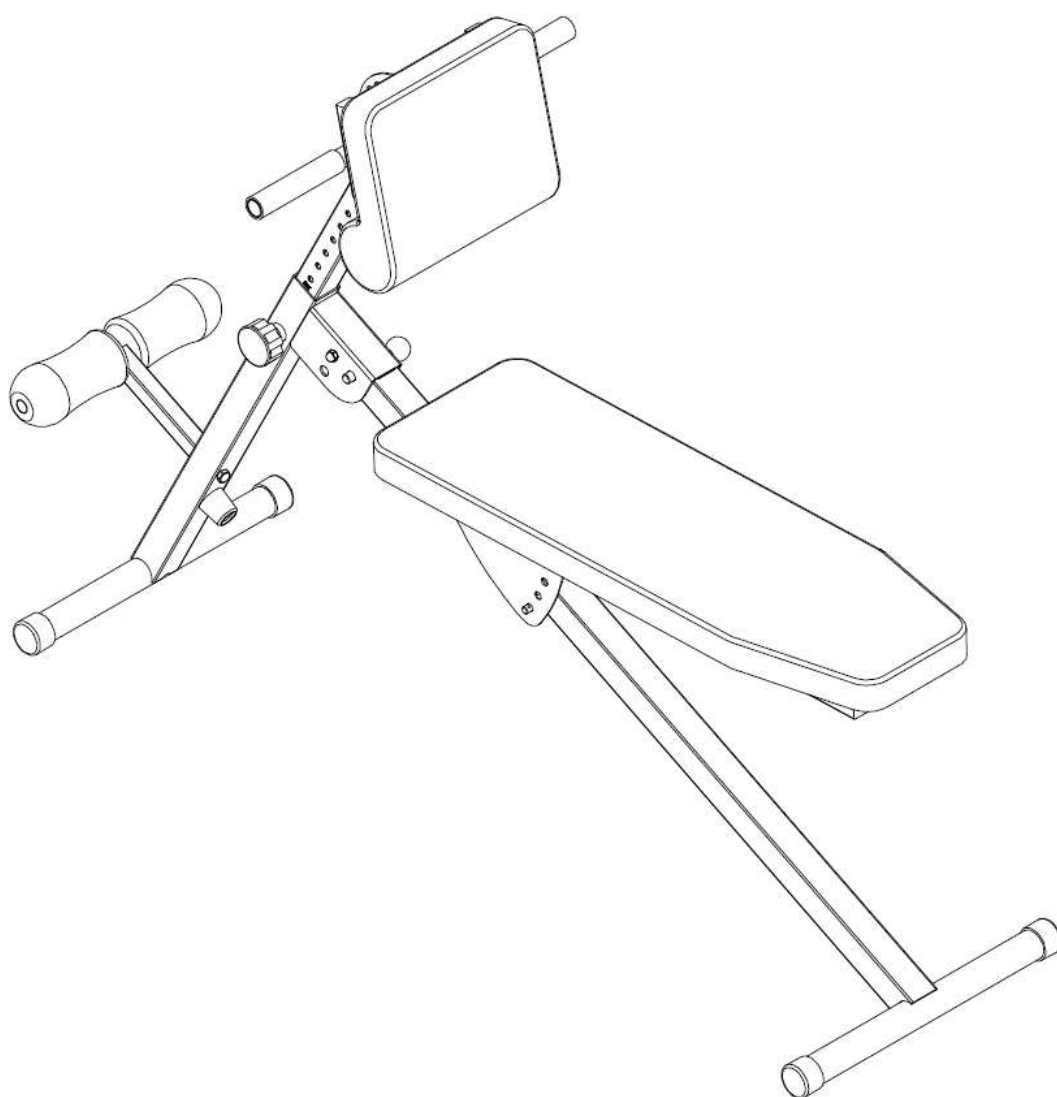




# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## 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**

