

# **Инструкция**

## **Скамья для пресса DFC DB140**

Полезные ссылки:

[Скамья для пресса DFC DB140 - смотреть на сайте](#)

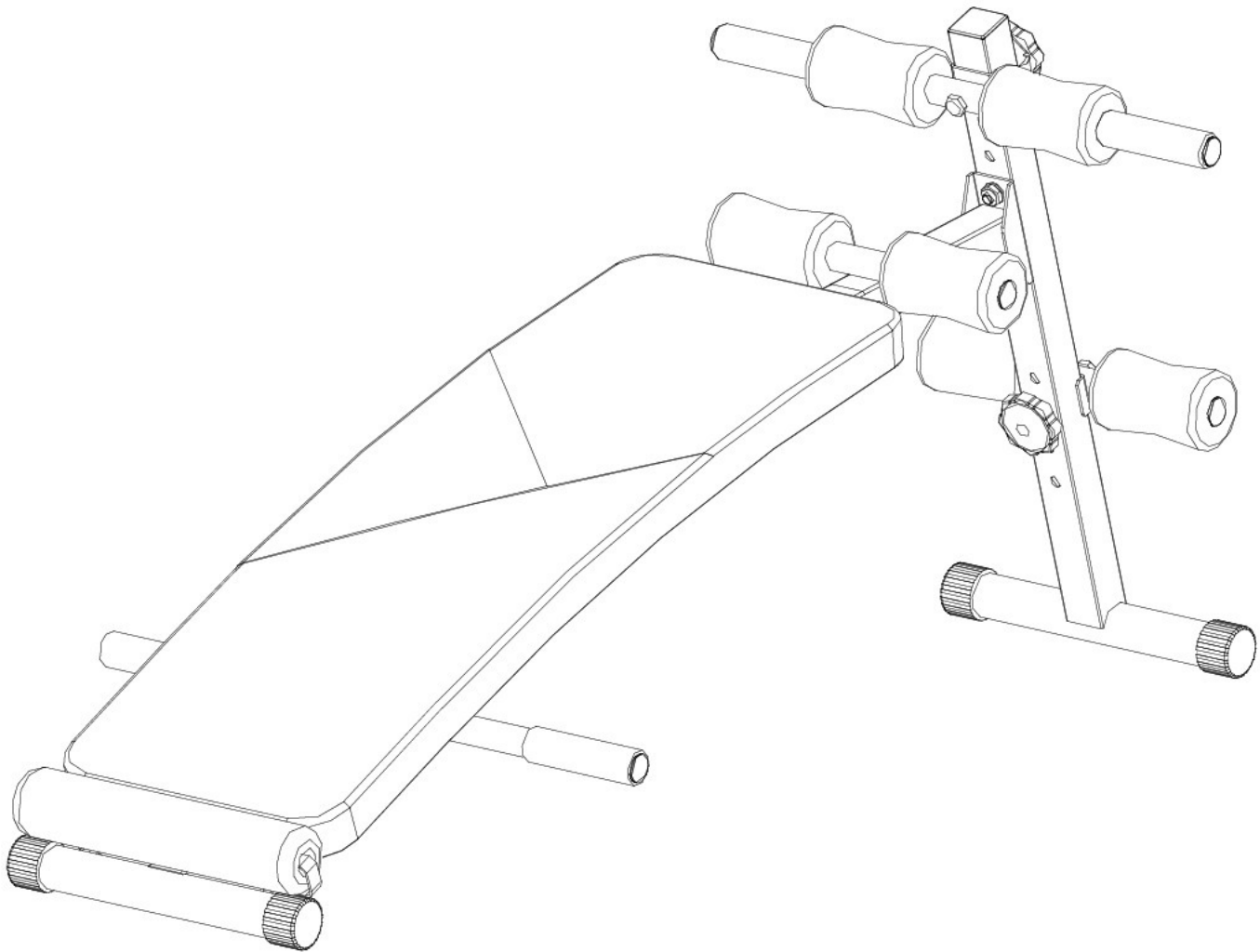


# СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА DFC

Артикул:

