силовая рама StoneRise D007 - читать отзывы](#)



МАШИНА СМИТА СИЛОВАЯ РАМА

Артикул: D007



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

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.

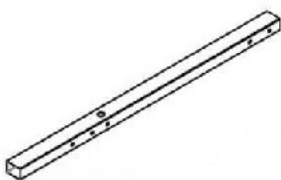


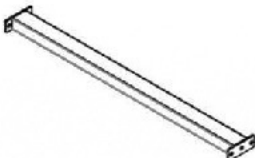

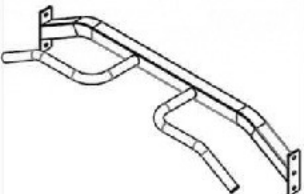
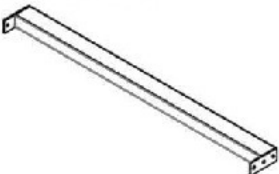

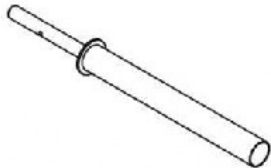
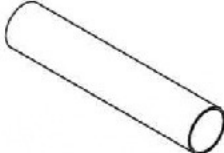
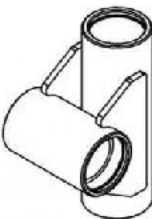
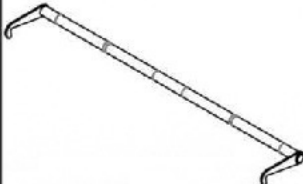
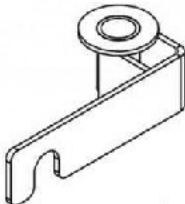
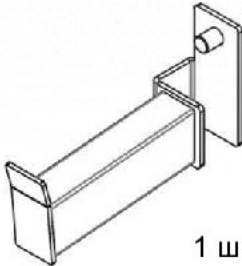
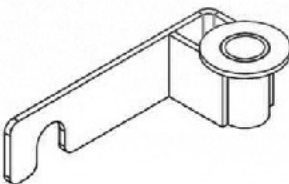
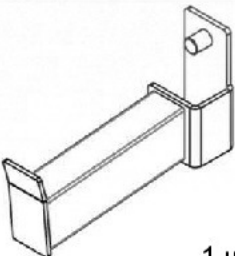
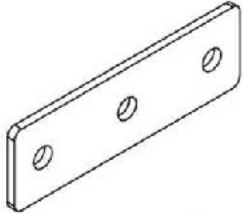
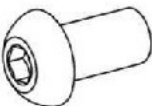


6. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.



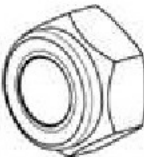
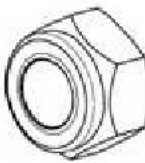

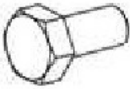
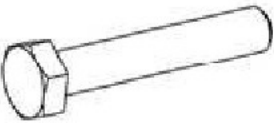



7. Не используйте тренажёр, если он упал или повреждён. Не вставляйте в тренажёр посторонние предметы. Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра и всех проводов. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты и находятся в хорошем состоянии. Держите волосы, свободную одежду, пальцы и все части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