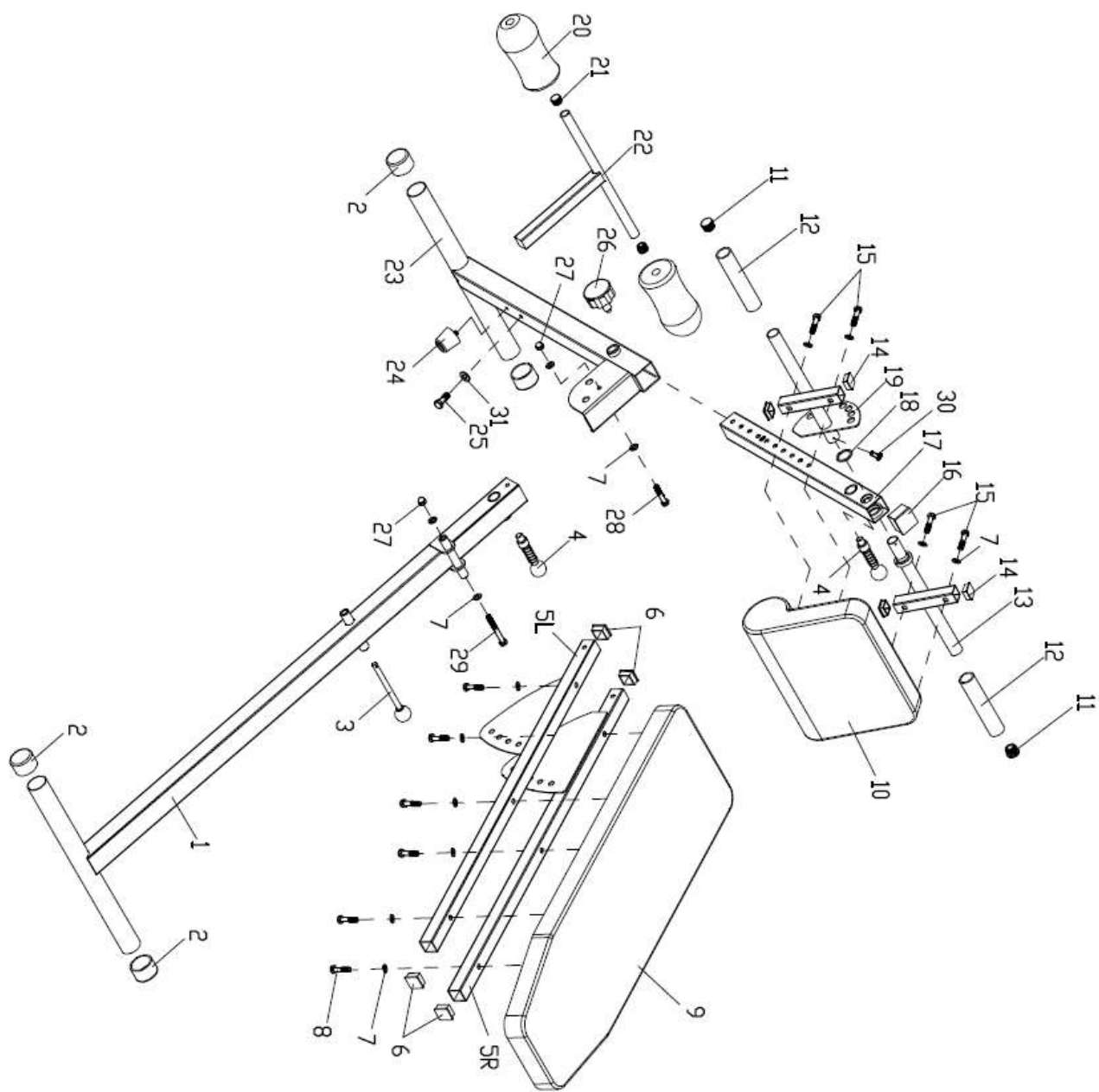
1. Перед использованием тренажера и выполнением упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и/или людей, имеющих проблемы со здоровьем. Наша компания не несет ответственности за телесные повреждения, полученные в ходе использования данного тренажера.
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.**

