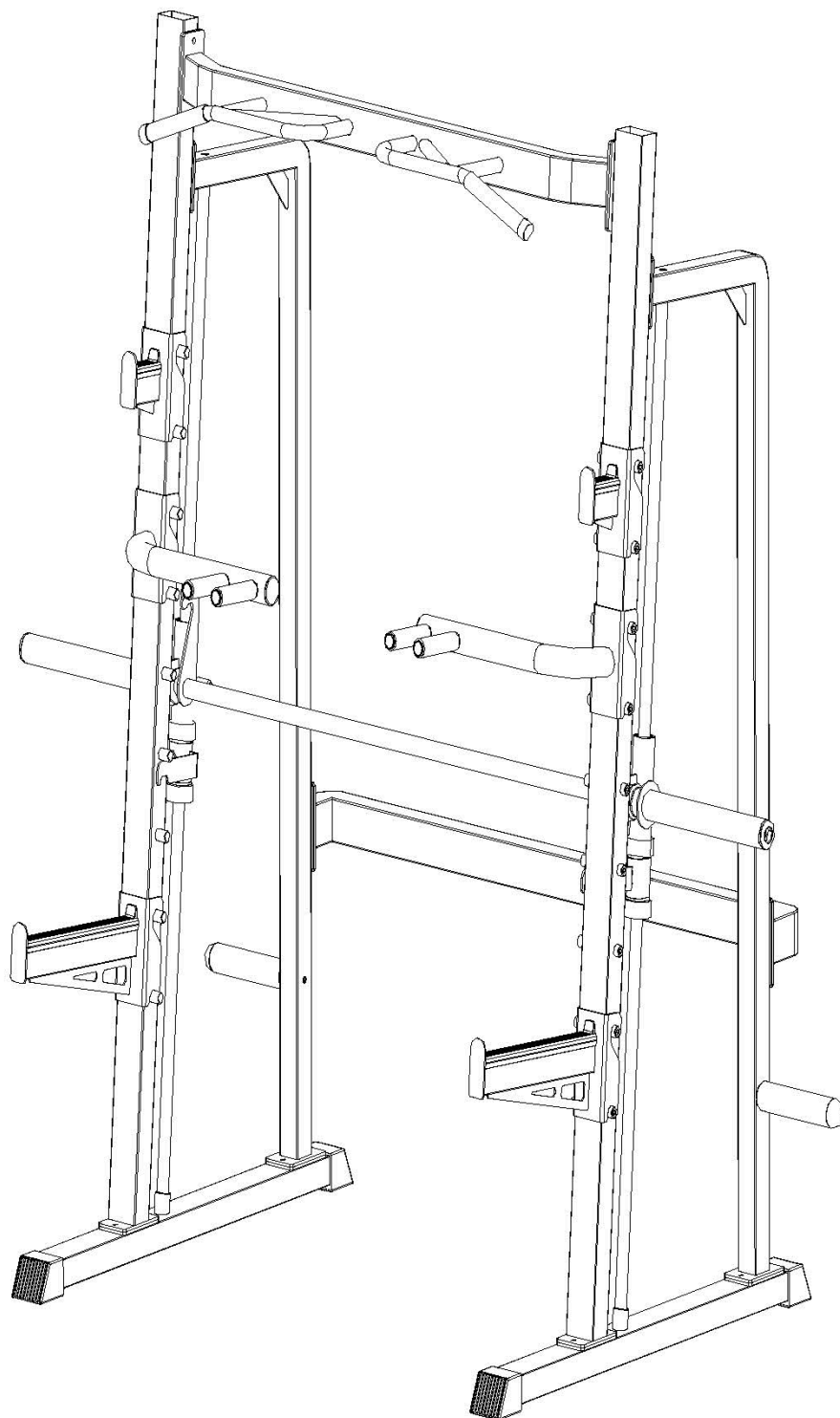




# МАШИНА СМИТА, СИЛОВАЯ РАМА

Артикул: D886

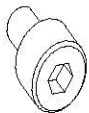
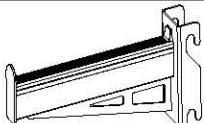
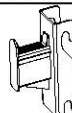
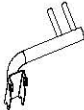
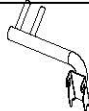
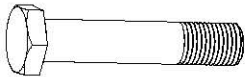


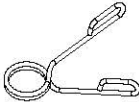
Версия 2 (V2)



## Список составных частей

№	Наименование	изображение	Кол-во
01	Левая стойка (передняя часть)		1
02	Правая стойка (передняя стойка)		1
03	Опора		2
04	Левая стойка (задняя часть)		1
05	Правая стойка (задняя стойка)		1
06	Соединительная перекладина		1
07	Верхняя перекладина с рукоятками для подтягиваний		1
08	Направляющий стержень		2
09	Амортизатор		4
10	Правый ползунок (с предохранительным крюком)		1
11	Левый ползунок (с предохранительным крюком)		1
12	Гриф штанги с предохранительными крюками		1
13	Посадочная втулка		2
14	Штырь		18

## Список составных частей

№	Наименование	изображение	Кол-во
15	Крепёжный болт для №22		18
16	предохранители		2
17	J-образный крюк		2
18	Левая изогнутая трубка		1
19	Правая изогнутая трубка		1
20	Шестигранный болт M10x65		2
21	Шестигранный болт M10x20		22
22	Шайба ф10		24
23	Пружинный зажим		4

Примечание: При сборке тренажёра выбирайте длину винтов в строгом соответствии с требованиями, указанными в руководстве.