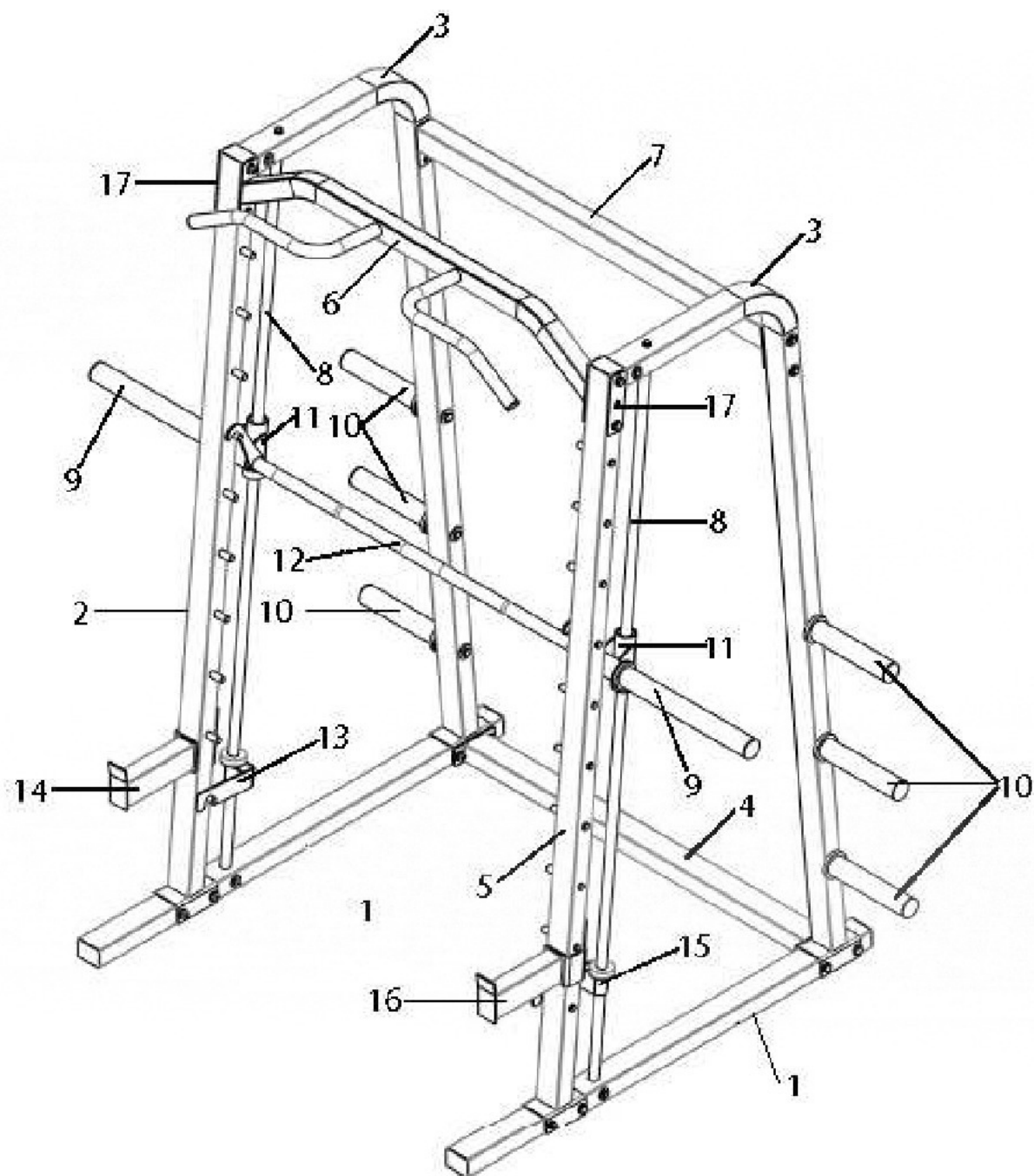
1	01-01	2	01-02	3	01-03	4	01-04
	2 шт.		1 шт.		2 шт.		1 шт.
5	01-05	6	01-06	7	01-07	8	01-08
	1 шт.		1 шт.		1 шт.		2 шт.
9	01-09	10	01-10	11	01-11	12	01-12
	2 шт.		6 шт.		2 шт.		1 шт.
13	01-13	14	01-14	15	01-15	16	01-16
	1 шт.		1 шт.		1 шт.		1 шт.
17	01-17	18	Винт М8*16	19	Шайба Ø10	20	Шайба Ø12
	2 шт.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

21	Шайба увеличенная Ø10	22	Шайба увеличенная Ø12	23	Контргайка 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.					

