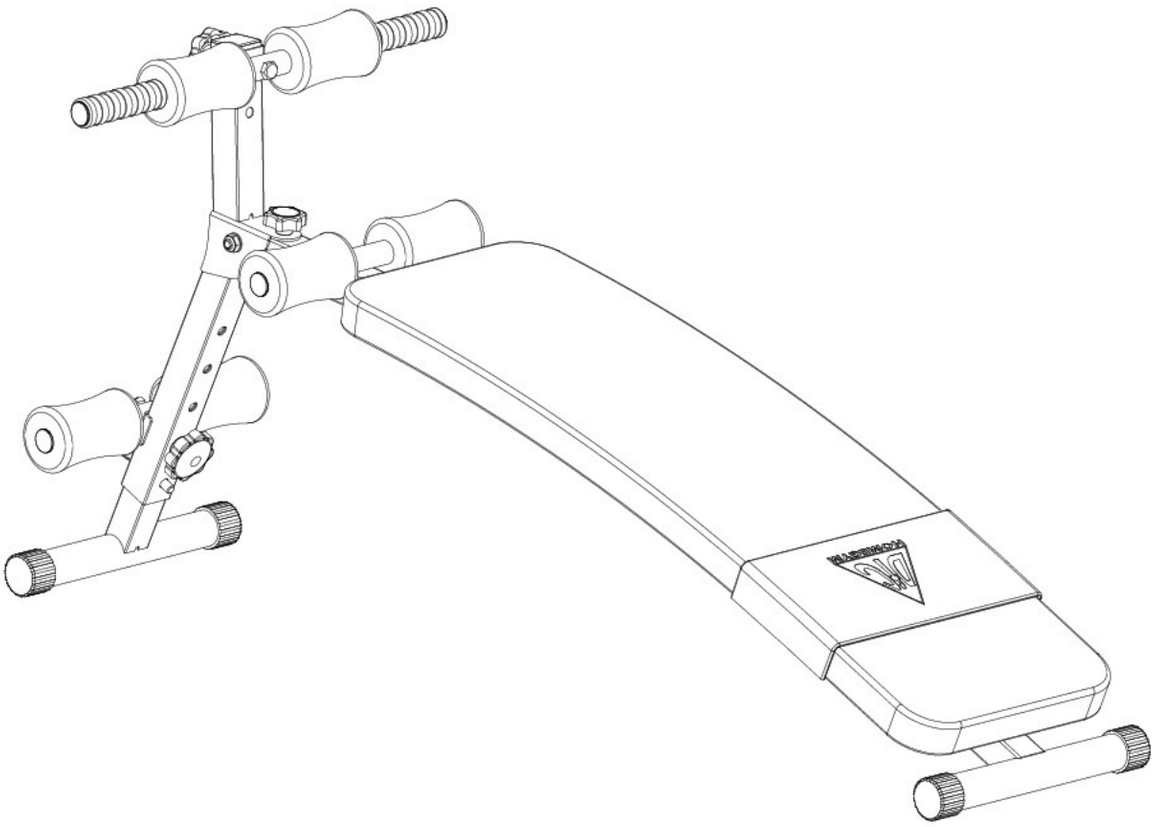
Инструкция

Скамья для пресса DFC Homegym D6610

Полезные ссылки:

