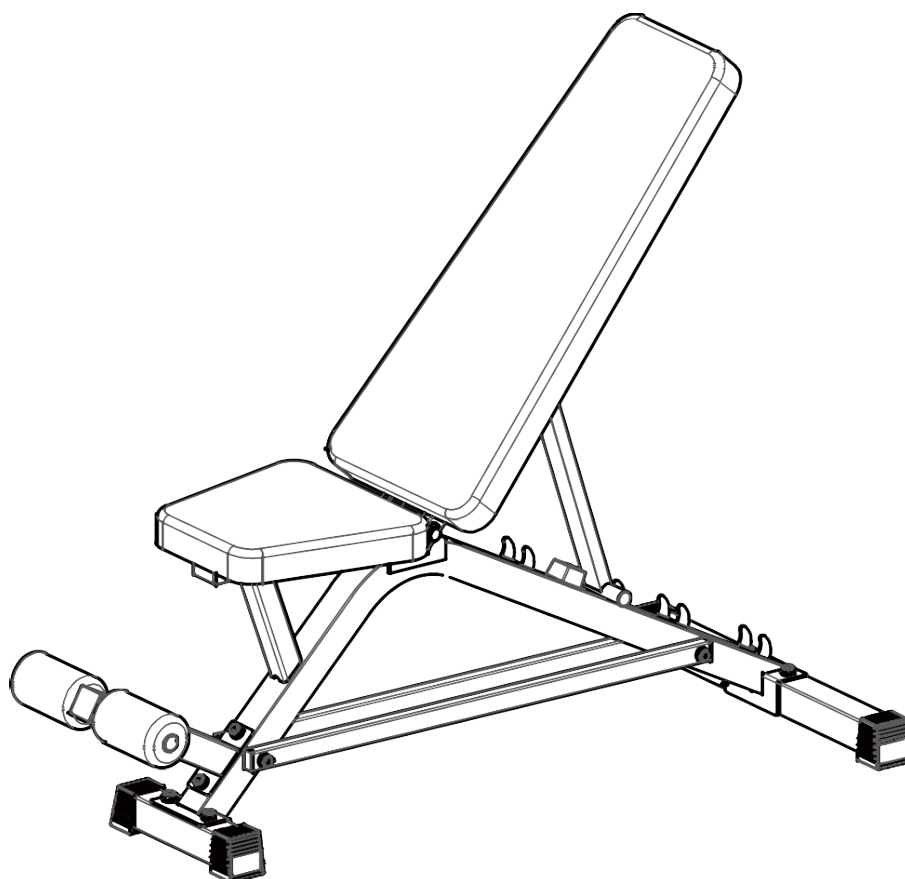




Скамья силовая универсальная

Артикул: D2032

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



СОДЕРЖАНИЕ

Состав комплекта.....	3
Спецификация.....	3
Меры предосторожности.....	3
Техническое обслуживание.....	4
Упражнения для растяжки.....	5
Инструкции по сборке.....	6
Сборочный чертёж.....	9
Перечень деталей.....	10
Регулировка спинки тренажёра.....	11

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за покупку универсальной силовой скамьи D2032. Перед тем как приступить к сборке и эксплуатации оборудования внимательно изучите инструкции, представленные в данном руководстве пользователя. Сохраните руководство, чтобы вы могли обратиться к нему в любое время при необходимости. Если вам требуется помощь, обратитесь в наш сервисный центр, назвав серийный номер тренажёра и номер заказа по телефону 8(495)186-69-19 (216, 221).

СОСТАВ КОМПЛЕКТА

Универсальная силовая скамья D2032.

Набор инструментов.

Руководство пользователя.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

В тренажёре предусмотрено 7 уровней регулировки: 5 – за счёт спинки и 2 – за счёт основания.

В конструкцию включены трубки для хранения гантелей. Вместимость – 2 пары.

Максимально допустимая нагрузка на трубки: 35 кг.

Максимально допустимый диаметр гантелей: 180 мм.

Толщина стенки металла главной рамы: 1,5 мм.

Материал сиденья и спинки: искусственная кожа.

Вес нетто: 16 кг.

Вес брутто: 18 кг.

Габариты тренажёра (Д x Ш x В): 1405 x 635 x 495 мм

Габариты упаковки (Д x Ш x В): 1150 x 470 x 145 мм

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь с основными мерами предосторожности, соблюдение которых обеспечит вам безопасную и эффективную работу с устройством.