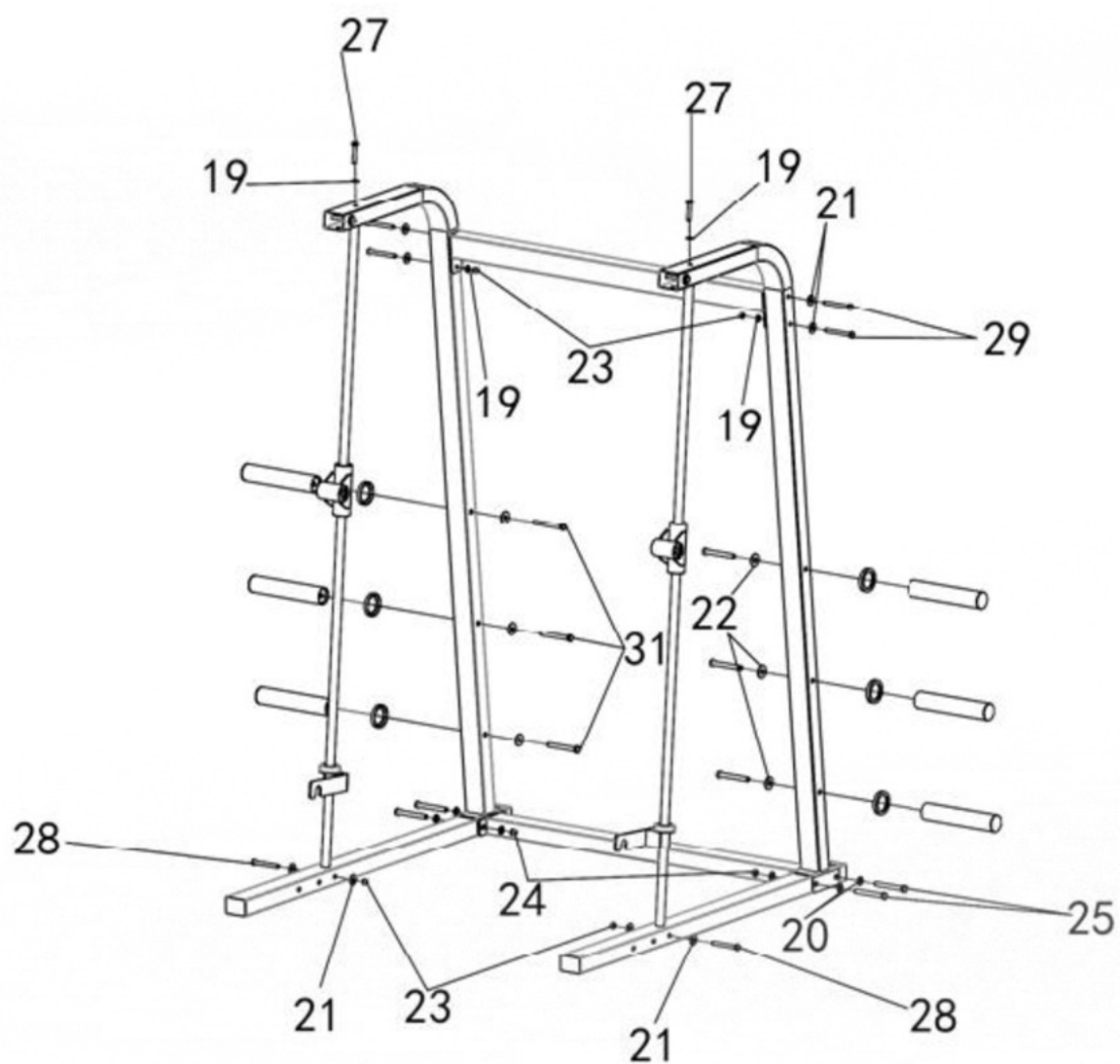
ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ

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. 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.

