

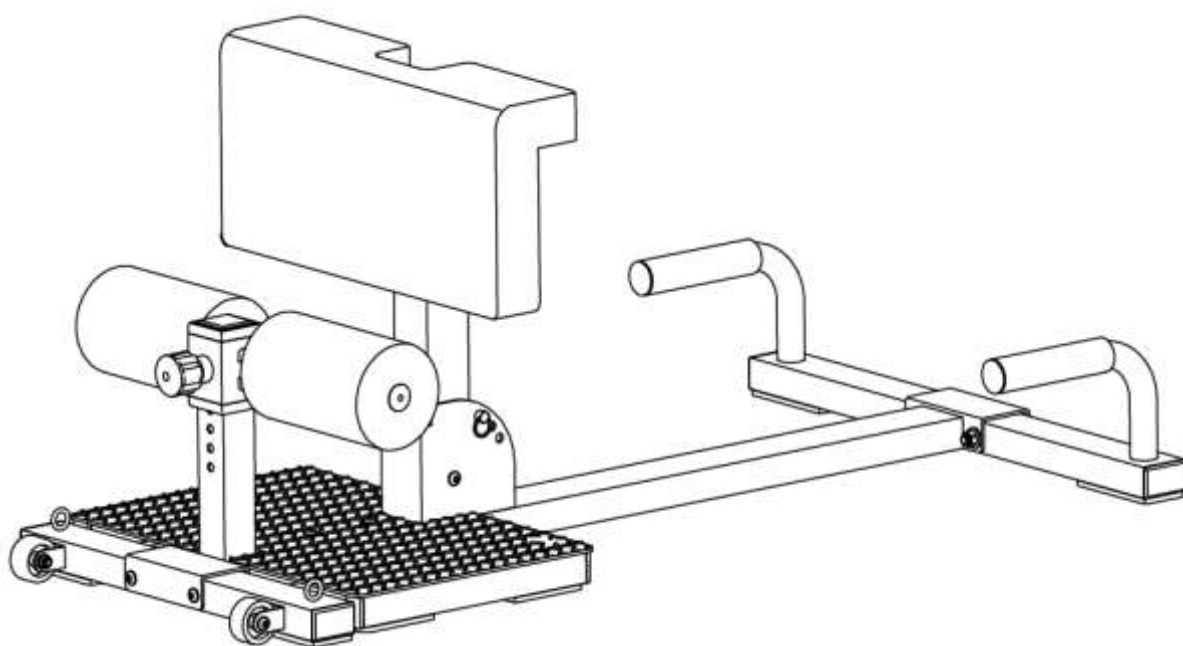


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Тренажер для приседаний

Squat Machine (sissy)

Артикул: S035YW



ВАЖНО!

ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ТРЕНАЖЁРОМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ!

Меры предосторожности

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве.

1. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом.

2. 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.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. 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 0,5 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте винты, гайки и другие соединения. Все крепежи должны быть надёжно затянуты.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в подвижные детали тренажёра или ограничить Ваши движения.

8. Тренажёр не предназначен для использования в коммерческих целях. Используйте тренажёр только внутри помещения.