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей играть без присмотра возле тренажёра.

2. Перед началом занятий обратитесь за консультацией к врачу, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к высоким нагрузкам. Если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина, обязательно следуйте рекомендациям вашего лечащего врача.

3. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, тошноту, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильную отдышку или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

4. Устанавливать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности, вдали от водоёмов и других возможных причин повышенной влажности. Для устойчивости конструкции и защиты пола от повреждений разместите под тренажёром защитный мат.

5. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что изделие находится в исправном состоянии, и все крепежи на нём надёжно затянуты.

6. Держите ваши руки и ноги вдали от подвижных частей тренажёра. Проверьте, чтобы вокруг тренажёра не было острых предметов.

7. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь.

8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр, включая вес пользователя: 227 кг.

9. Будьте осторожны при перемещении тренажёра.

10. Сохраните руководство пользователя и инструменты для сборки, они могут понадобиться вам в будущем.

11. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием тренажёра осмотрите его составные части и крепежи. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей, прекратите любую работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена. Для замены детали обратитесь в сервисный центр.

2. После каждой тренировки протирайте тренажёр чистой сухой тряпкой, чтобы удалить с него любую влагу. Для обивочного материала можно использовать неагрессивное моющее средство или аэрозольный очиститель.

3. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра, чтобы поддерживать должный уровень безопасности.

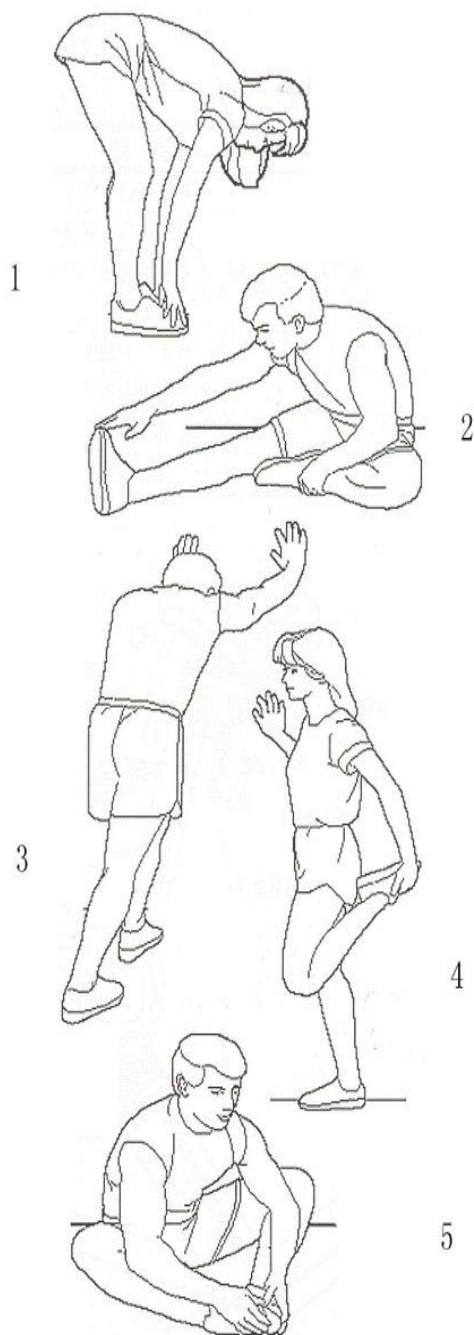
4. Чистку тренажёра рекомендуется выполнять влажной тряпкой, используя при этом неагрессивные моющие средства. Не используйте для этих целей растворители или отбеливатели.

Предупреждение.

Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прочтите все инструкции руководства. Обратите внимание, что тренажёр не предназначен для детей младше 14 лет. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. При отсутствии или повреждении каких-либо деталей использовать тренажёр строго запрещено.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Перед началом тренировки рекомендуется подготовить свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. В данном разделе представлены несколько простых упражнений на растяжку. Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой о стену или стол для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

1. Советы по сборке.

а. Для сборки вам потребуются следующие инструменты: простой гаечный или разводной ключ (в комплект не входит).