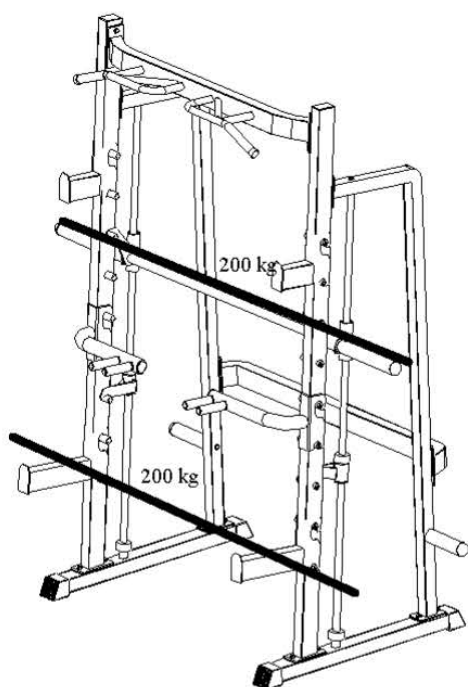
## Инструкции по сборке

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

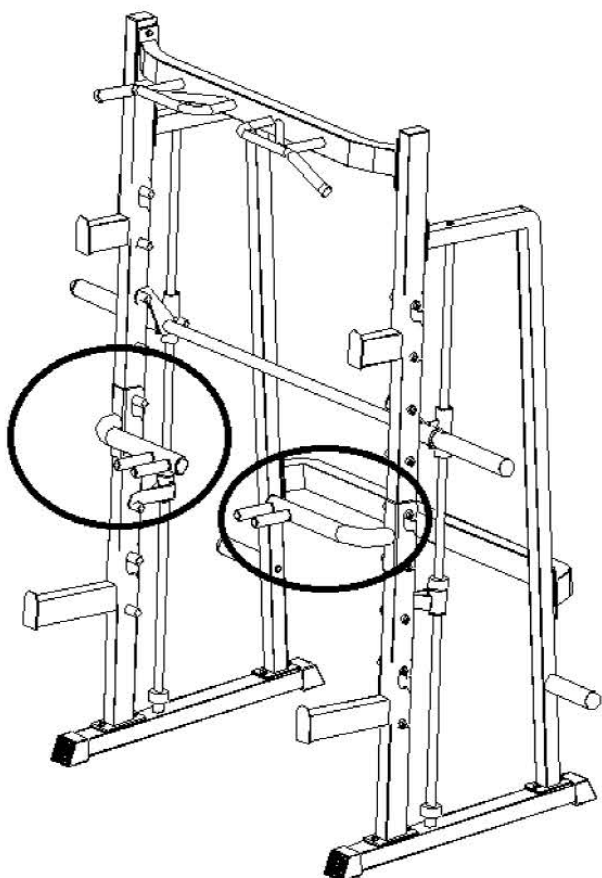
**Примечание:** Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

**Посадочный диаметр для дисков: 50мм.**

**Максимальная нагрузка на турник: 200 кг.**



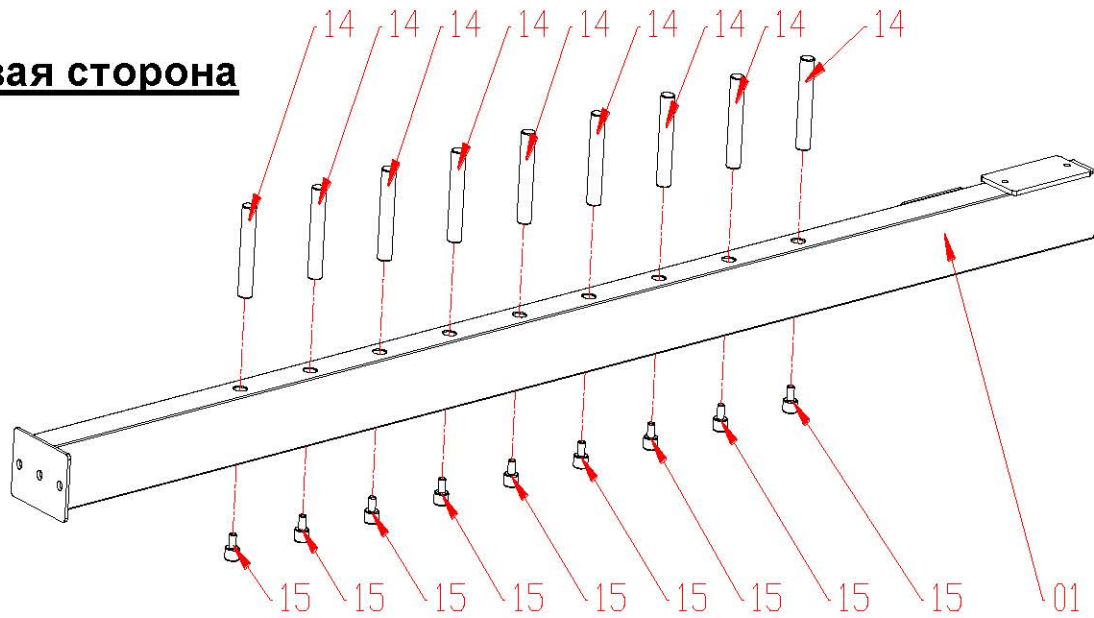
**Максимальная нагрузка на брусья: 180 кг.**



# ЭТАПЫ СБОРКИ

## ШАГ 1

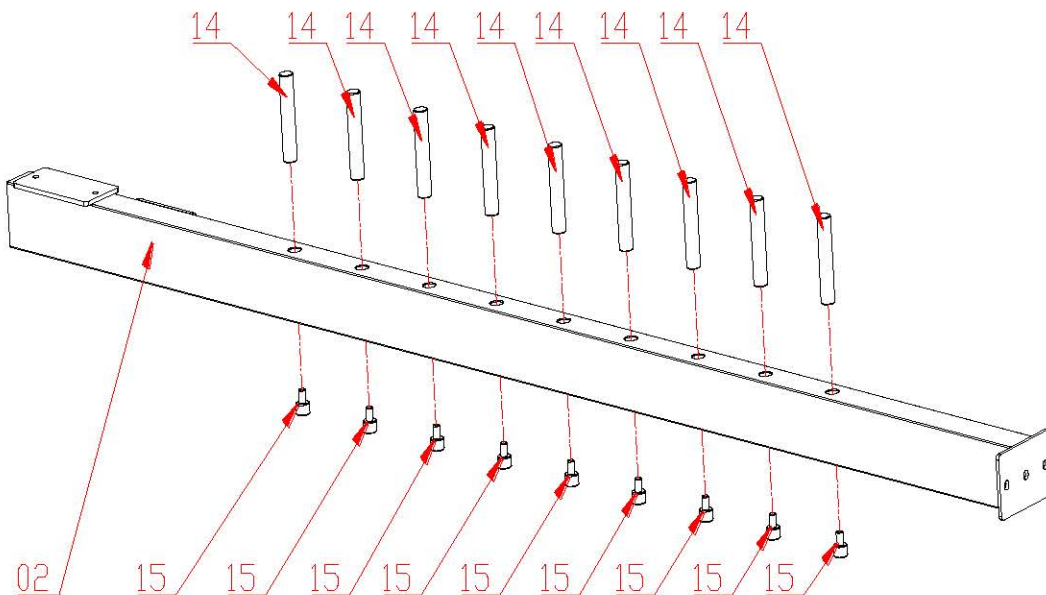
### Левая сторона



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Левая стойка (передняя часть)	1	15	Крепёжный болт для №22	9
14	Штырь	9			