Скамья для пресса DFC Homegym D6610 - смотреть на сайте

СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА DFC
Артикул: D6610



Инструкции по сборке

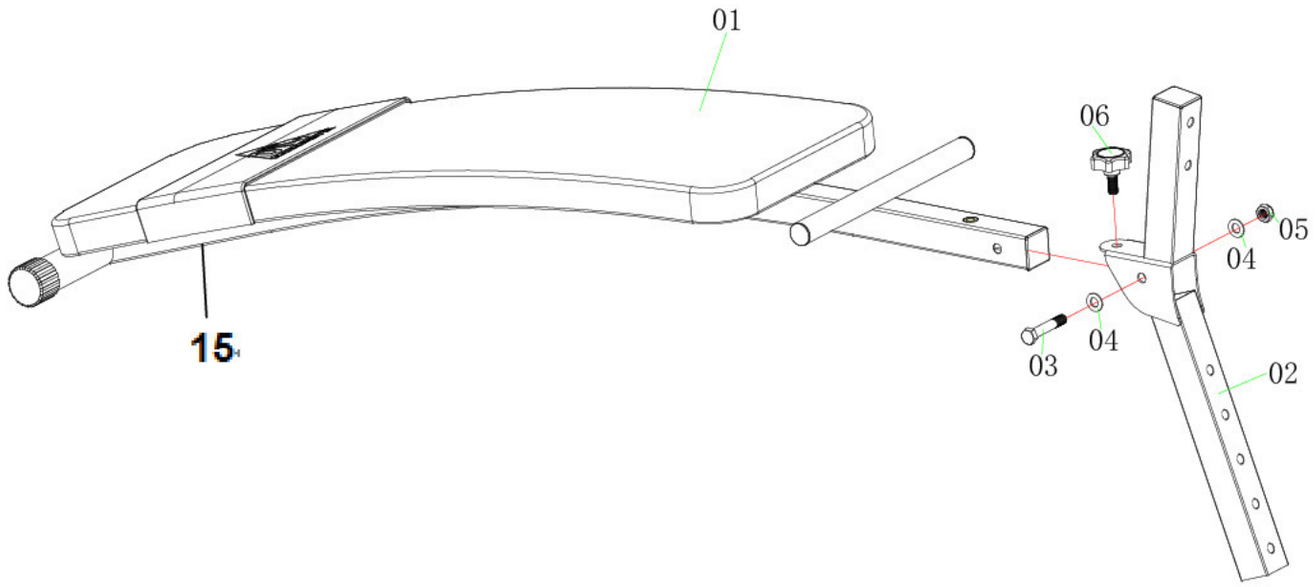
Важно: При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

Примечание: Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

Максимальный вес пользователя: 120 кг.

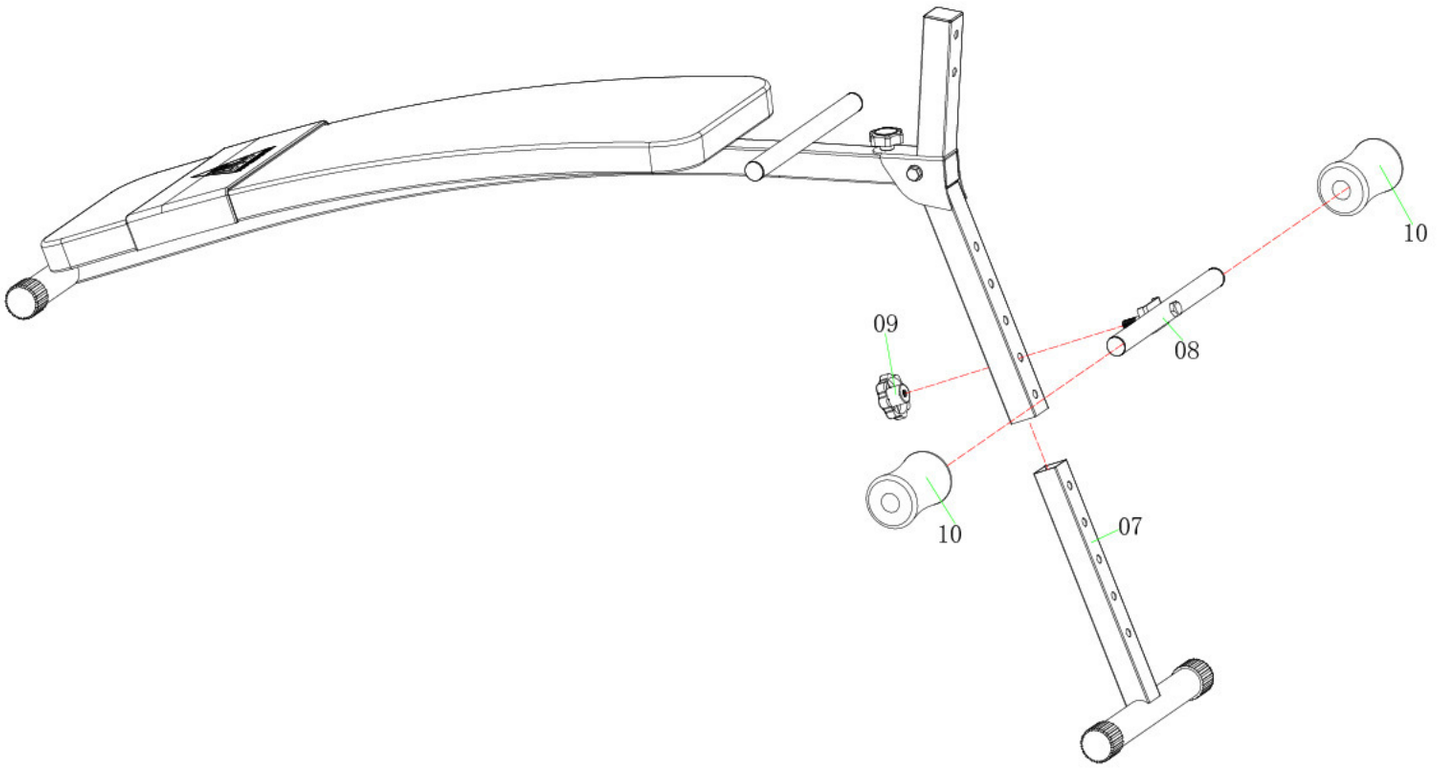
ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ 1