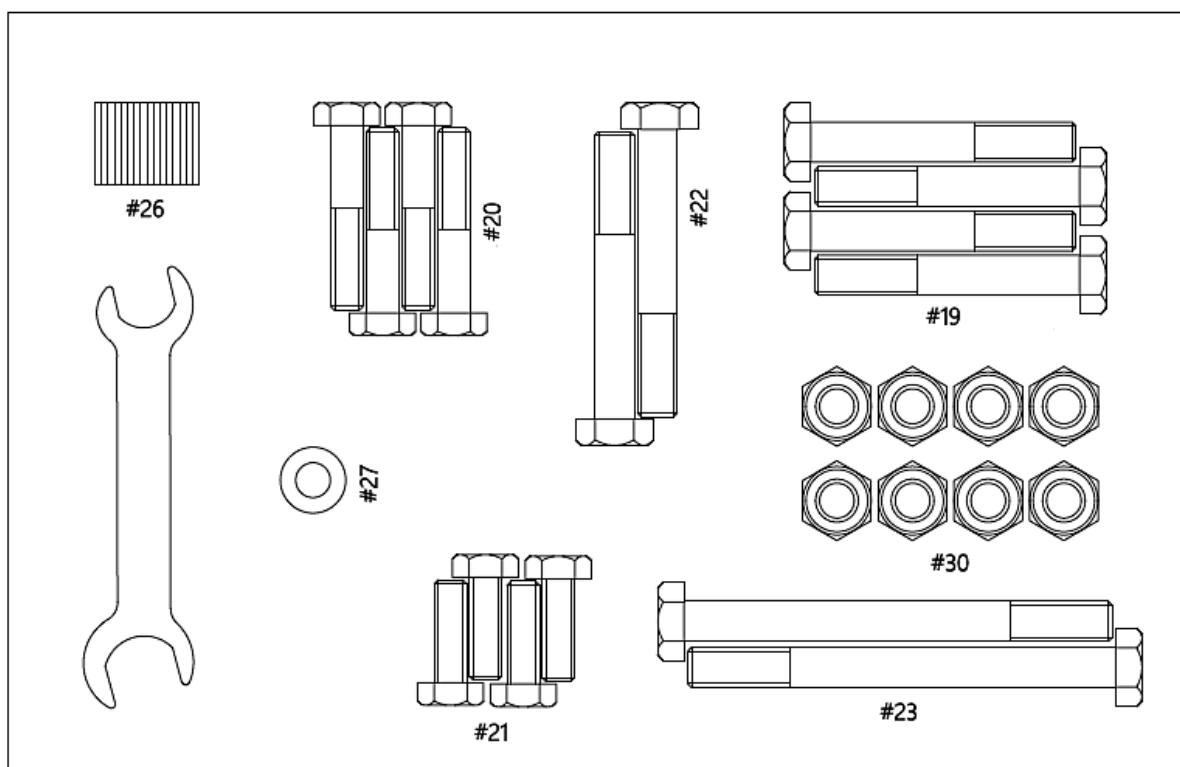
б. Сборку и перемещение тренажёра рекомендуется выполнять только взрослыми (не менее двух человек).

в. Перед началом сборки выньте все составляющие тренажёра из упаковки.

г. Сохраните упаковочный материал при необходимости.

д. Во время сборки сначала затягивайте крепёжные детали вручную и уже затем используйте инструменты, чтобы плотно затянуть крепёж.

2. Крепёжные детали и инструменты.



#19. Болт с шестигранной головкой M10x65 (4 шт.)

#20. Болт с шестигранной головкой M8x45 (4 шт.)

#21. Болт с шестигранной головкой M8x20 (4 шт.)

#22. Болт с шестигранной головкой M10x70 (2 шт.)

#23. Болт с шестигранной головкой M10x105 (2 шт.)

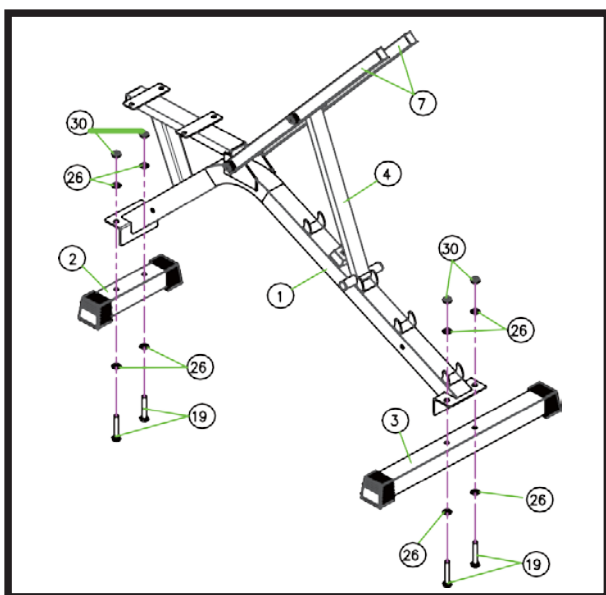
#26. Шайба M10 (16 шт.)