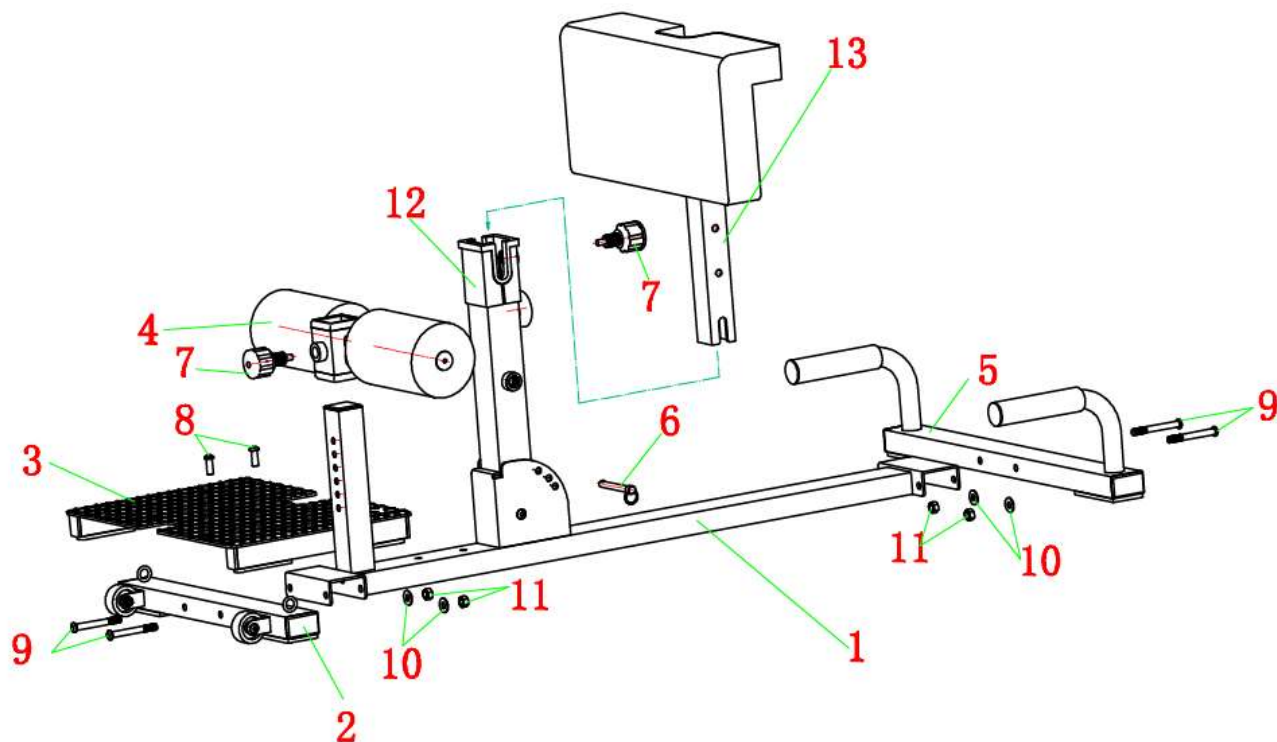
9. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

10. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра. При необходимости обратитесь за помощью.

11. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажёра. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

12. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

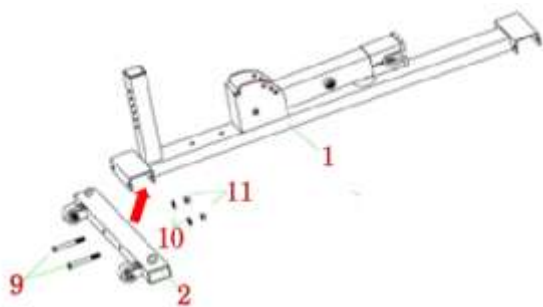
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ:



СПЕЦИФИКАЦИЯ:

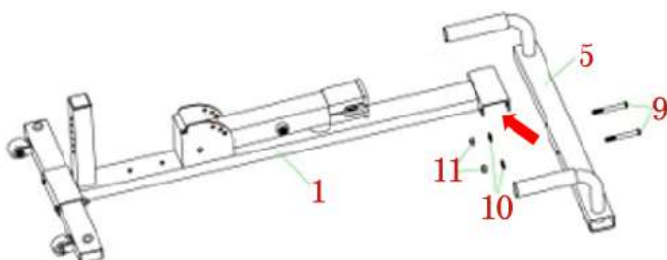
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1	8	Винт М8Х16	2
2	Передний стабилизатор	1	9	Винт М8Х70	4
3	Противоскользящая накладка	1	10	Шайба М8	4
4	Опора для ног	1	11	Гайка М8	4
5	Задний стабилизатор	1	12	Кронштейн	1
6	Штифт М8Х16	1	13	Регулируемая стойка со смягчающей накладкой	1
7	Ручка М16	2	14		