### Правая сторона



### Список составных частей

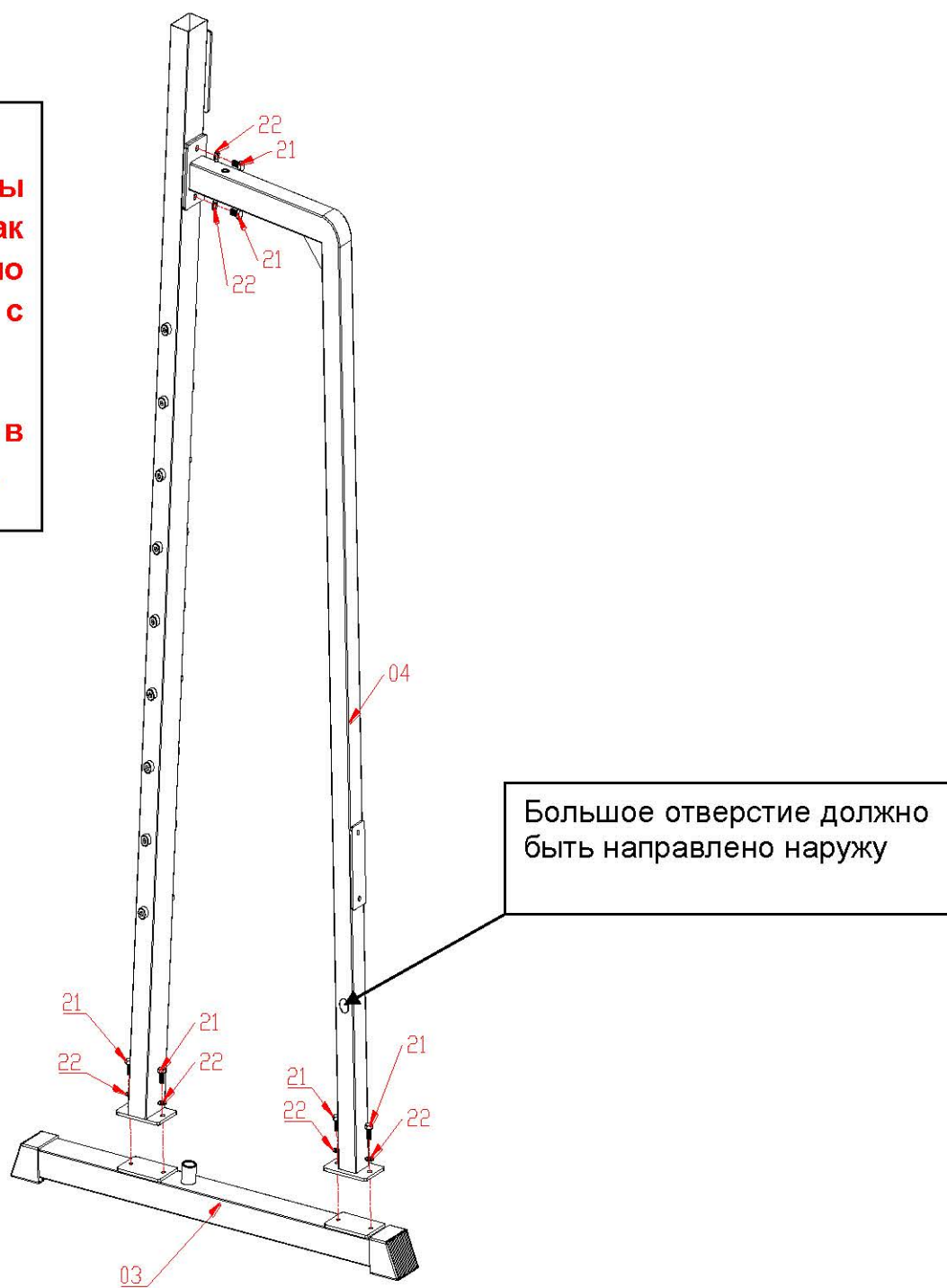
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
02	Правая стойка (передняя стойка)	1	15	Крепёжный болт для №22	9
14	Штырь	9			