#27. Шайба M8 (8 шт.)

#30. Гайка M10 (8 шт.)

Гаечный ключ (2 шт.)

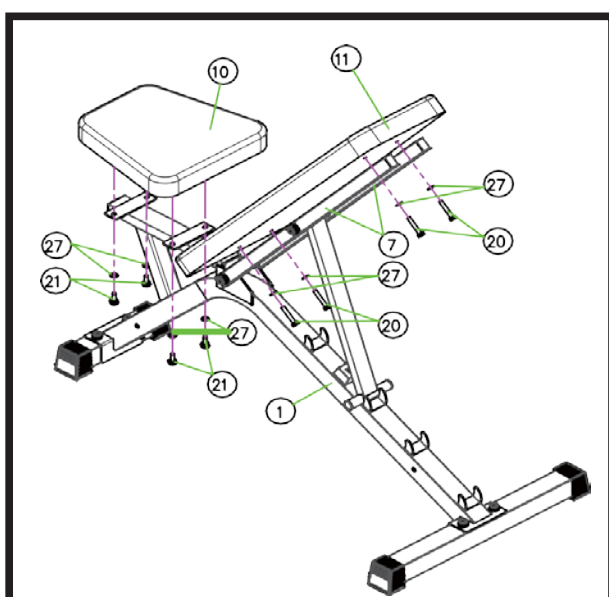
3. Пошаговая сборка.



ШАГ 1.

Разместите главную раму (1) тренажёра таким образом, как показано на рисунке. Установите во второй паз регулятор наклона спинки (4). Закрепите главную раму (1) на переднем (2) и заднем (3) стабилизаторах при помощи четырёх болтов (19), восьми шайб (26) и четырёх гаек (30). Затяните крепёж.

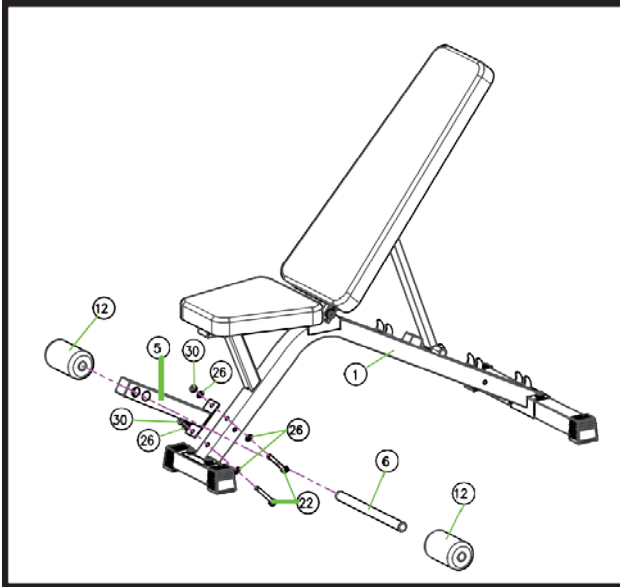
Примечание: Обратите внимание, что стабилизаторы (2) и (3) должны размещаться длинной стороной вниз. Амортизатор не может выступать в качестве опоры регулятора (4).



ШАГ 2.

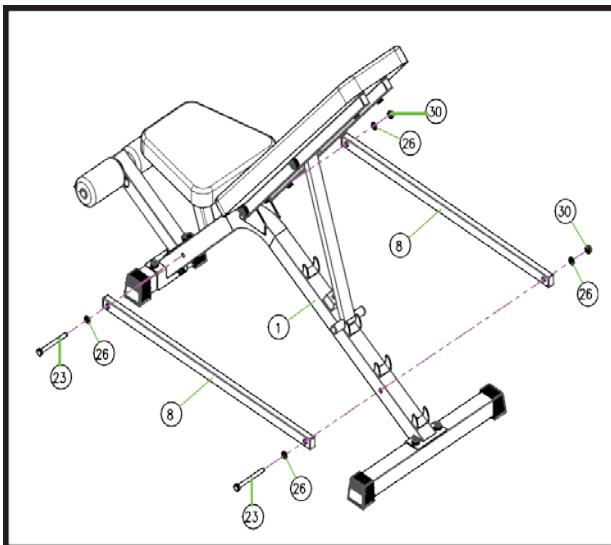
Закрепите сиденье (10) и спинку (11) при помощи четырёх болтов (21), восьми шайб (27) и четырёх болтов (20). Затяните крепёж.