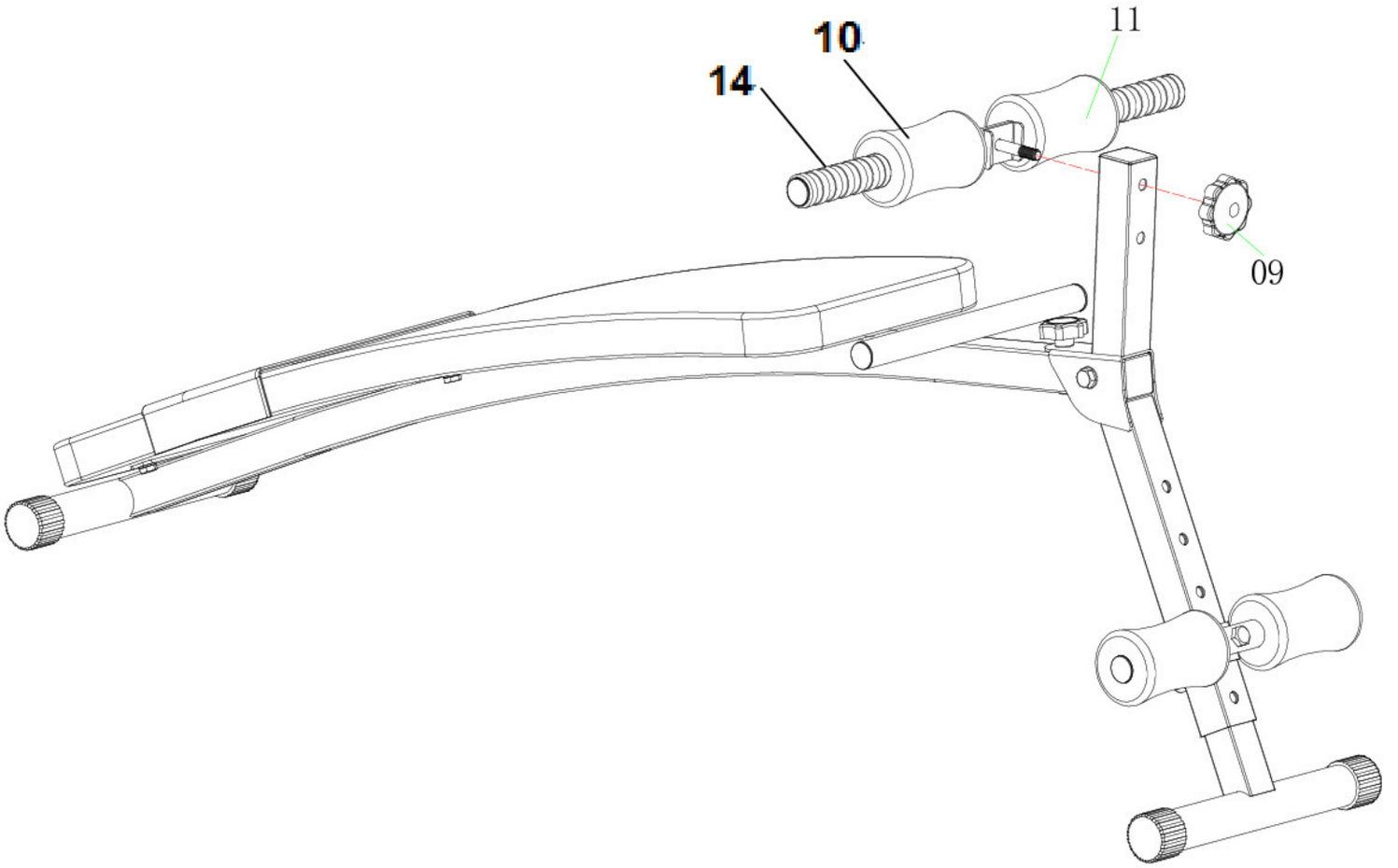
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
01	Спинка	1		06	Фиксирующая ручка M10*20	1
02	Регулируемая стойка	1		15	Главная рама	1
03	Шестигранный болт M10*60	1				
04	Шайба φ10	2				
05	Контргайка M10	1				