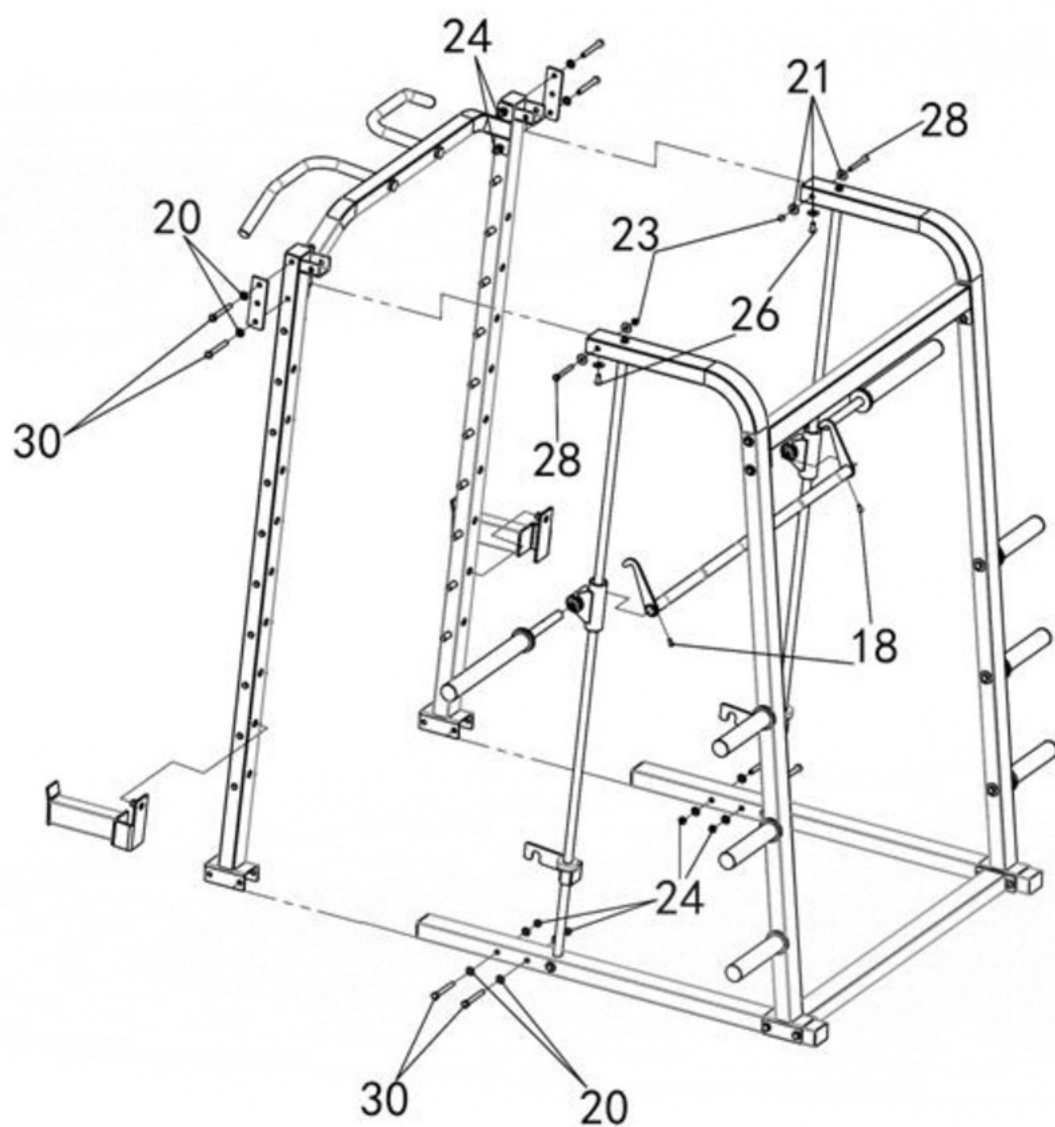
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ



СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА

При работе с тренажёром следуйте рекомендациям, представленным далее. Для достижения максимальных результатов и избежания 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.