## ШАГ 2

### Левая сторона

**Примечание:**  
Затягивайте болты только после того, как детали будут плотно соединены друг с другом.

**Не затягивайте болты в самом начале сборки.**

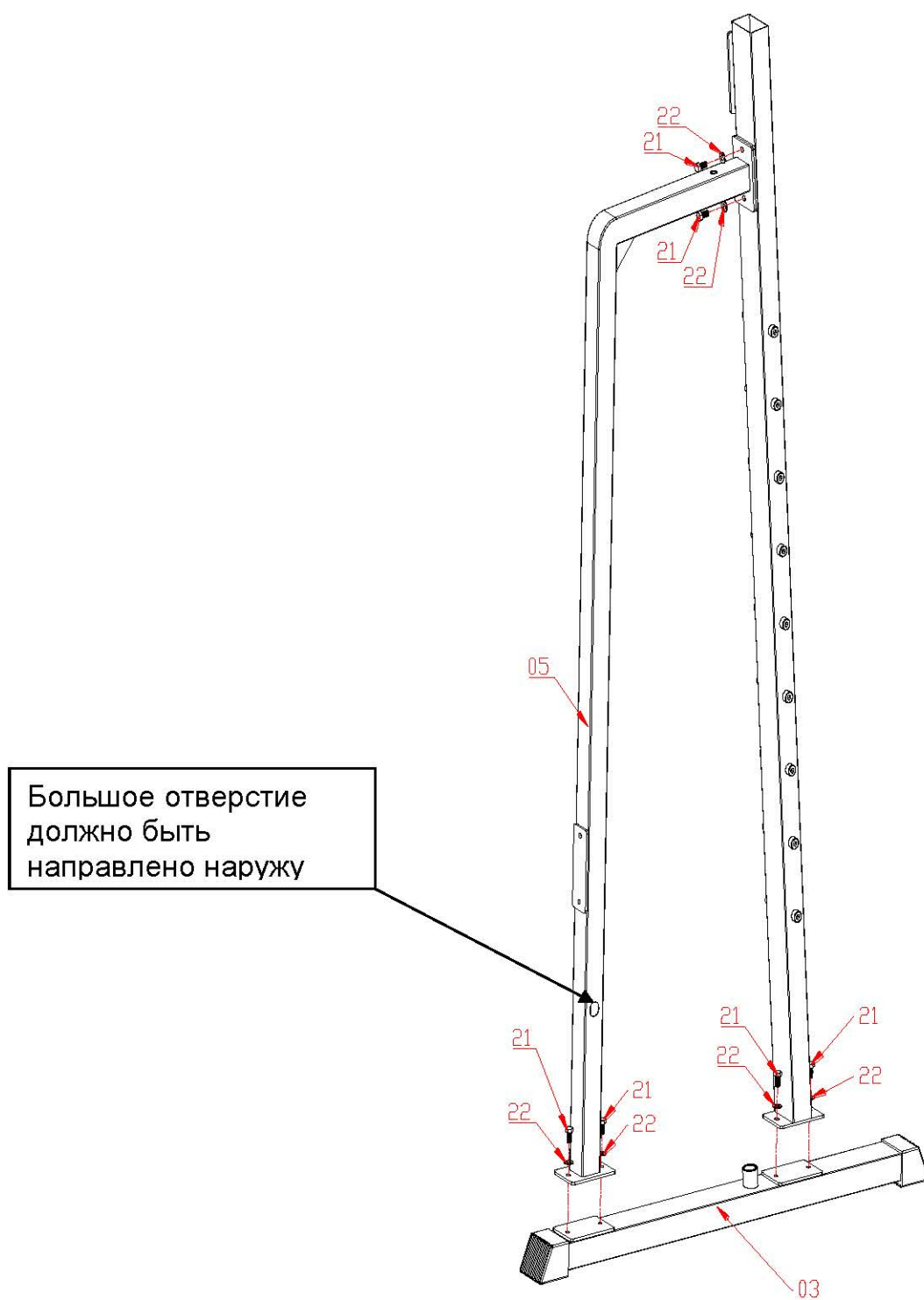


### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Опора	1	22	Шайба ф10	6
04	Левая стойка (задняя часть)	1			
21	Шестигранный болт M10x20	6			

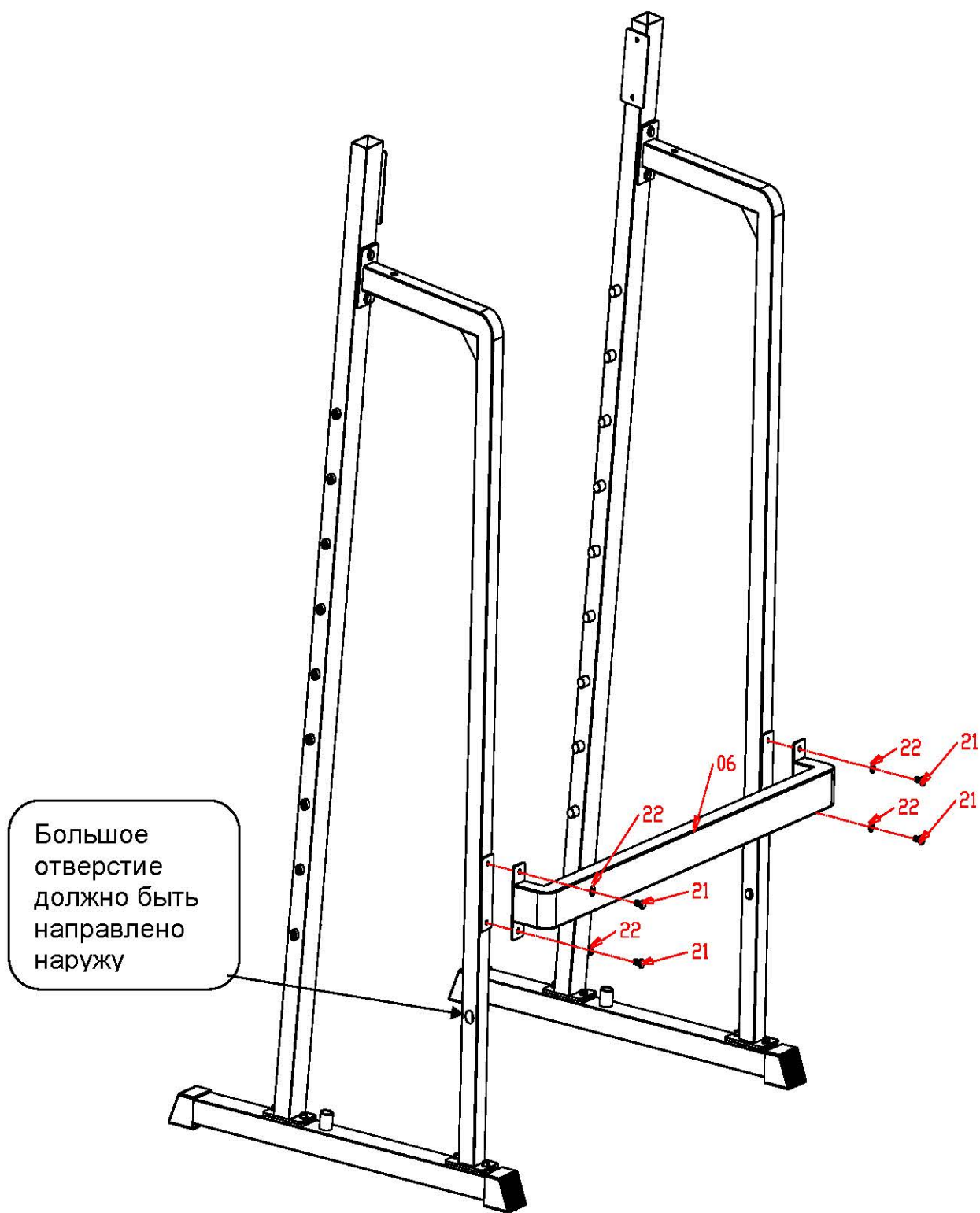
## ШАГ 3

### Правая сторона



Список составных частей					
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
03	Опора	1	22	Шайба ф10	6
05	Правая стойка (задняя стойка)	1			
21	Шестигранный болт M10x20	6			