ШАГ 2



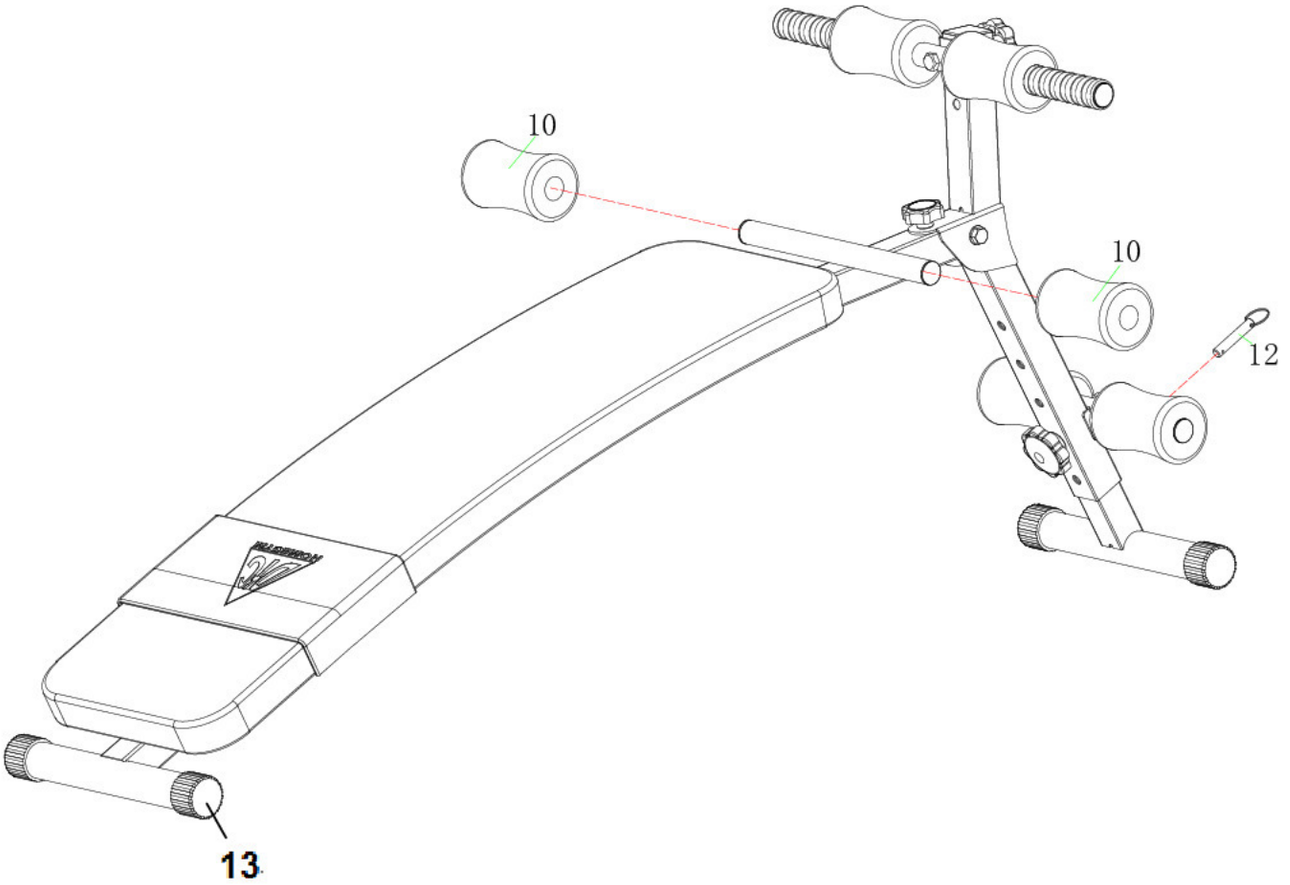
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Передняя ножка	1		10	Валик	2
08	Трубка для валиков	1				
09	Ручка М10	1				

