

Инструкция

Силовая скамья универсальная DFC D1107

Полезные ссылки:

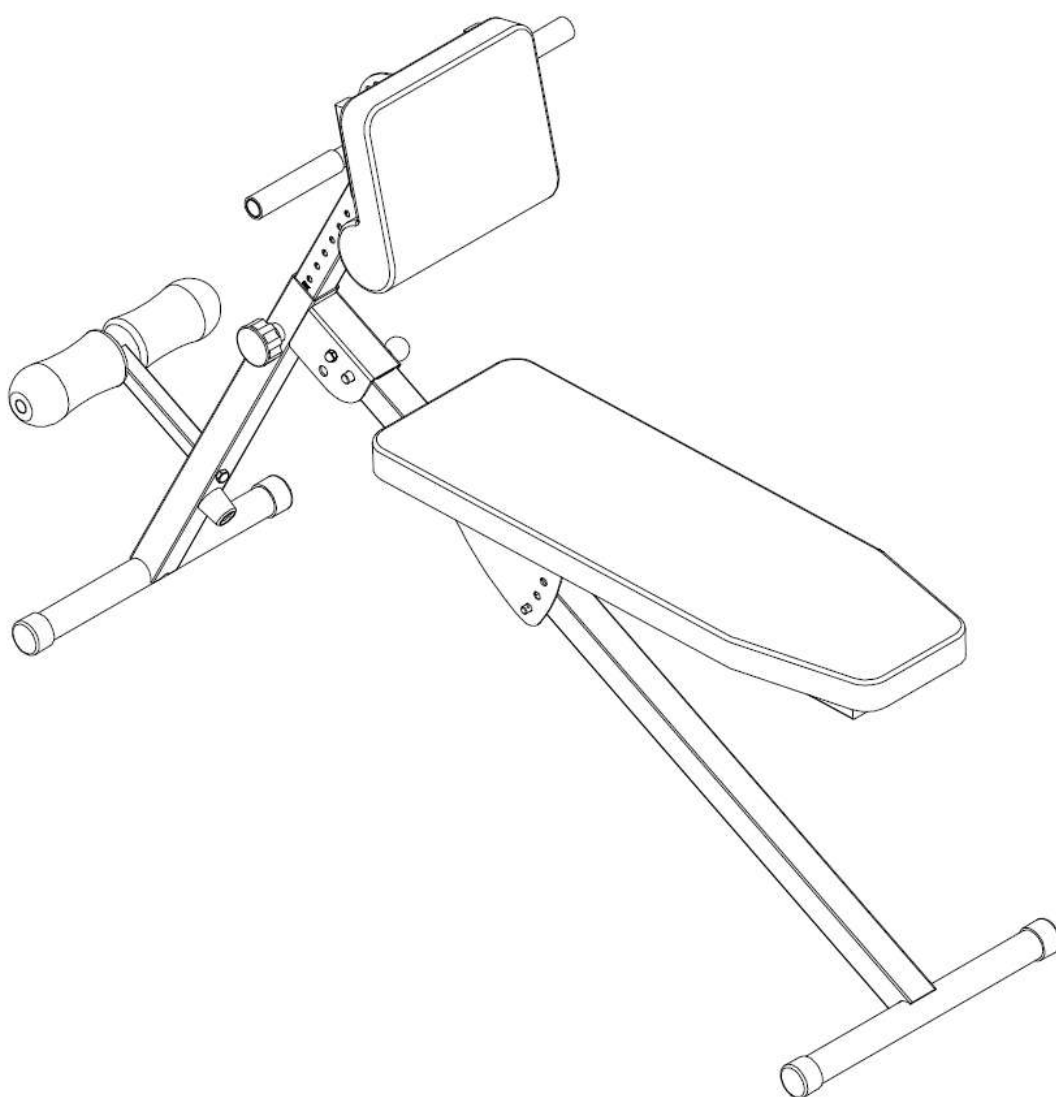
[Силовая скамья универсальная DFC D1107 - смотреть на сайте](#)



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СКАМЬЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ DFC

Артикул: D1107



ВАЖНО!

Внимательно прочтите инструкцию перед началом использования тренажёра.

Сохраните это руководство для использования в будущем.