# ШАГ 4



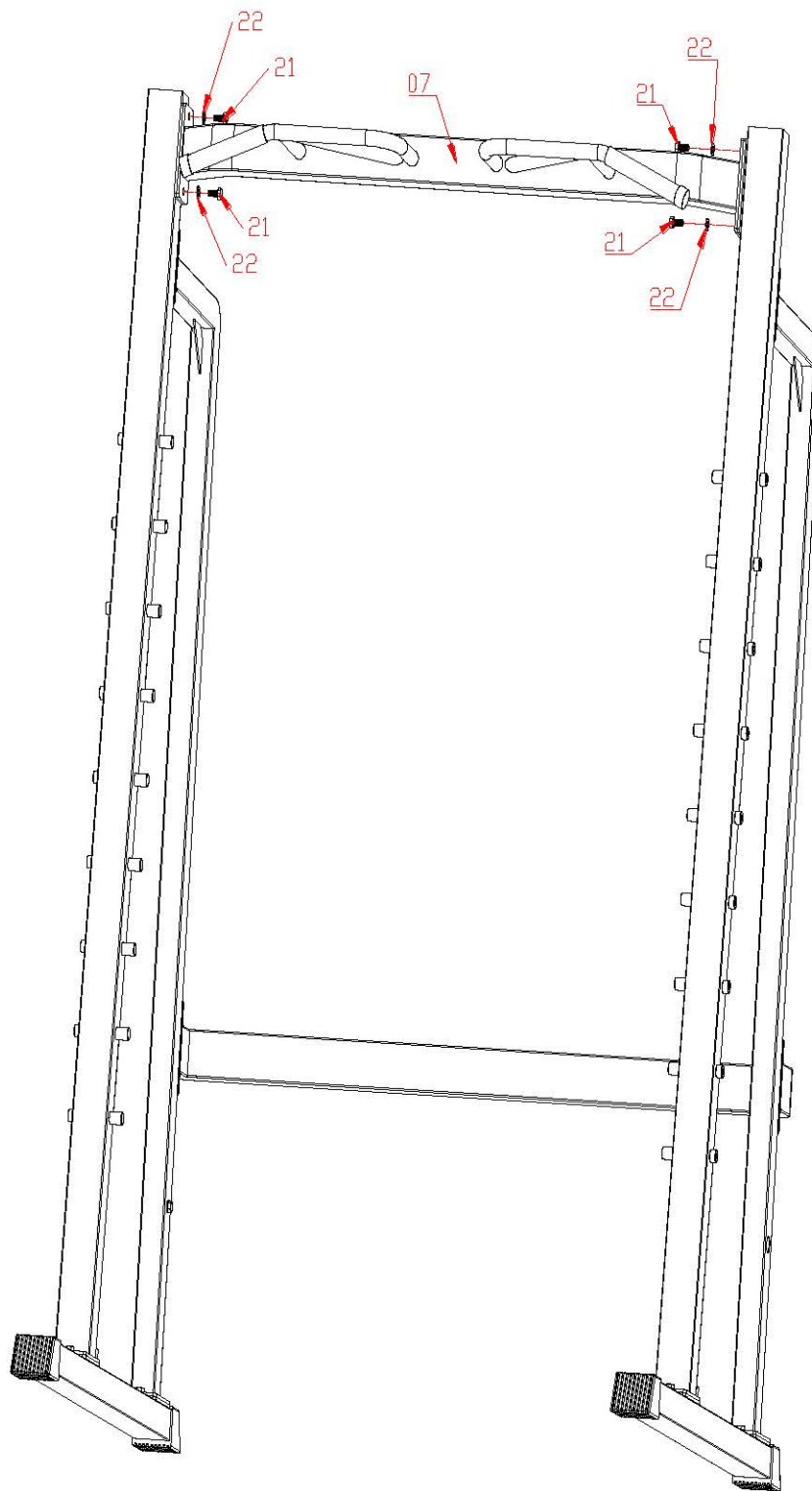
Большое отверстие должно быть направлено наружу

## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Соединительная перекладина	1			
21	Шестигранный болт М10х20	4			
22	Шайба ф10	4			