ШАГ 3



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
09	Ручка М10	1		14	Рукоятка	2
10	Валик	2				
11	Трубка для валиков	1				

ШАГ 4



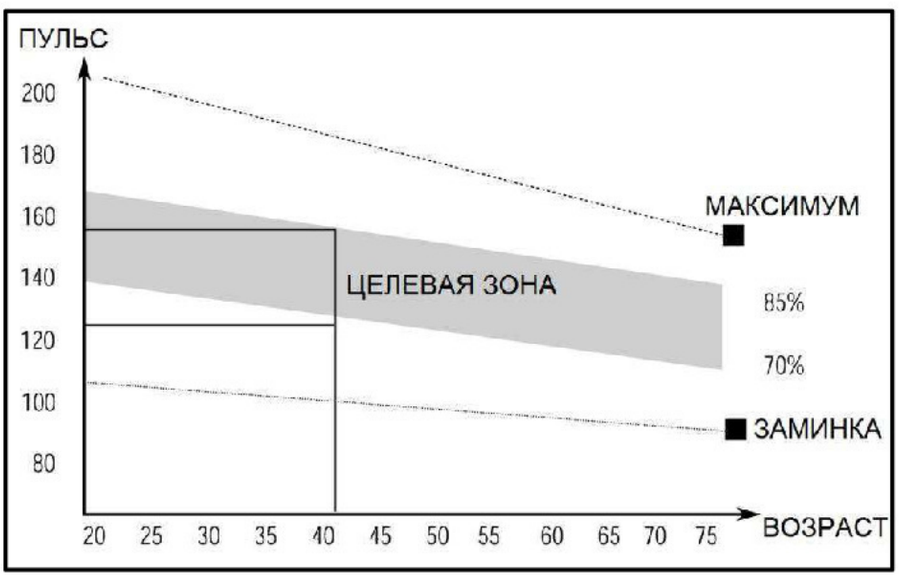
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
10	Валик	2				
12	Штифт	1				
13	Заглушка	4				

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.