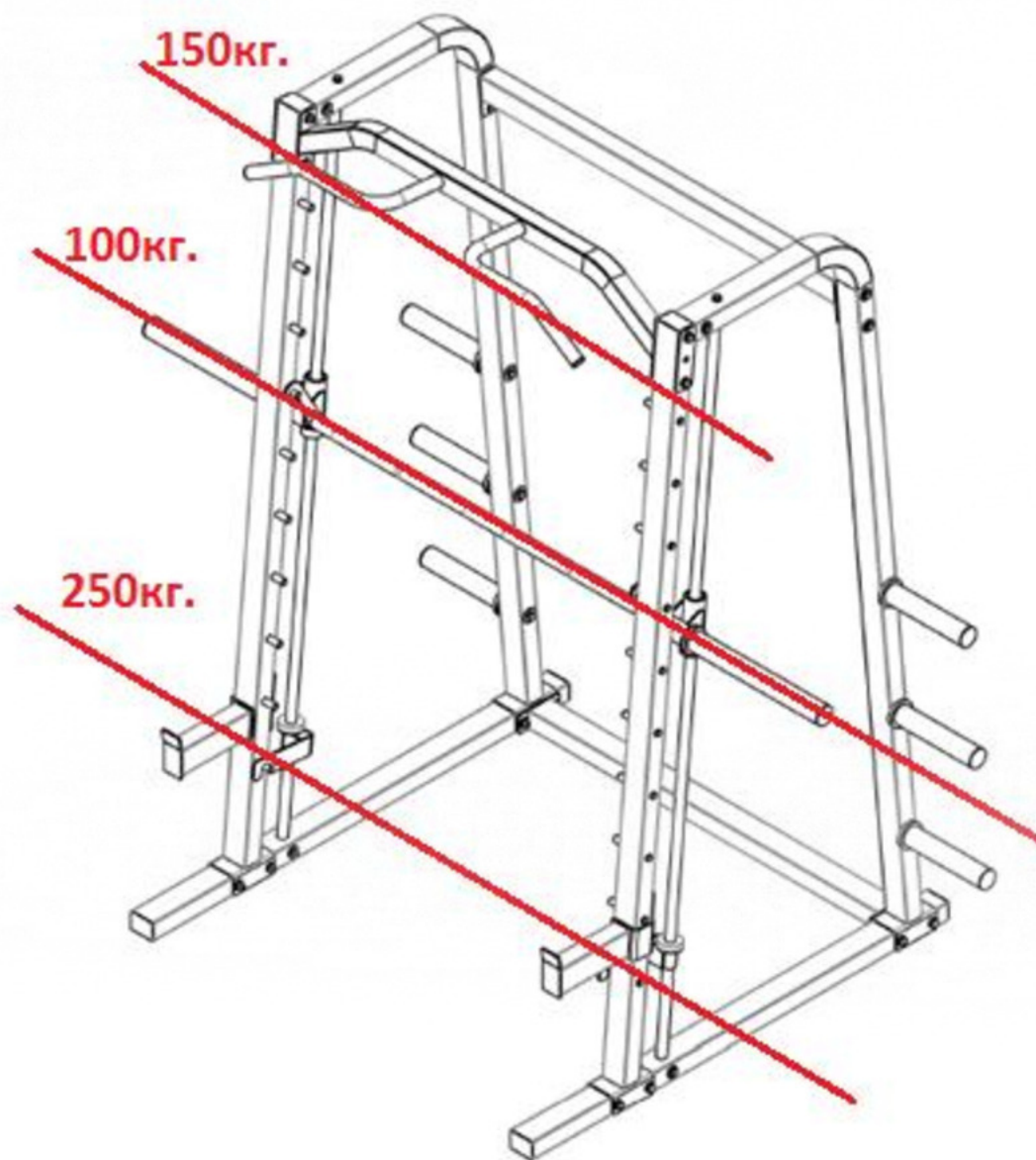
Инструкции по уходу за тренажером

Периодически смазывайте подвижные соединения тренажера после его использования.