## ШАГ 5

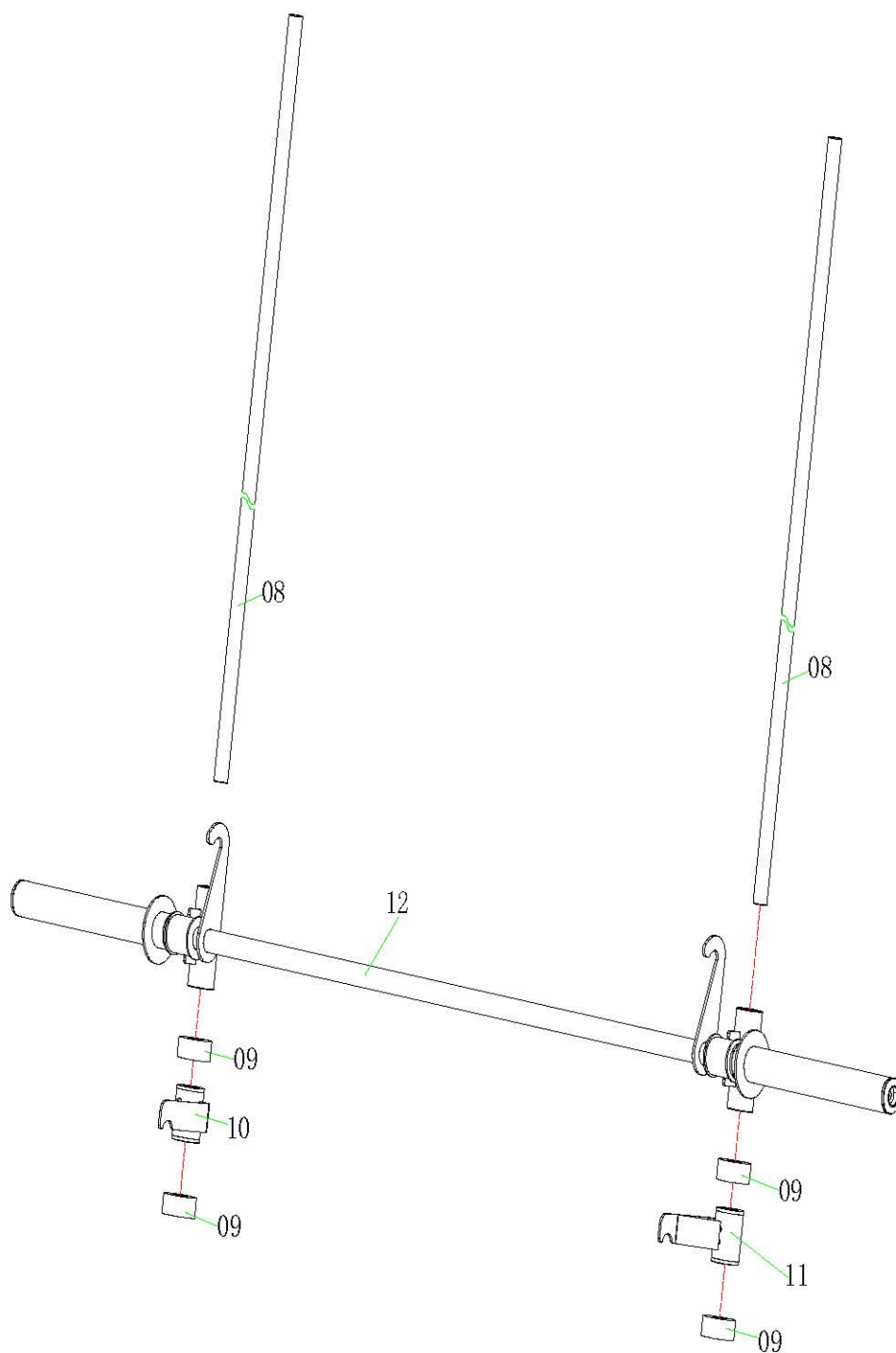


### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
<b>07</b>	Верхняя перекладина с рукоятками для	<b>1</b>			
<b>21</b>	Шестигранный болт М10х20	<b>4</b>			
<b>22</b>	Шайба ф10	<b>4</b>			

## ШАГ 6

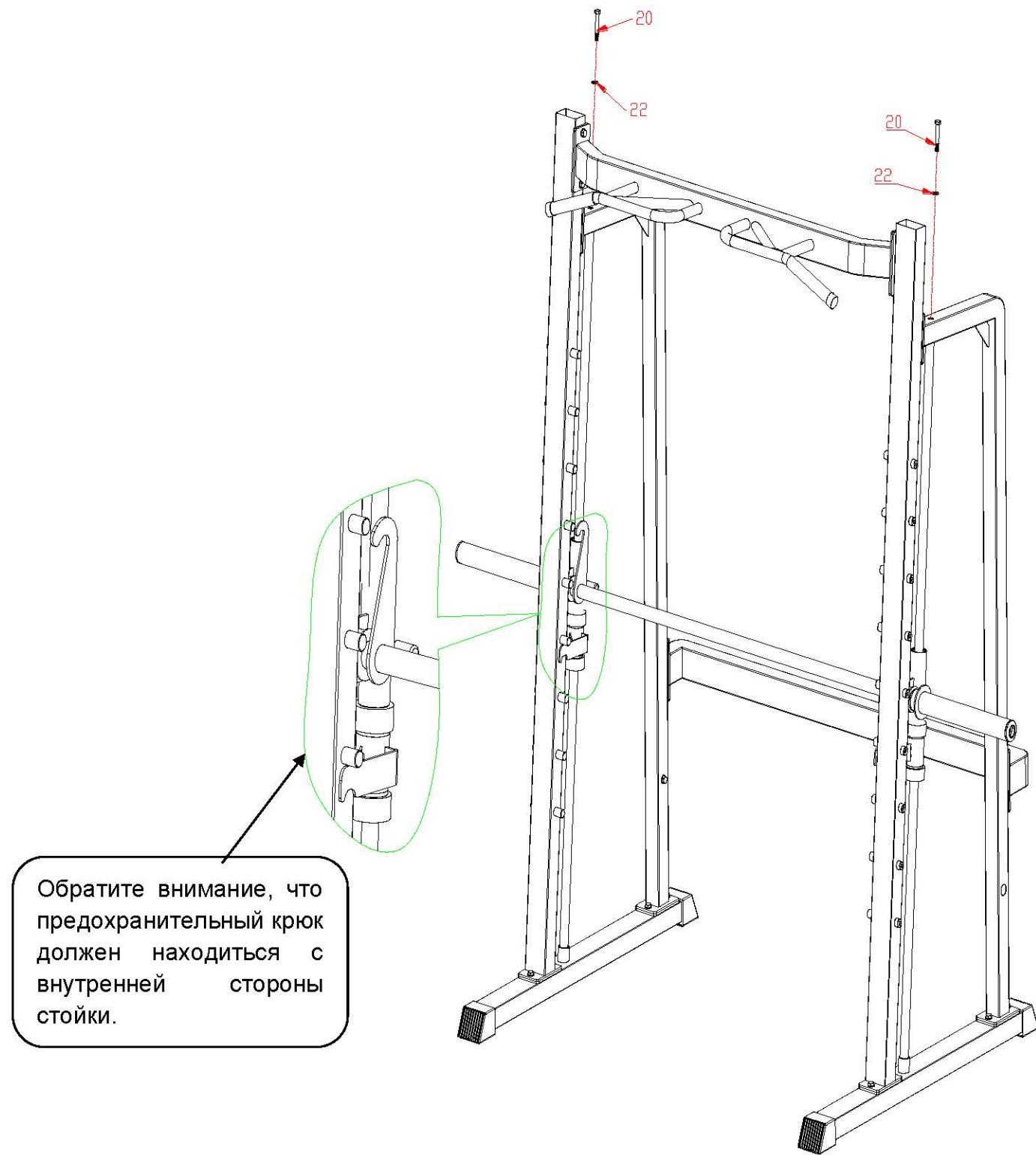
### Правая сторона



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
08	Направляющий стержень	2	11	Левый ползунок (с предохранительным крюком)	1
09	Амортизатор	4	12	Гриф штанги с предохранительными	1
10	Правый ползунок (с предохранительным крюком)	1			