**DB127**

**DB140**



## Инструкции по сборке

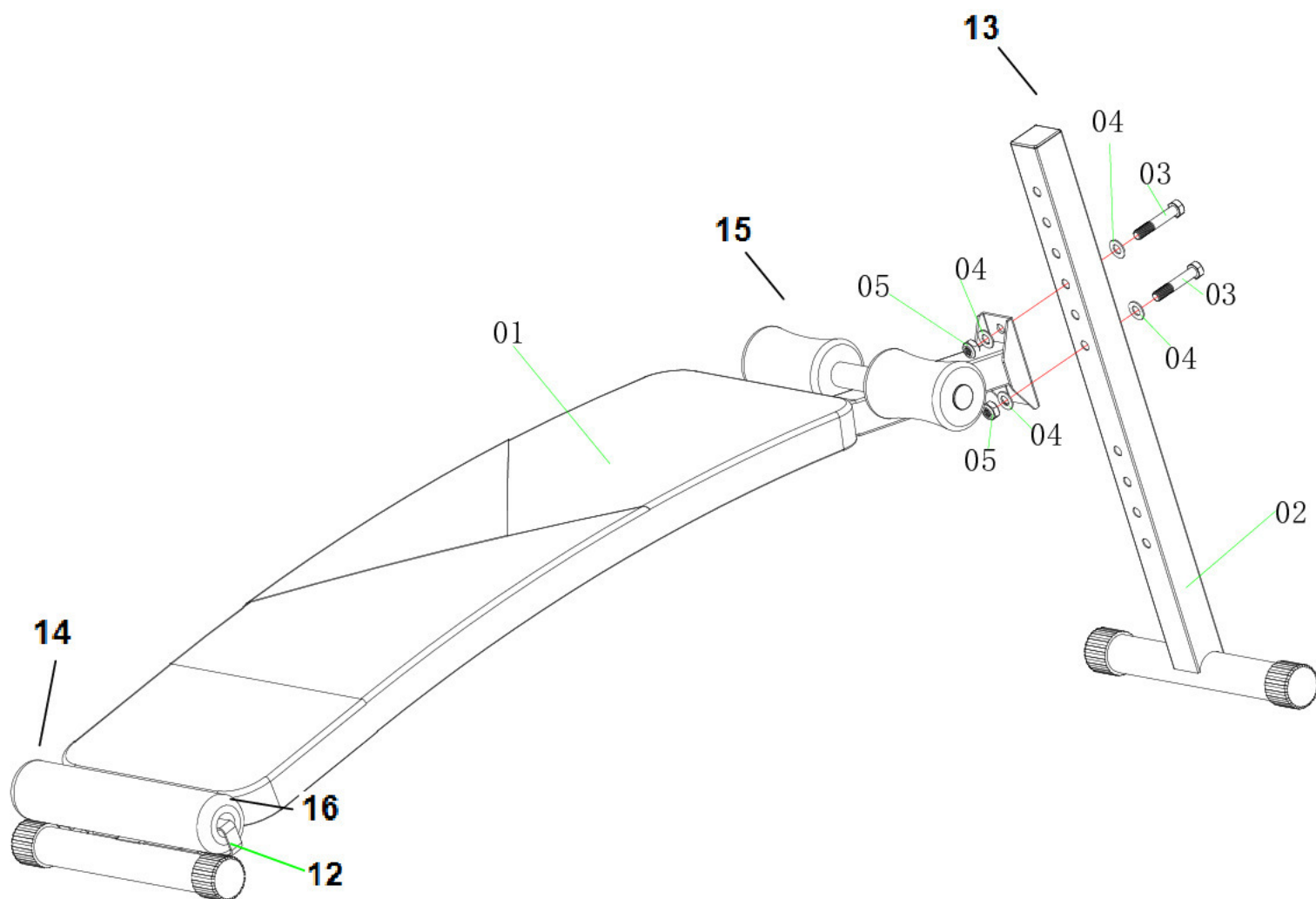
**Важно:** При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