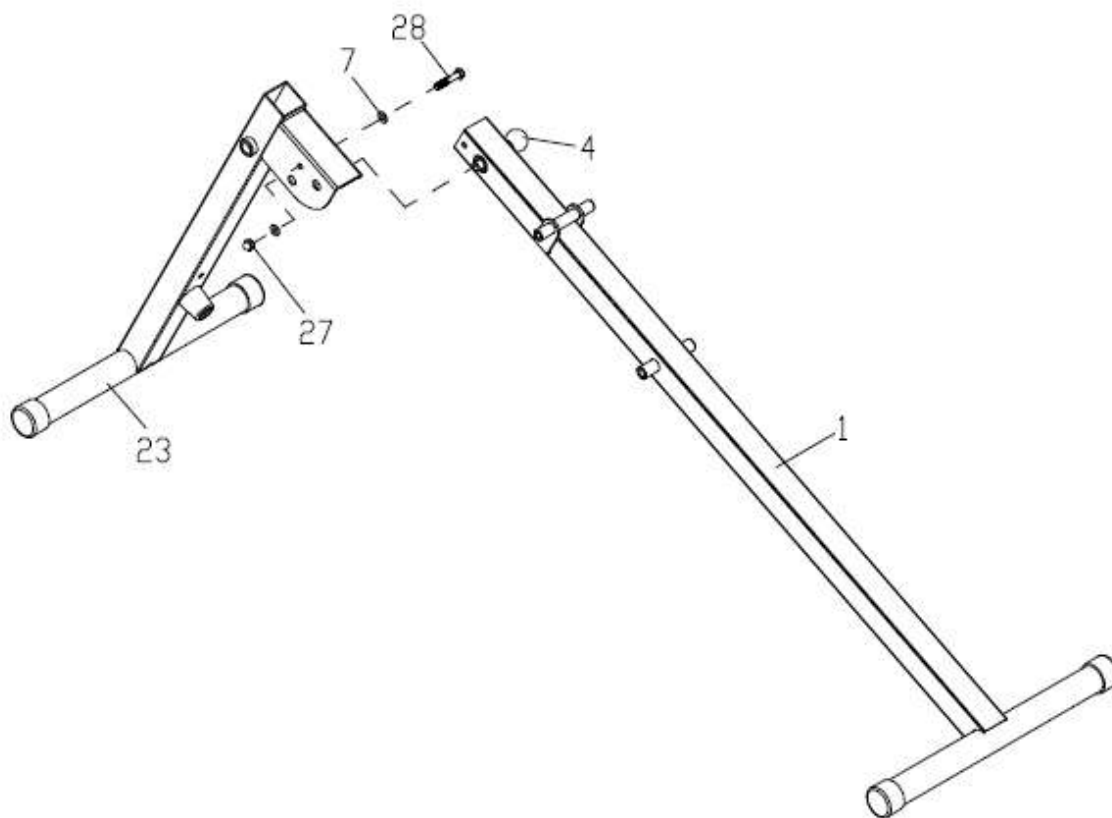
**Соблюдайте пошаговую инструкцию по сборке и обратите особое внимание на предустановленные детали.**