Характеристики данного изделия могут отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Перед началом тренировки

Благодарим вас за покупку данной скамьи! Выбранный вами высококачественный тренажёр разработан специально для выполнения физических упражнений. Перед началом сборки удалите весь упаковочный материал и убедитесь, что все перечисленные сборочные единицы на месте. Далее приведена иллюстрированная пошаговая инструкция по сборке.

ВНИМАНИЕ! Правила техники безопасности

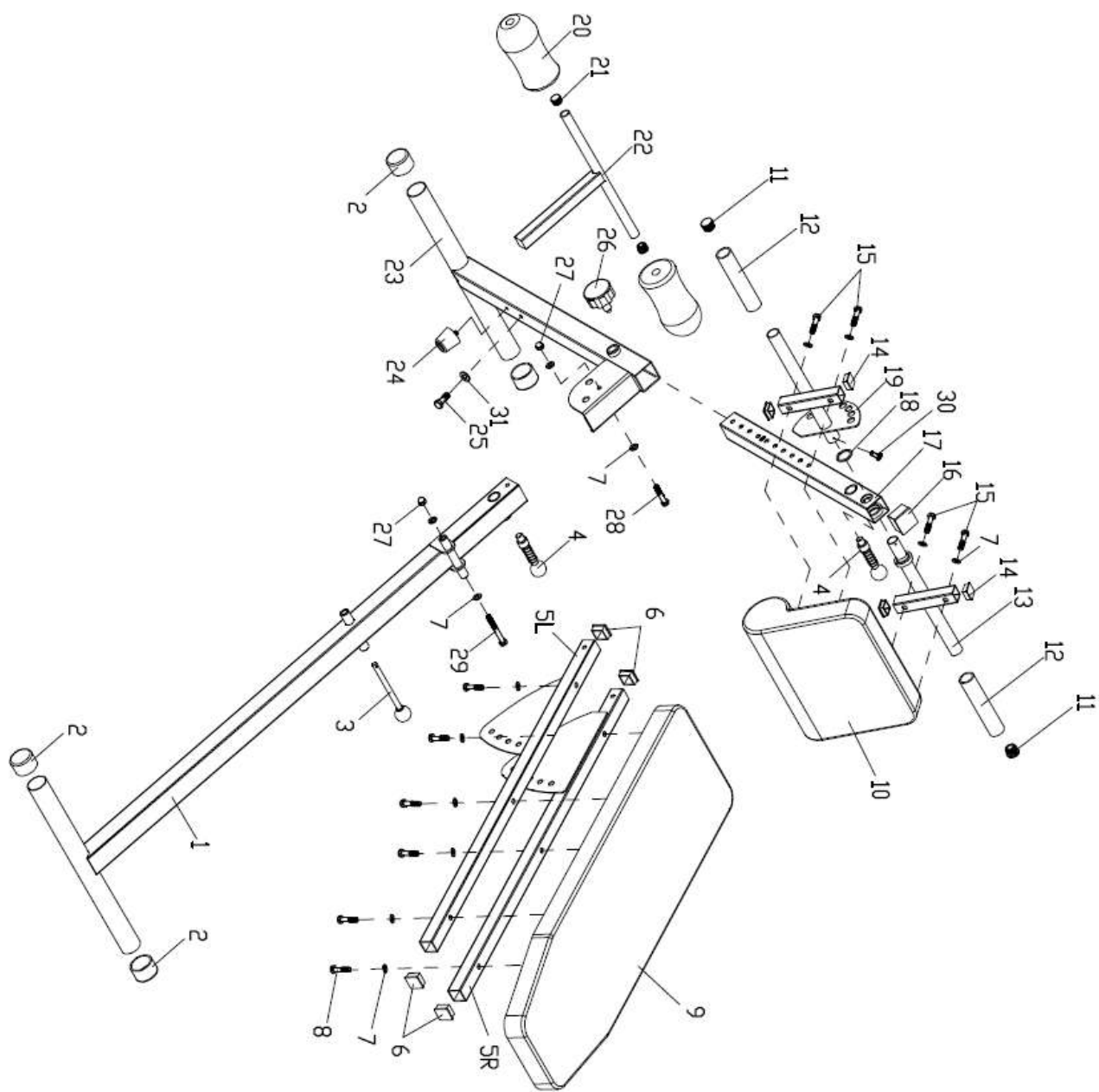
1. Перед использованием тренажера и выполнением упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и/или людей, имеющих проблемы со здоровьем. Наша компания не несет ответственности за телесные повреждения, полученные в ходе использования данного тренажера.
2. Для снижения риска возможных травм необходимо ознакомиться с настоящим руководством и приведёнными в нём мерам предосторожности.