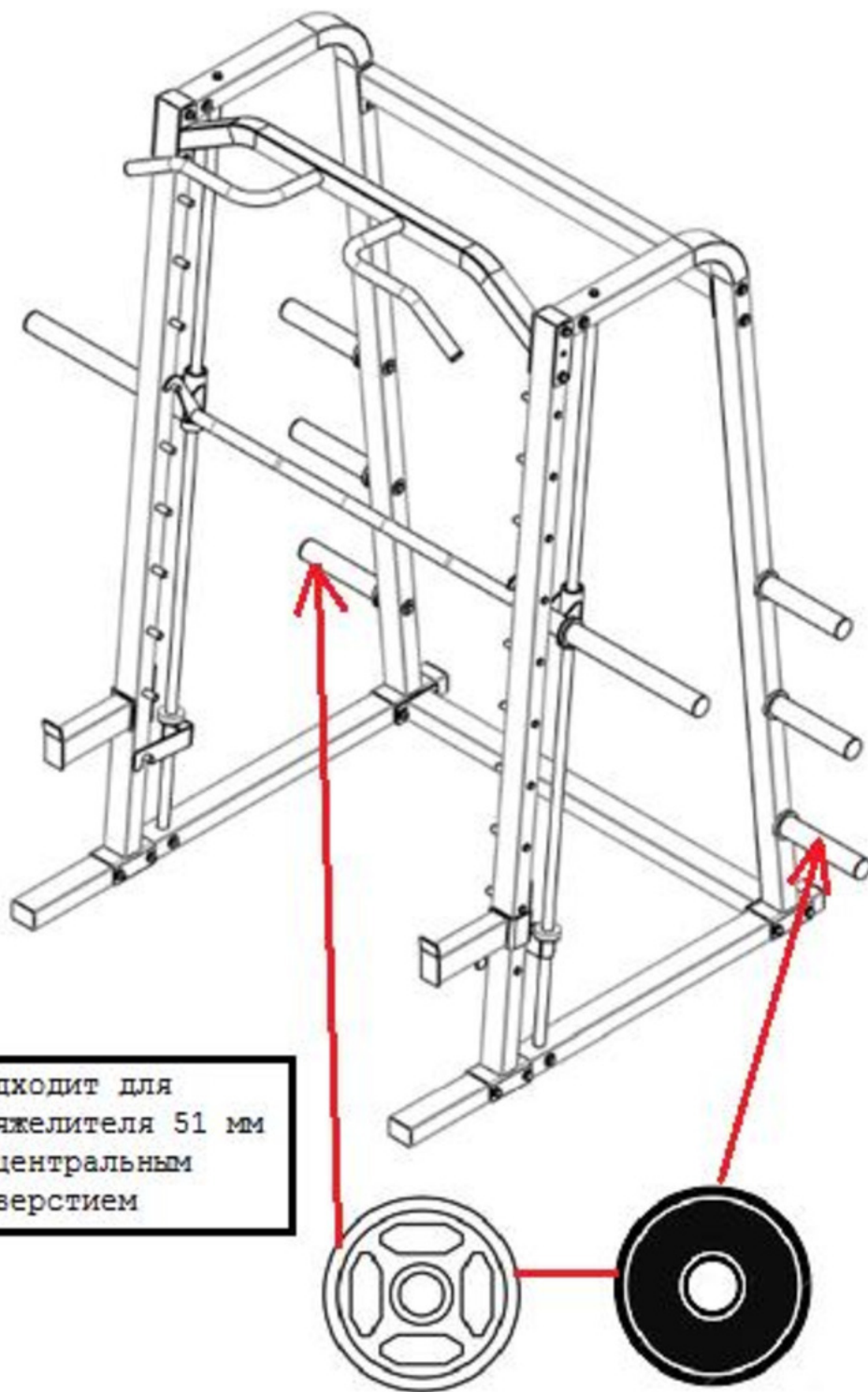
Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажера тяжелыми или острыми предметами.

Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажер сухой тряпкой.

МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА



МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА



Подходит для
утяжелителя 51 мм
с центральным
отверстием