**Примечание:** Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

**Максимальный вес пользователя:** 120 кг.

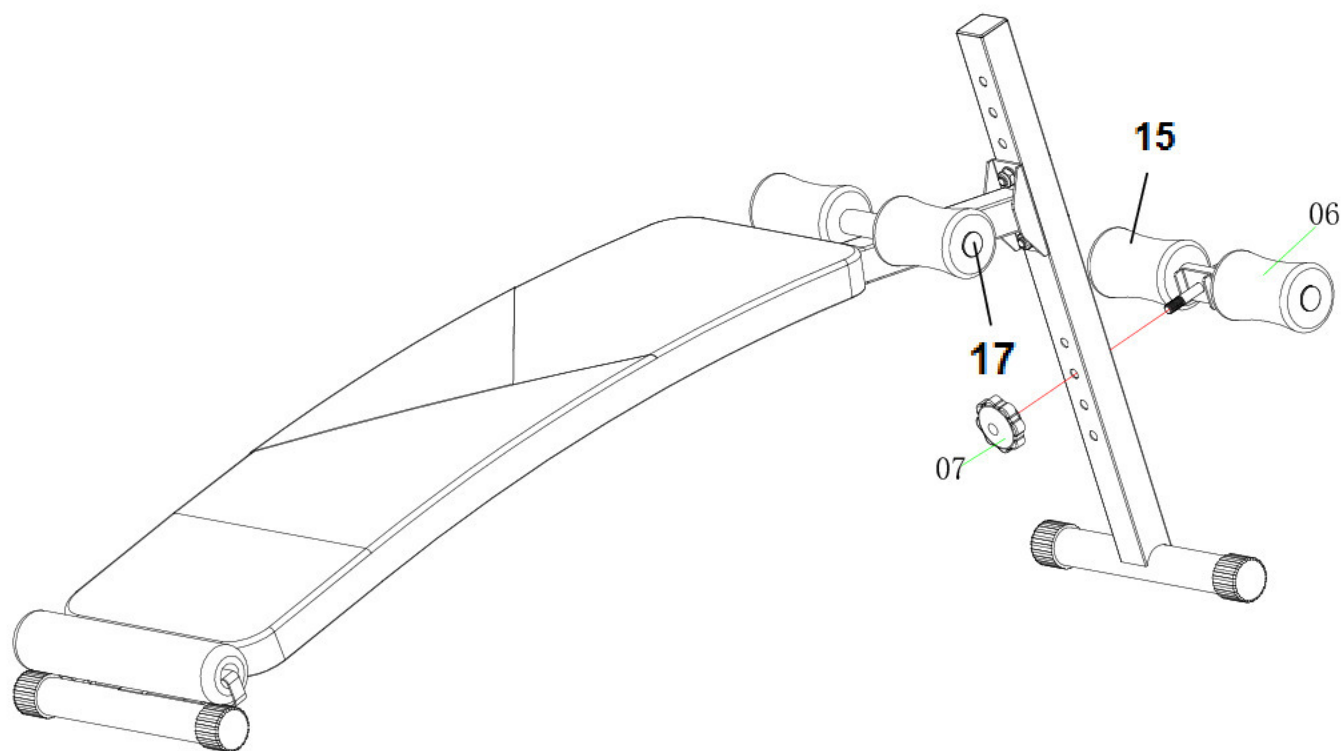
## ЭТАПЫ СБОРКИ

### ШАГ 1



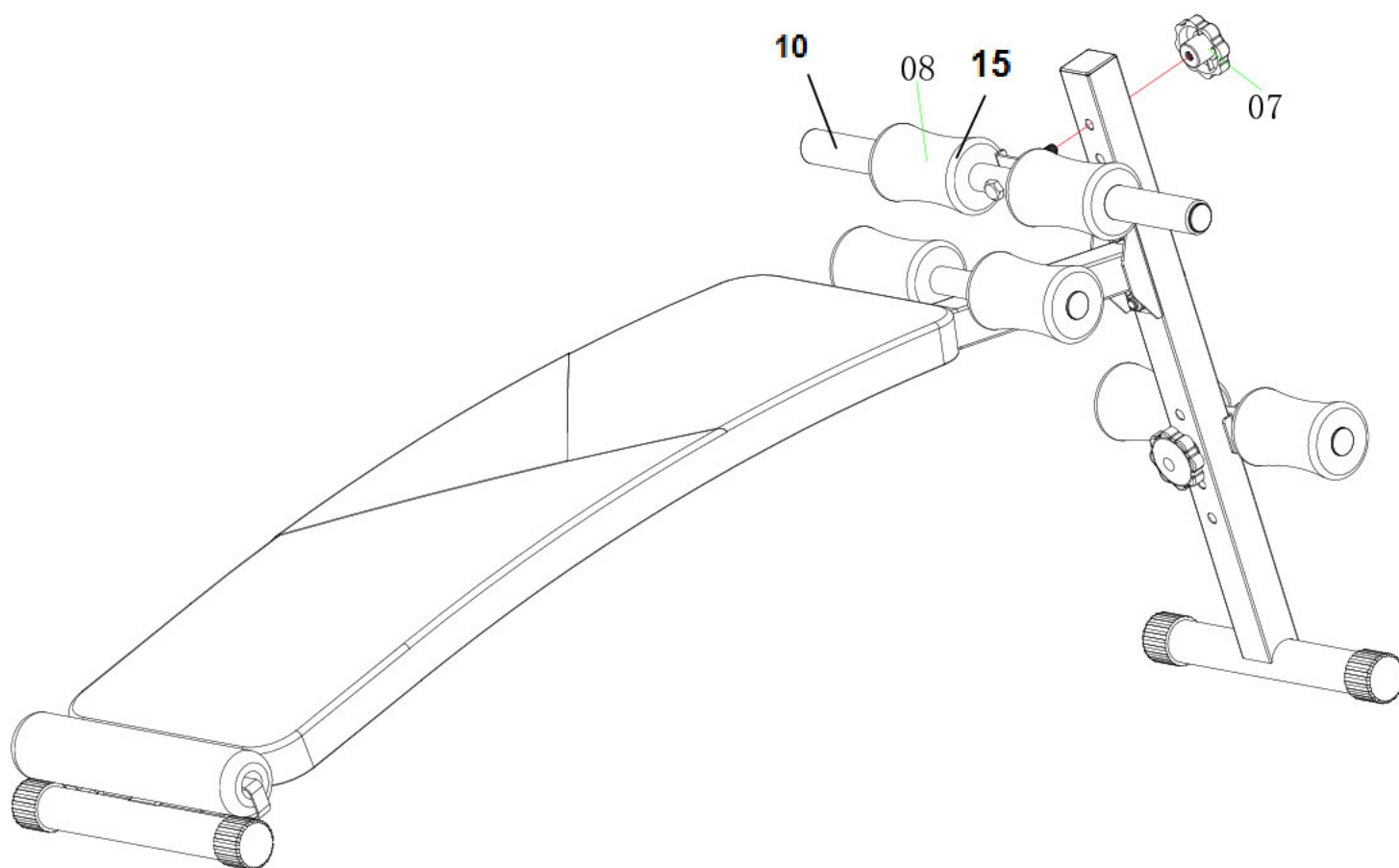
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во	
01	Спинка	1	12	Заглушка	4	
02	Опорная стойка	1	13	Заглушка	4	
03	Шестигранный болт M10*55	2	14	Подголовник	1	
04	Шайба ф10	4	15	Валик	2	
05	Контргайка M10	2	16	Ремешок	1	