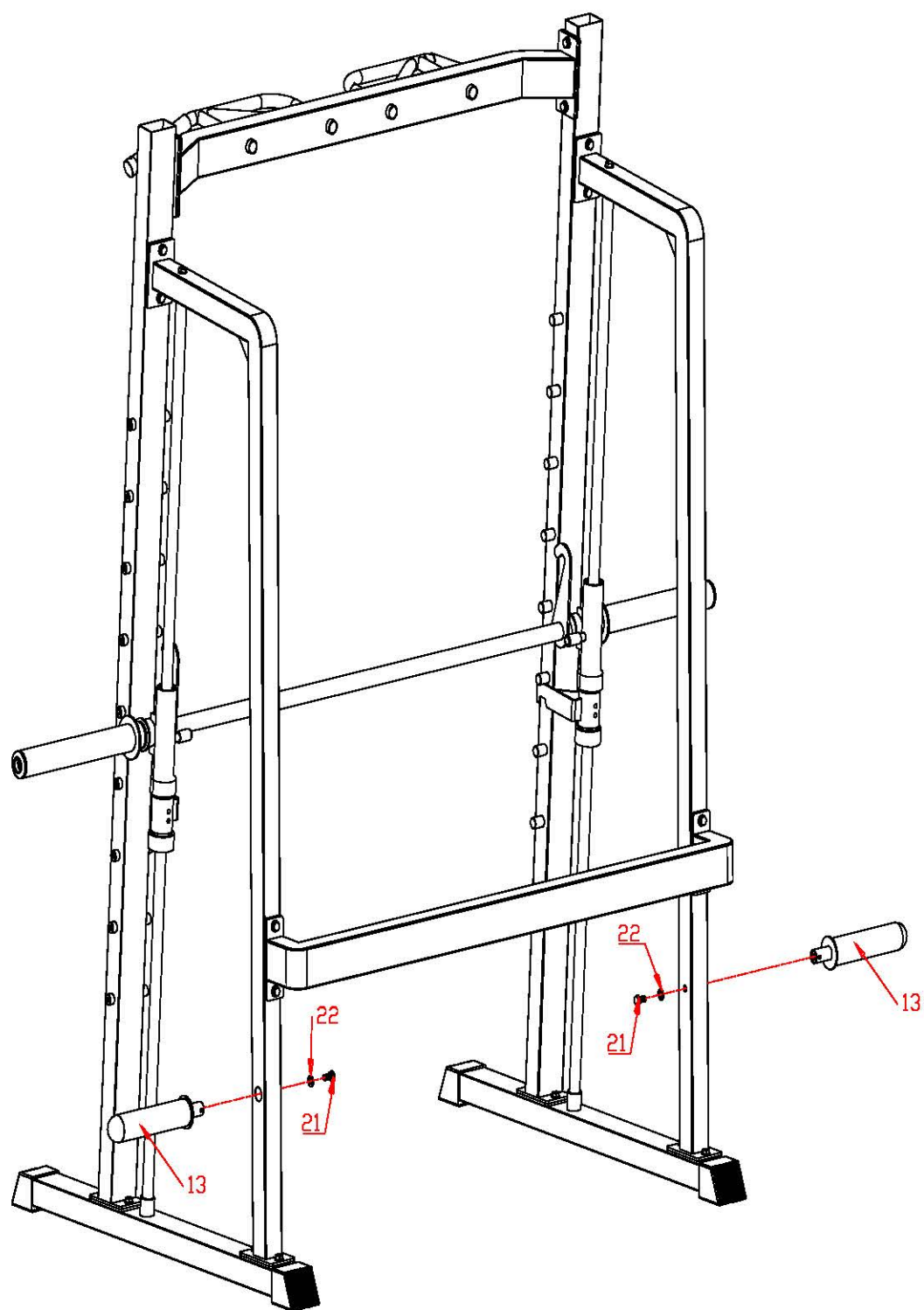
## ШАГ 7



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Шестигранный болт M10x65	2			
22	Шайба ф10	2			

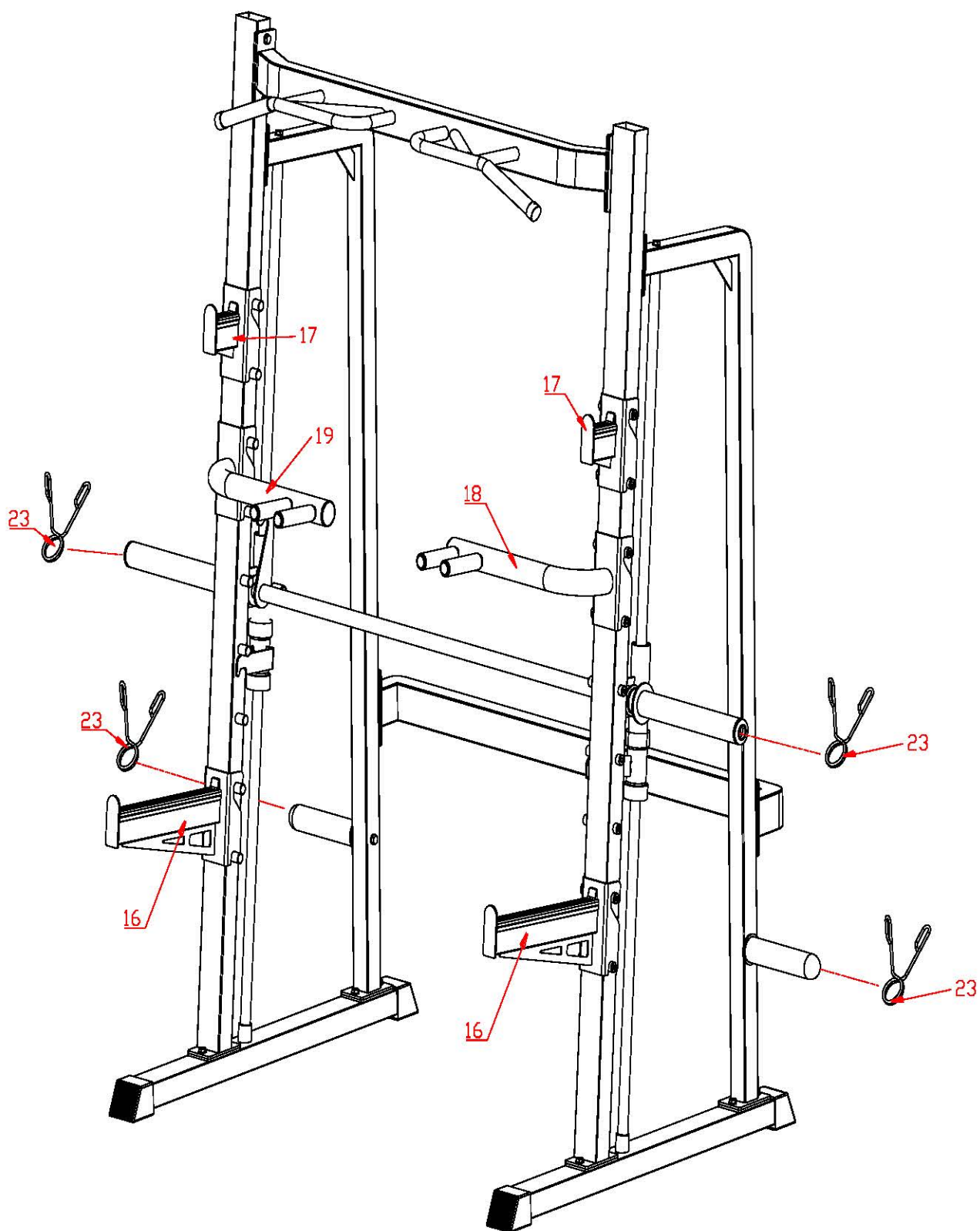
# ШАГ 8



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
13	Посадочная втулка	2			
21	Шестигранный болт М10х20	2			
22	Шайба ф10	2			

