

СИЛОВАЯ СКАМЬЯ ПРЯМАЯ СКЛАДНАЯ DFC



Артикул:

Z001F (цвет: wine)

Z001FB (цвет: black)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**** Для обеспечения наиболее эффективной работы оборудование постоянно обновляется, поэтому спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.**

**** Перед началом эксплуатации устройства, ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.**

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

- a. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.
- b. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.
- c. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- d. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.
- e. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.
- f. Перед первым запуском тренажёра проверьте все винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что тренажёр установлен в безопасном положении. Для поддержания должного уровня безопасности оборудования, регулярно проводите осмотр тренажёра на предмет повреждений и износа.
- g. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить ваши движения.
- h. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

- i. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждение спины.
- j. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.
- k. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

* Максимально допустимый вес пользователя с дополнительной нагрузкой – 140 кг.

3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

*** Напоминание: Советы по сборке

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

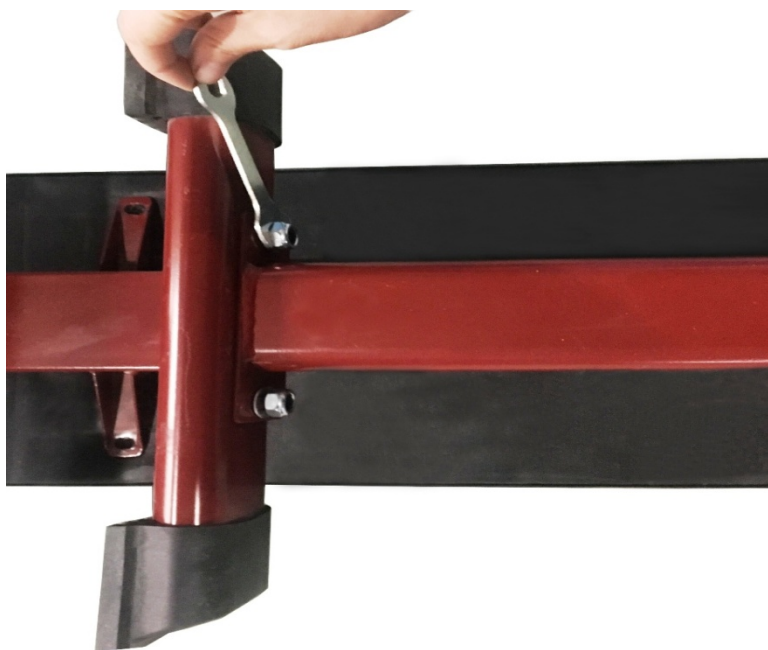
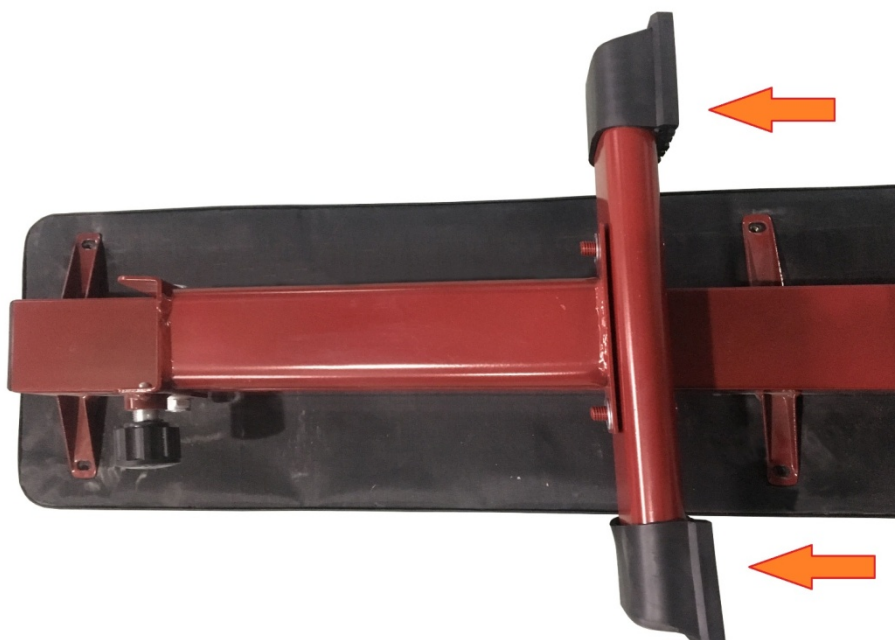
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
А	Спинка	1
В	Стабилизатор	2

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Гайка	4
2	Шайба М10	4
3	Гаечный ключ	1

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1 :

Прикрепите стабилизаторы (В) к спинке (А) с помощью гаек (1) и шайб М10 (2). Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь гаечным ключом (3).