## ШАГ 2



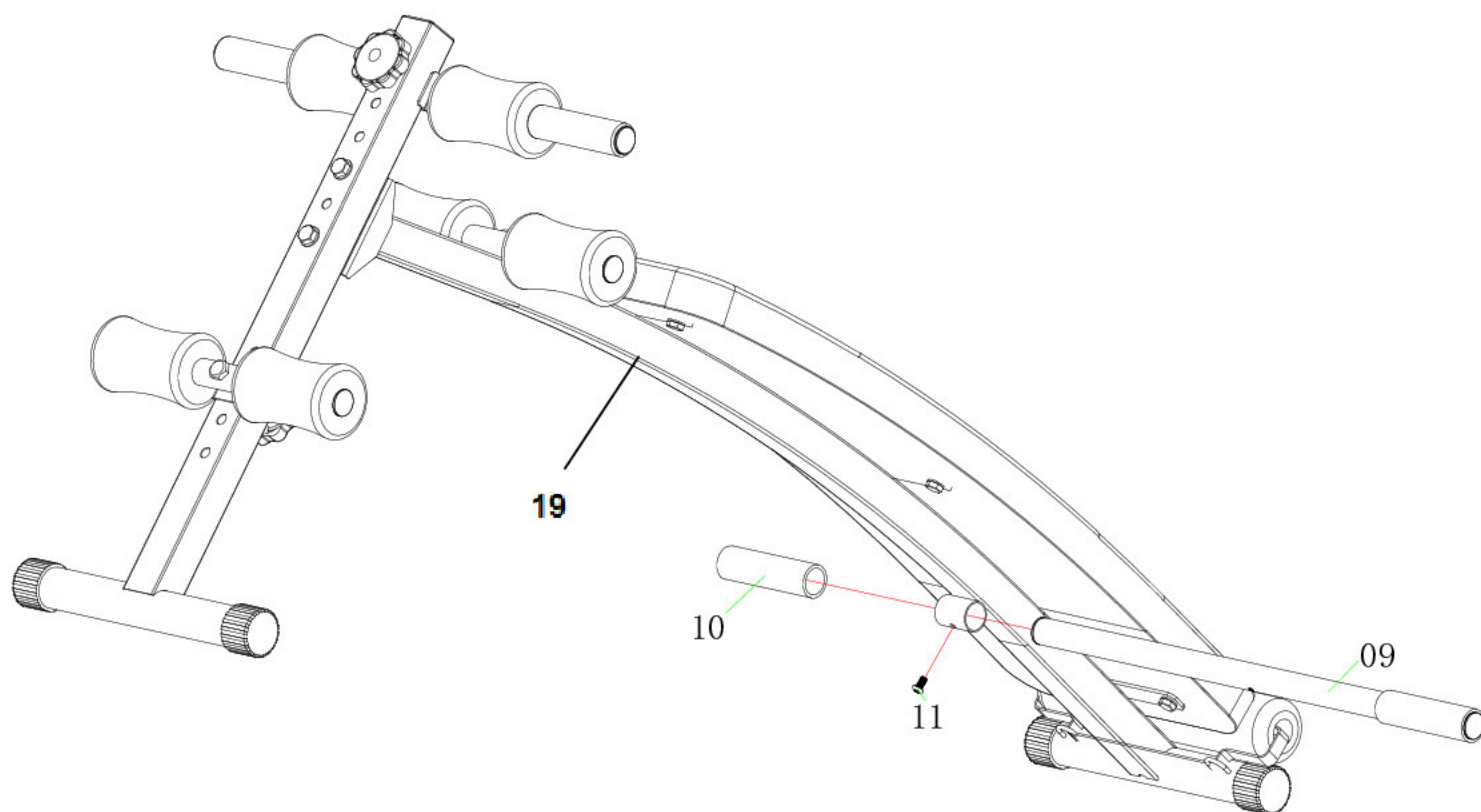
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
06	Трубка для валиков	1		17	Заглушка	8
07	Ручка M10	1				
15	Валик	2				

### ШАГ 3



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Ручка M10	1		15	Валик	2
08	Трубка для валиков (длинная)	1				
10	Рукоятка	2				

## ШАГ 4



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
09	Стойка для отжиманий	1		19	Главная рама	1
10	Поролоновая накладка	1				
11	Шестигранный болт M6*12	1				

## 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 идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