Примечание: При установке следите за тем, чтобы широкая сторона сиденья была направлена внутрь, а широкая сторона спинки – вниз.



ШАГ 3.

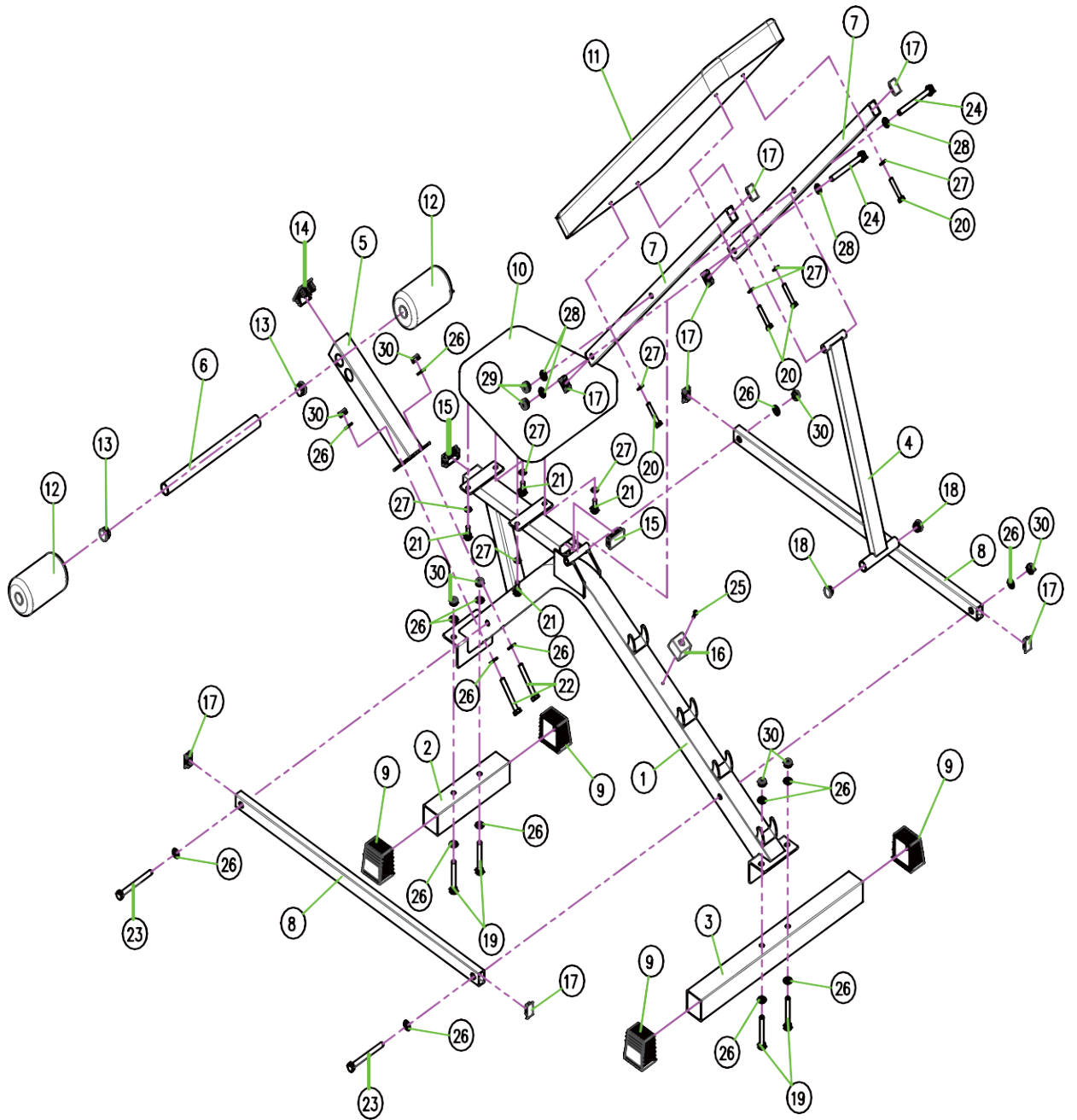
Закрепите переднюю стойку (5), которая является частью упора для ноги, при помощи двух болтов (22), четырёх шайб (26) и двух гаек (30). Затяните крепёж. Вставьте трубку для валиков (6) в одно из отверстий стойки (5) – отверстия предусмотрены на разный рост пользователя. С двух сторон трубки (6) разместите валики (12).