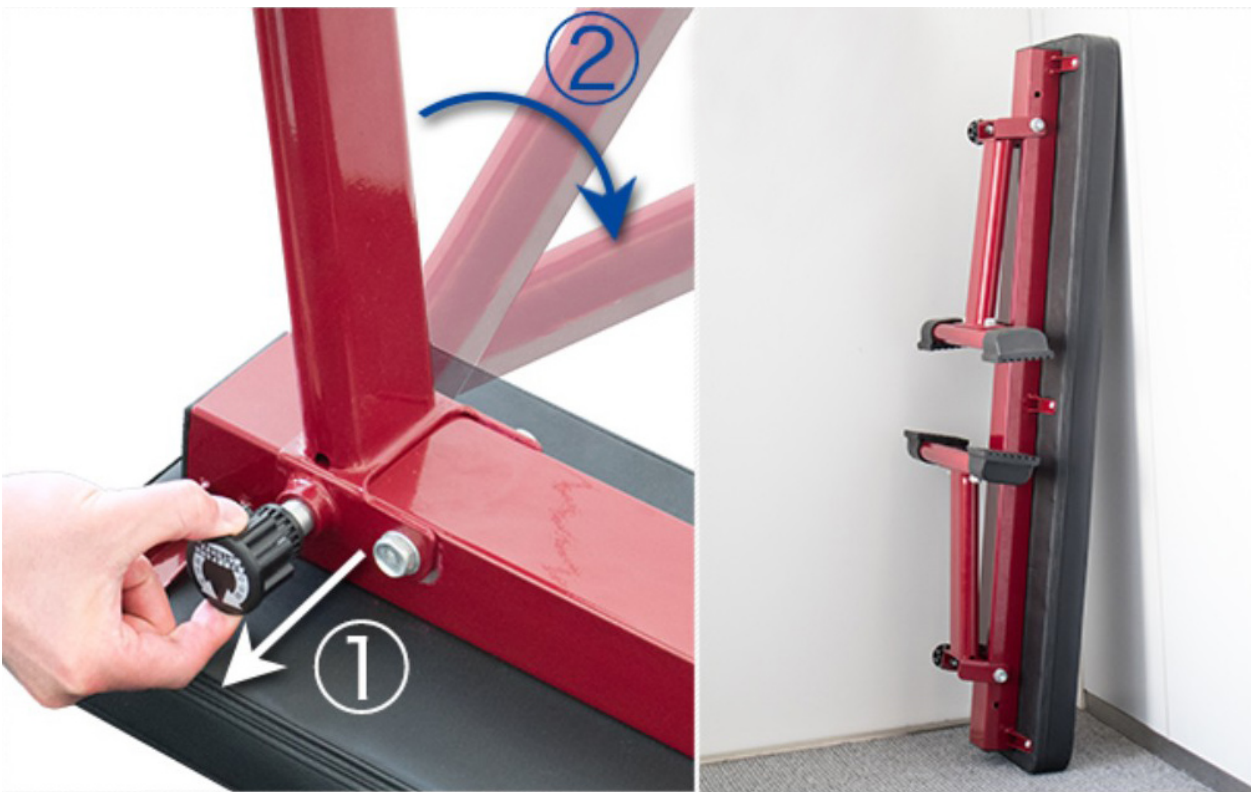


ШАГ 2:

Для сборки скамьи в положение для хранения следуйте указаниям, представленным на рисунке ниже.

1) Ослабьте ручку

2) Потяните ручку на себя, затем сложите ножки по направлению к спинке скамьи.



ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СКАМЬИ