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

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

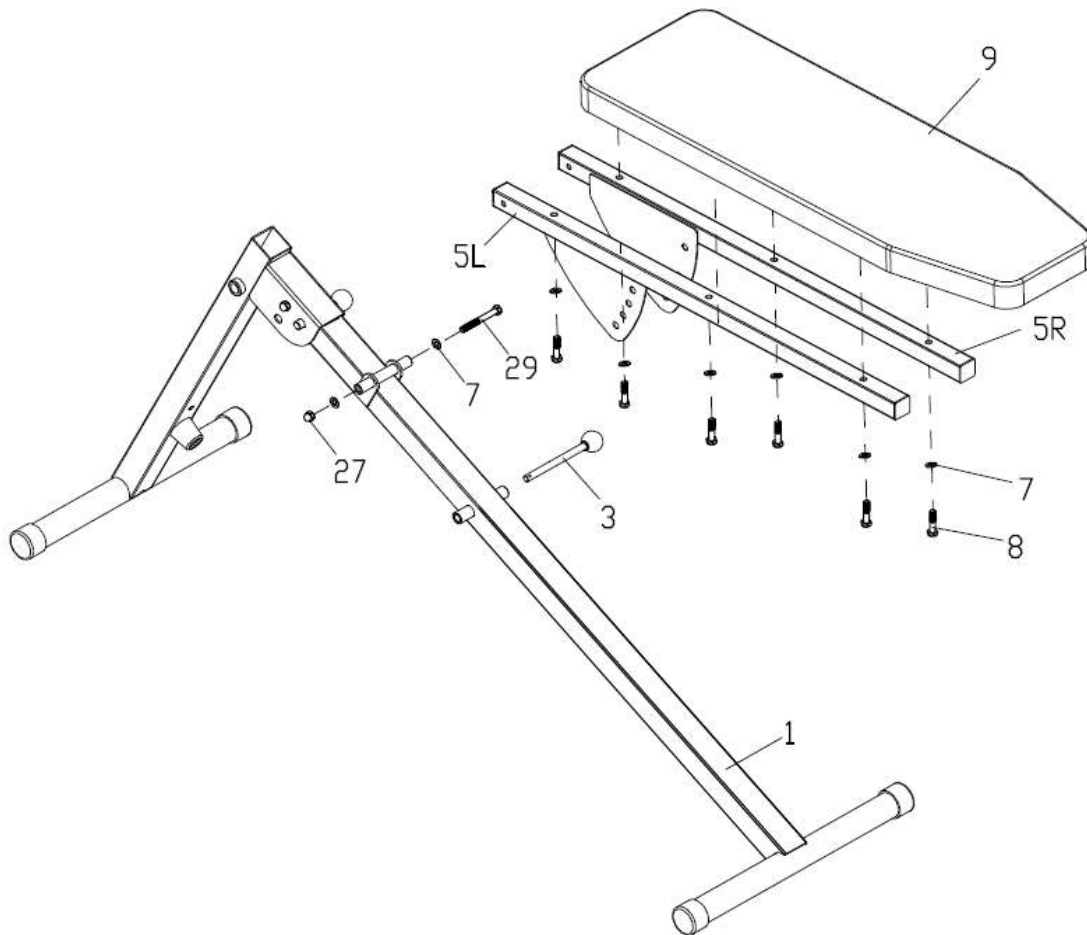
### Шаг 1

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).



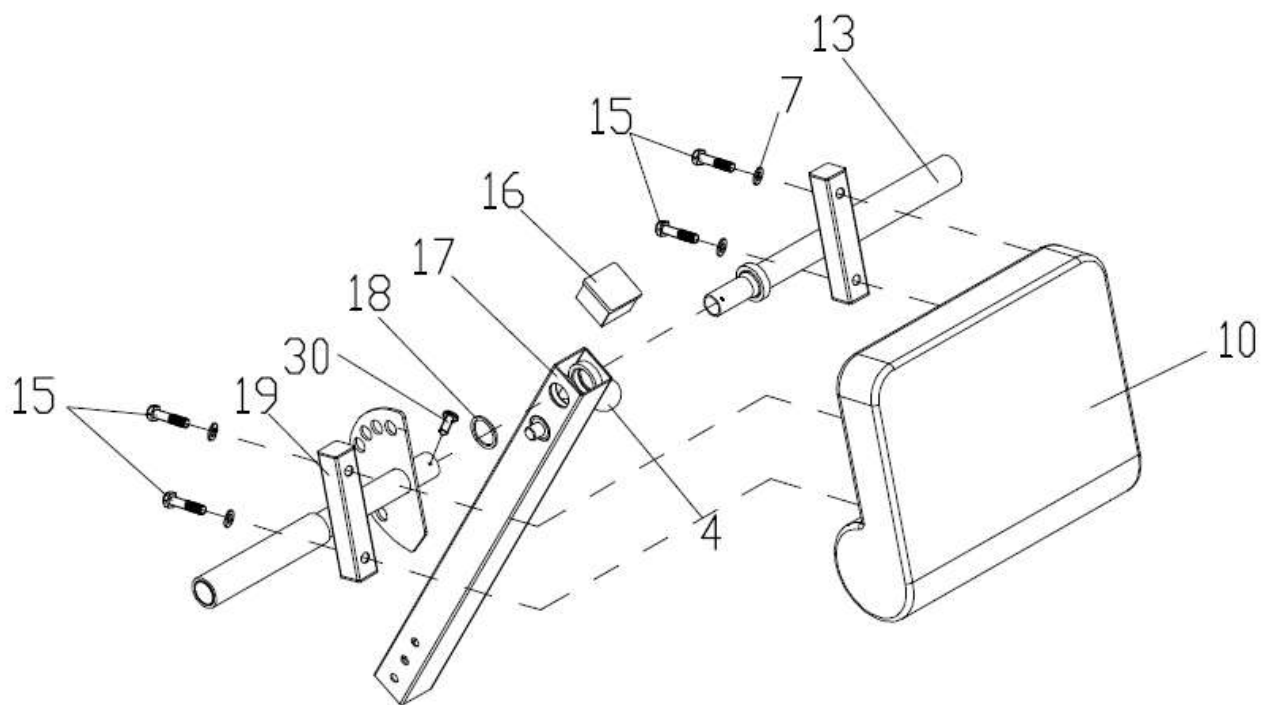
## Шаг 2

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).