Меры предосторожности и советы

Владелец тренажера обязан проследить, чтобы все пользователи ознакомились с руководством и соблюдали меры предосторожности.

- *Максимальный вес, который выдерживает скамья, — 120 кг.
- *Тренажёр необходимо располагать только на ровной поверхности и только в помещении. Он не должен устанавливаться в гараже, на террасе или возле воды.
- *Одновременно только один человек может использовать тренажёр.
- *Если пользователь почувствует головокружение, тошноту, боль в груди или любые другие симптомы, нужно немедленно ПРЕРВАТЬ тренировку и ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.
- *Не располагайте руки вблизи подвижных частей тренажёра.
- *Всегда надевайте специальную тренировочную одежду. НЕ надевайте свободную одежду или одежду, которая может попасть в подвижные части. Так же используйте специальную обувь для бега или аэробики.
- *Используйте скамью только по её прямому назначению, описанному в данном руководстве. НЕ используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- *Не кладите какие-либо острые предметы около тренажёра.
- *Физически ограниченные люди не должны использовать тренажёр без присмотра квалифицированного специалиста или врача.
- *В качестве разминки перед каждой тренировкой выполняйте упражнения на растяжку.
- *Никогда не используйте тренажёр, если он не работает должным образом.
- *Во время занятий желательно, чтобы рядом с вами присутствовал страхующий человек.

Схема сборки



Составные части

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | К-ВО | № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ | К-ВО |
|-------|--|--------|-------|---|------|
| 1 | Главная балка | 1 | 17 | Каркас настройки положения спинки | 1 |
| 2 | Заглушка | 4 | 18 | Втулка | 1 |
| 3 | Стопорный штифт | 1 | 19 | Левый поручень | 1 |
| 4 | Круглый разъем | 2 | 20 | Полая трубка | 2 |
| 5 | Левый и правый каркас сиденья | 1 пара | 21 | Торцевая крышка | 2 |
| 6 | Квадратный разъем | 4 | 22 | Каркас ножного маятника | 1 |
| 7 | Плоская шайба М8 | 14 | 23 | Несущая рама | 1 |
| 8 | Винт с цилиндрической головкой М8 х 40 | 6 | 24 | Регулировочные прокладки | 1 |
| 9 | Сиденье | 1 | 25 | Винт с цилиндрической головкой М8 х 20 | 1 |
| 10 | Спинка | 1 | 26 | Стопорная ручка | 1 |
| 11 | Торцевая крышка | 2 | 27 | Глухая гайка | 2 |
| 12 | Полая трубка | 2 | 28 | Винт с цилиндрической головкой М8 х 60 | 1 |
| 13 | Правый поручень | 1 | 29 | Винт с цилиндрической головкой М8 х 175 | 1 |
| 14 | Квадратный разъем | 4 | 30 | Винт с крестообразным шлицем | 1 |
| 15 | Винт с цилиндрической головкой М8 х 35 | 4 | 31 | Плоская шайба | 1 |
| 16 | Квадратная заглушка | 1 | | | |

Примечание:

Большинство перечисленных деталей упаковано отдельно, но некоторые из них заранее установлены на свои места. Если детали установлены неправильно, переставьте их.