ШАГ 4.

Закрепите две трубки (8) на главной раме (1) при помощи двух болтов (23), четырёх шайб (26) и двух гаек (30). Вместе трубки представляют собой конструкцию для хранения гантелей. В завершение шага затяните крепёж.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

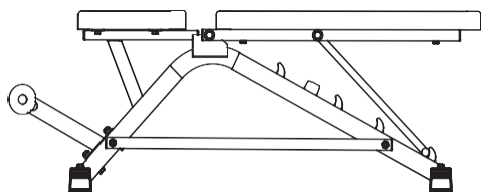


ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

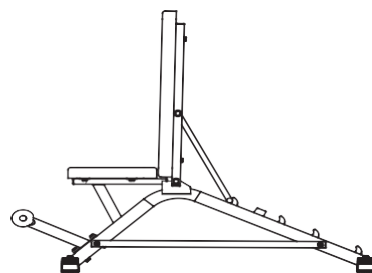
№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во	Примечание
1	Главная рама	Сварная конструкция	1	
2	Передний стабилизатор	50*50*1.5*250	1	
3	Задний стабилизатор	50*50*1.5*560	1	
4	Регулятор наклона спинки	Сварная конструкция	1	
5	Передняя стойка	Сварная конструкция	1	
6	Трубка для валиков	Ф25*1.5*320	1	
7	Держатель спинки	30*20*1.5*740	2	
8	Трубка для хранения гантелей	30*20*1.5*843	2	
9	Квадратная заглушка	50*50	4	Установлен
10	Сиденье	(215+320) *320*50	1	
11	Спинка	(240+330) *780*50	1	
12	Валик	80*23*135	2	
13	Круглая заглушка	Ф25*1.5	2	Установлен
14	Квадратная заглушка	45*45*1.5	1	Установлен
15	Прямоугольная заглушка	50*25*1.5	2	Установлен
16	Амортизатор	40*40*25	1	Установлен
17	Прямоугольная заглушка	30*20*1.5	8	Установлен
18	Пластиковая заглушка	Ф22*1.0-2.0*14.5	2	Установлен
19	Болт с шестигранной головкой	M10*65	4	
20	Болт с шестигранной головкой	M8*45	4	
21	Болт с шестигранной головкой	M8*20	4	
22	Болт с шестигранной головкой	M10*70	2	
23	Болт с шестигранной головкой	M10*105	2	
24	Болт с шестигранной головкой	M12*130	2	
25	Винт	ST4.2*18 ф10	1	Установлен
26	Шайба	M10	16	
27	Шайба	M8	8	
28	Шайба	M12	4	
29	Гайка	M12	2	
30	Гайка	M10	8	

РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ ТРЕНАЖЁРА

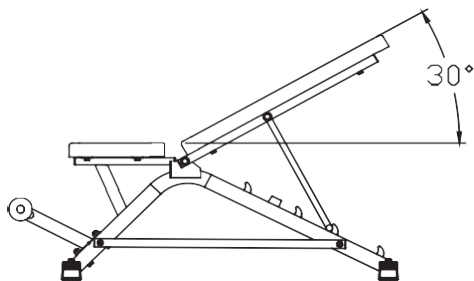
1. Без наклона



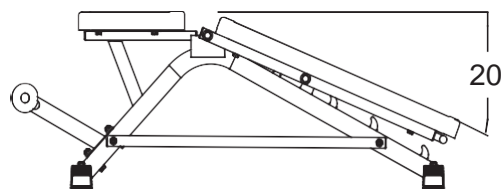
4. Наклон 90°



2. Наклон 30°



5. Отрицательный угол наклона
(наклон назад)



3. Наклон 50°