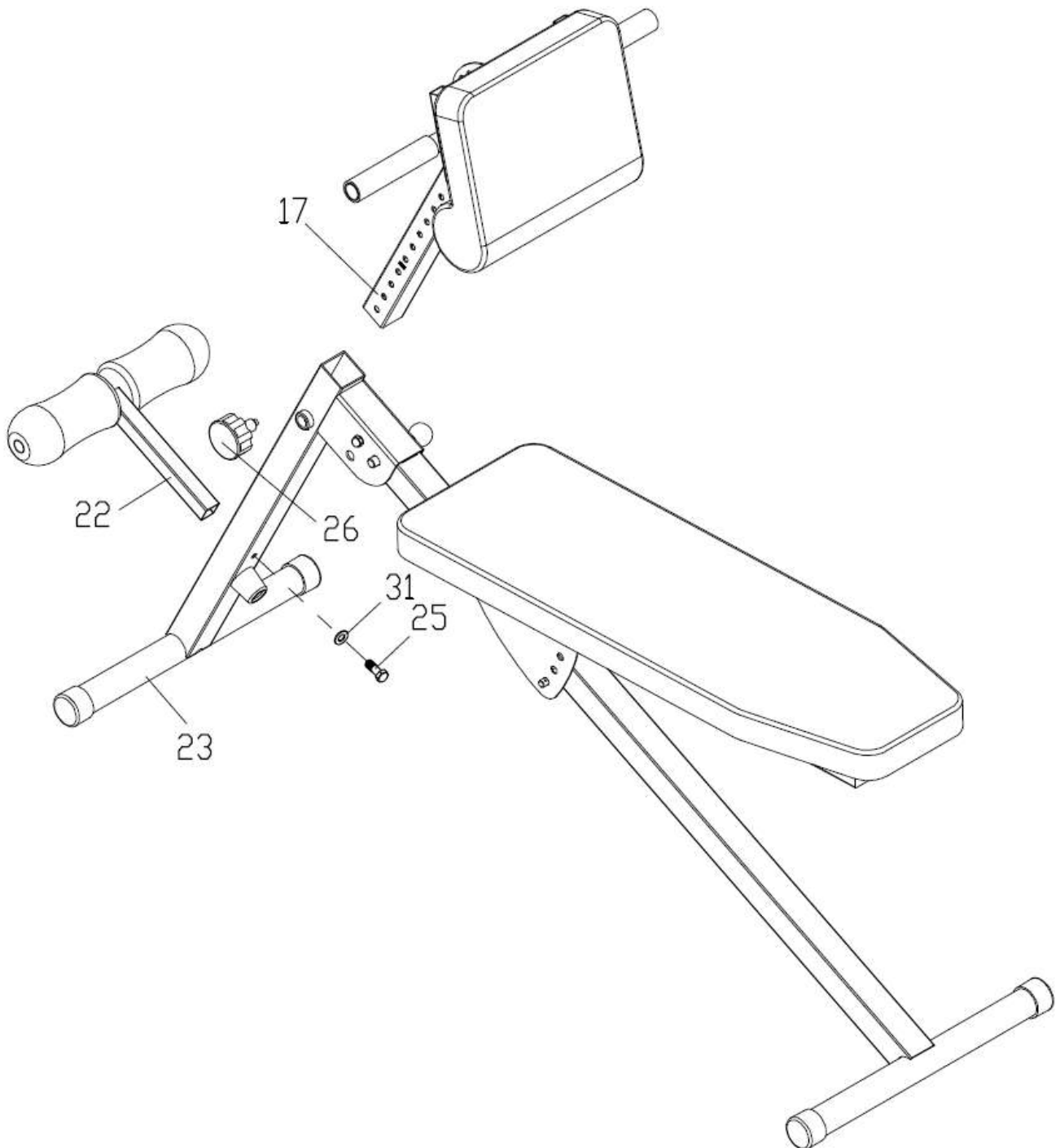
### Шаг 3

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.

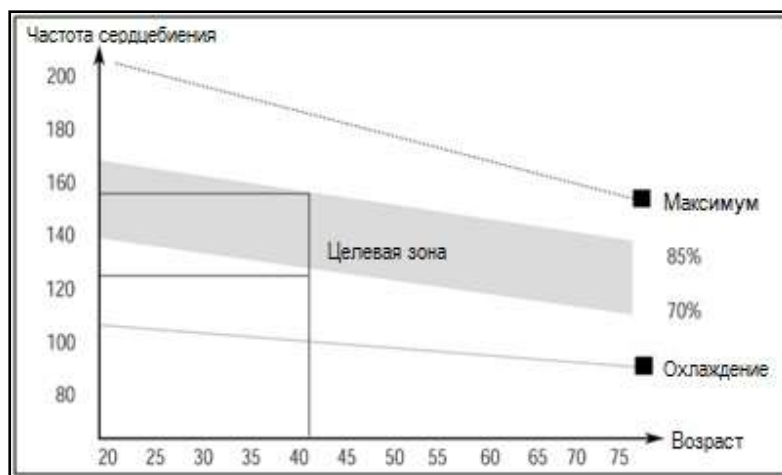
**ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РАСТЯЖЕК ИЗБЕГАЙТЕ ПОКАЧИВАНИЙ!**

**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.