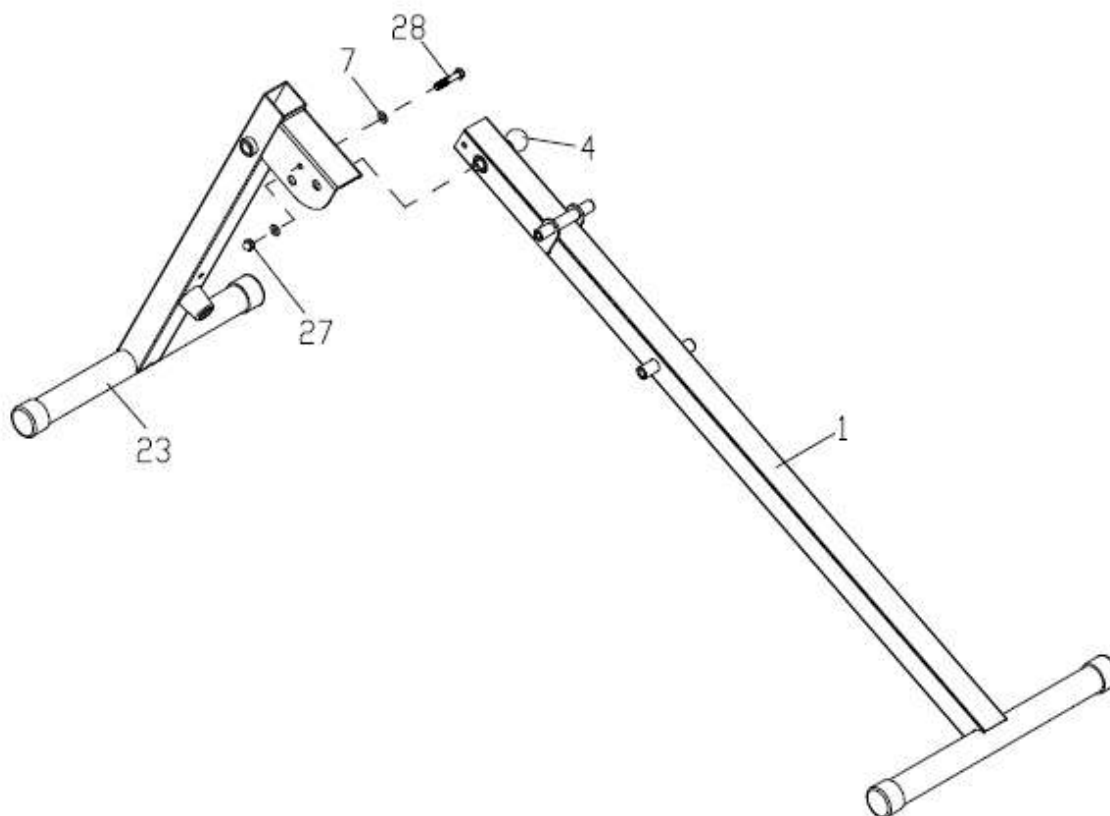
Соблюдайте пошаговую инструкцию по сборке и обратите особое внимание на предустановленные детали.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ПРИМЕЧАНИЕ: Во избежание травм рекомендуется производить сборку вдвоём. Перед началом сборки удалите всю защитную ленту и упаковочные материалы.