# ШАГ 9



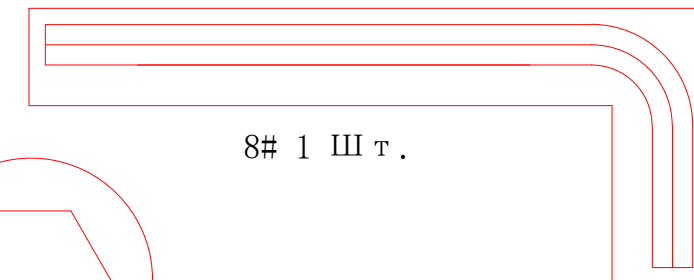
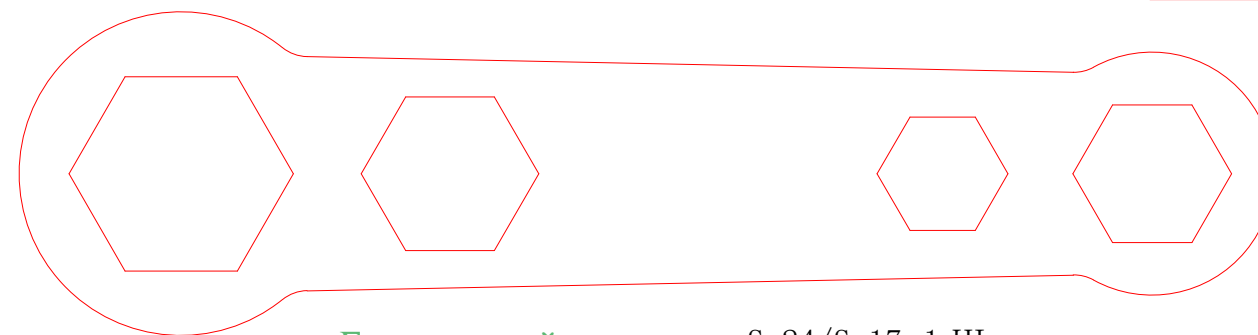
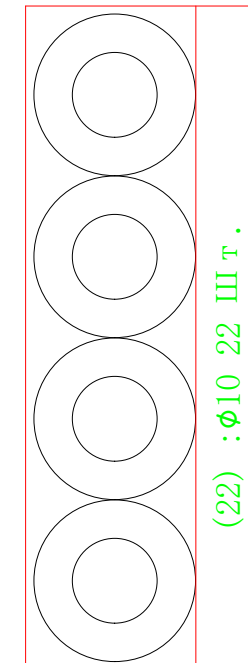
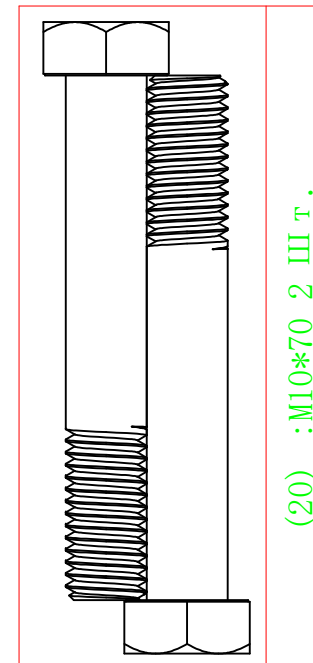
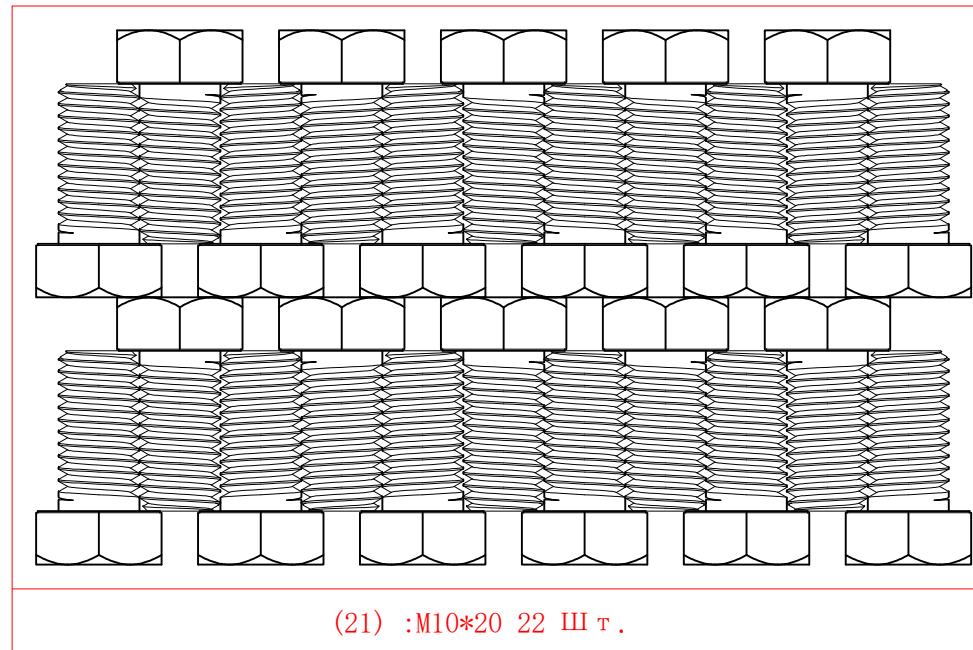
## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
16	предохранители	2	19	Правая изогнутая трубка	1
17	J-образный крюк	2	23	Пружинный зажим	4
18	Левая изогнутая трубка	1			

260

178

D886



## 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.