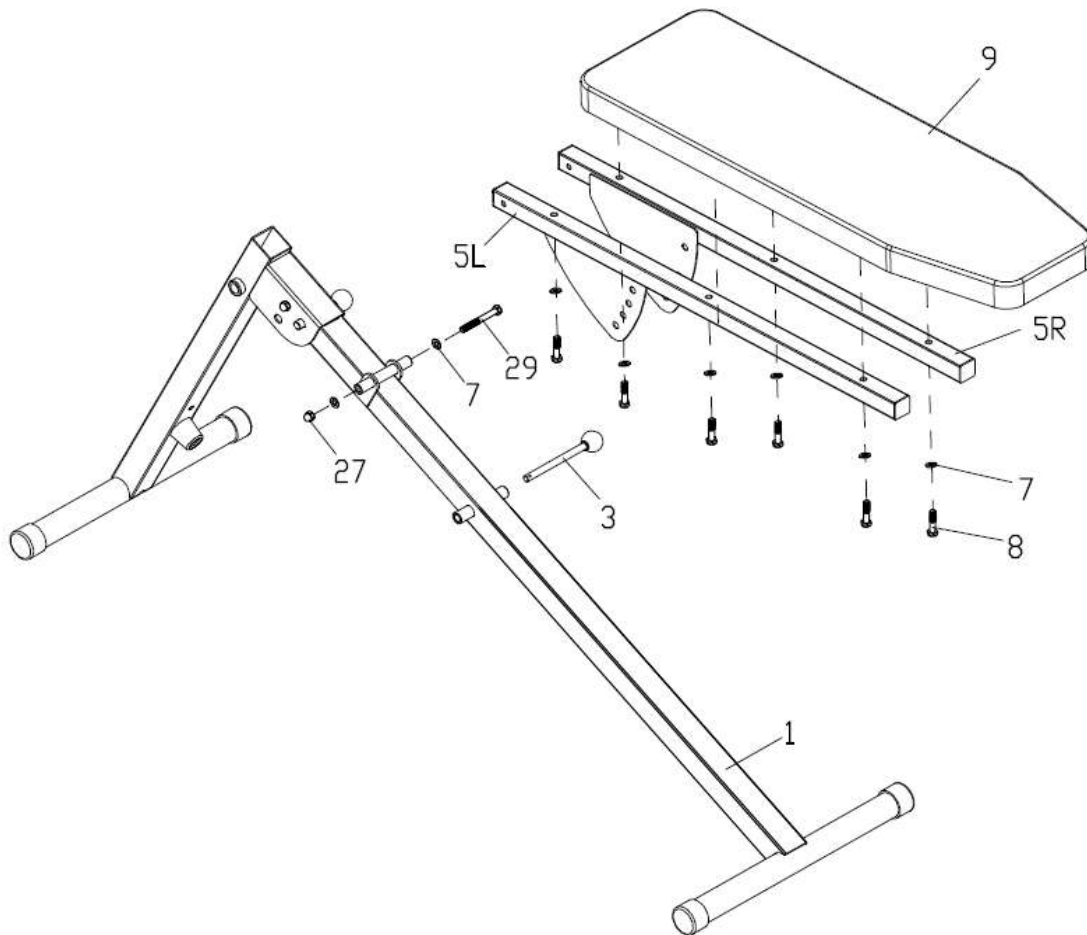
Шаг 1

1. Расположите главную балку (1) и несущую раму (23) так, чтобы совместить отверстия. Затем вставьте в отверстие круглый разъем (4).
2. Прикрепите несущую раму (23) к главной балке (1) при помощи винта с цилиндрической головкой (28), плоской шайбы (7) и глухой гайки (27).



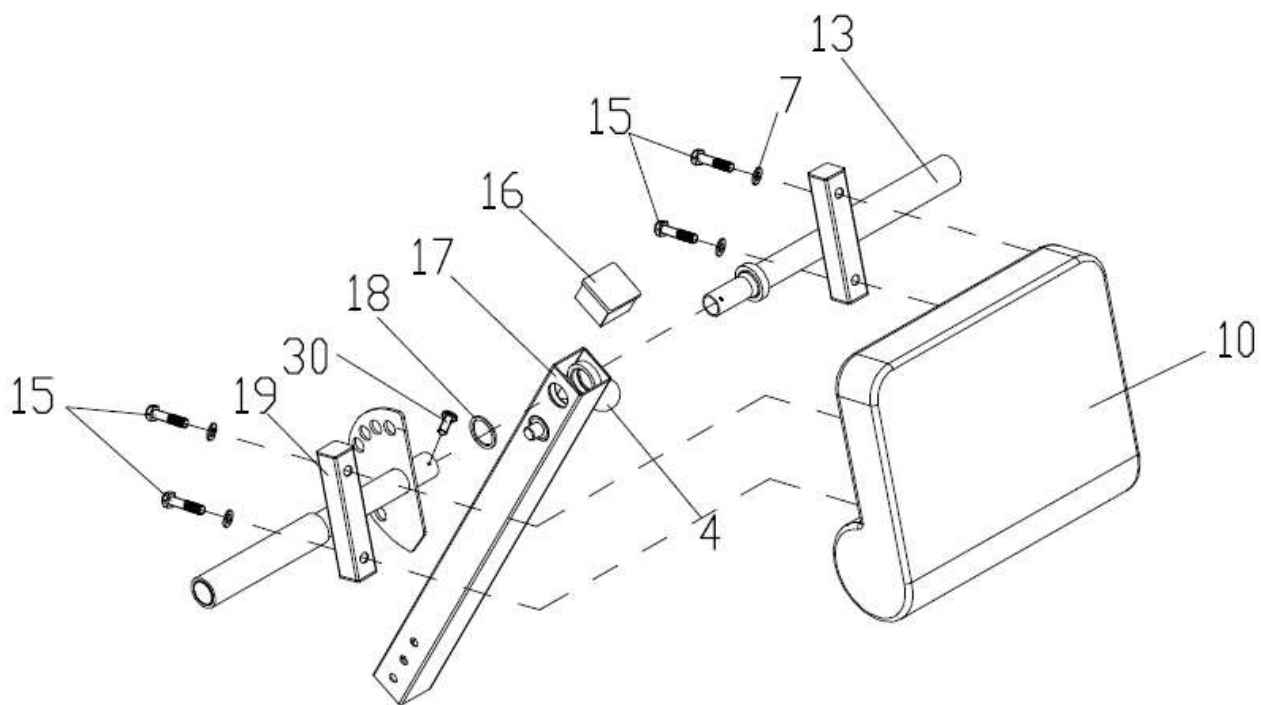
Шаг 2

1. Прикрепите сиденье (9) к левому и правому каркасам (5L/R) винтами с цилиндрической головкой (8) и плоскими шайбами (7).
2. Прикрепите левый и правый каркас сиденья (5L/R) к главной балке (1) с помощью винта с цилиндрической головкой (29), плоской шайбы (7) и глухой гайки (27). Затем отрегулируйте угол наклона спинки (9) и зафиксируйте её стопорным штифтом (3).



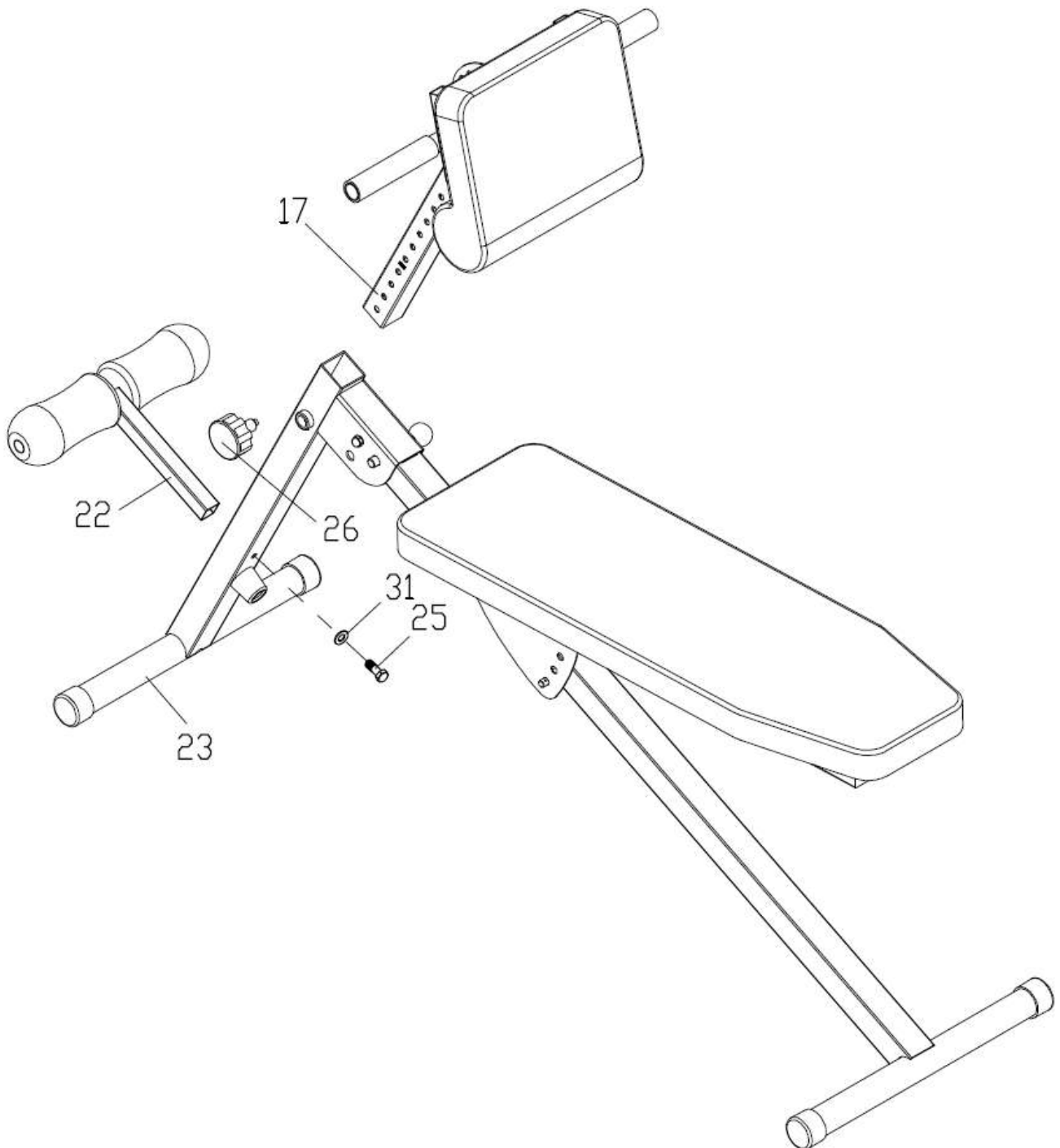
Шаг 3

1. Насадите втулку (18) на левый поручень (19), затем вставьте левый (19) и правый поручни (13) в каркас настройки положения спинки (17), закрепите их винтом с крестообразным шлицем (30). Состыкуйте отверстия и вставьте круглый разъем (4).
2. Закрепите спинку (10) на левом (19) и правом поручнях (13) с помощью винта с цилиндрической головкой (15), плоской шайбы (7), а затем оденьте квадратную заглушку (16).



Шаг 4

1. Вначале вставьте каркас настройки положения спинки (17) в несущую раму (23), затем, совместив отверстия, закрепите его с помощью стопорной ручки (26).
2. Прикрепите каркас ножного маятника (22) к несущей раме (23) с помощью винта с цилиндрической головкой (25) и плоской шайбы (31).



РАЗМИНКА и ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Использование тренажёра принесёт вам большую пользу. С его помощью можно улучшить свою физическую форму и повысить тонус мышц, а если при этом соблюдать диету, тренажёр поможет вам похудеть.

РАЗМИНКА

Цель разминки — подготовить свой организм к физическим упражнениям и при этом минимизировать возможность получения травм. Разминаться необходимо в течение 2–5 минут перед растяжкой или аэробной тренировкой. Совершайте движения, которые повышают частоту сердечных сокращений и прогревают работающие мышцы. Это может быть быстрая ходьба, бег, прыжки, упражнения на скакалке и бег на месте.

РАСТЯЖКА

После тщательной разминки ваши мышцы разогреются, и вы сможете приступить к растяжке, что немаловажно для эффективности вашей тренировки. Мышцы будут легче тянуться из-за их повышенной температуры, что значительно снизит риск получения травм. Растяжка должна занимать не менее 15–30 секунд.

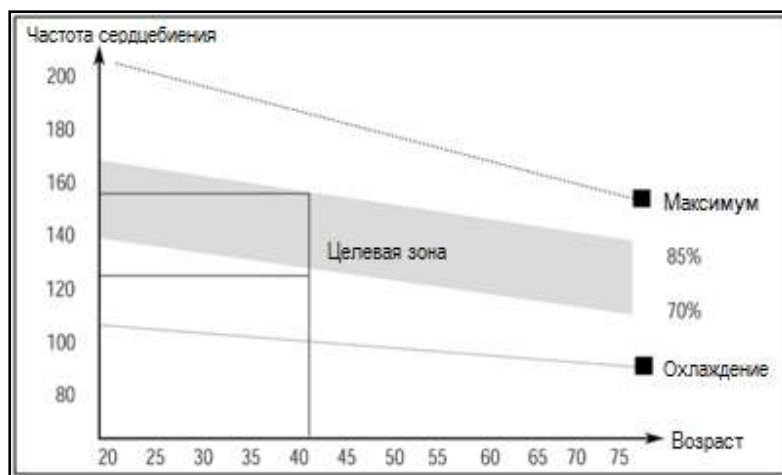
ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖЕК ИЗБЕГАЙТЕ ПОКАЧИВАНИЙ!

Помните, что перед началом любой тренировочной программы рекомендуется проконсультироваться у своего врача.



ФАЗА ТРЕНИРОВКИ

На этом этапе вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы ног станут более эластичными. Работайте в своём темпе и старайтесь сохранять его постоянным. Темп упражнений должен быть достаточным, чтобы поддерживать пульс в целевой зоне (как показано на графике).



ФАЗА ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Целью восстановления является возвращение или приближение тела к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Правильное восстановление медленно снижает ваш пульс и позволяет нормализовать кровообращение.