Инструкция по сборке



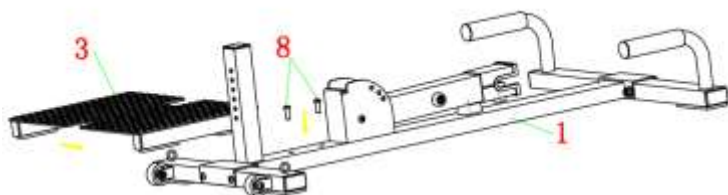
ШАГ 1:

Подсоедините к главной раме (1) передний стабилизатор (2), закрепите его при помощи винтов (9), шайб (1) и гаек (11).



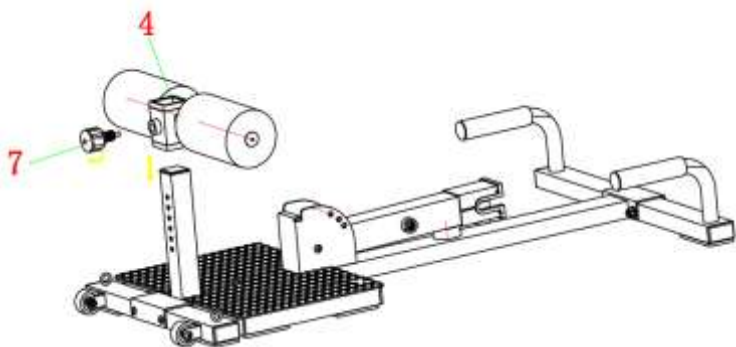
ШАГ 2:

Затем подсоедините к главной раме (1) задний стабилизатор (5) и закрепите его при помощи винтов (9), шайб (1) и гаек (11).



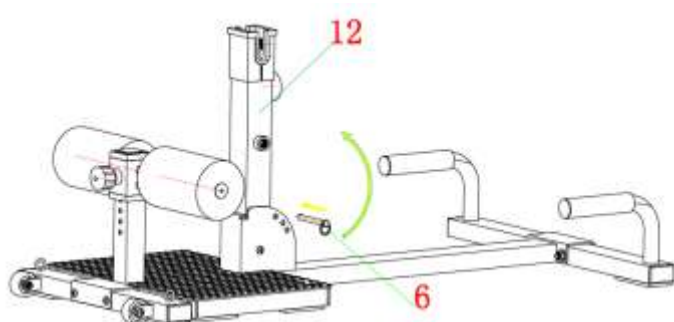
ШАГ 3:

Установите на раму (1) противоскользящую накладку (3), закрепите её при помощи винтов (8).



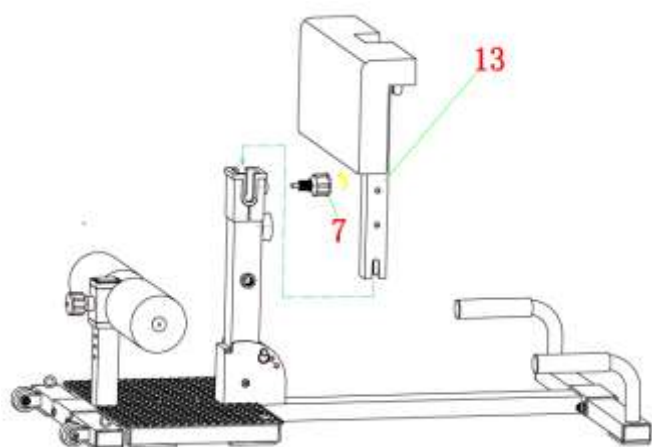
ШАГ 4:

Установите опору для ног (4) поверх трубки, расположенной в передней части рамы (1). Затем отрегулируйте опору (4) по высоте и зафиксируйте её положение при помощи ручки (7).



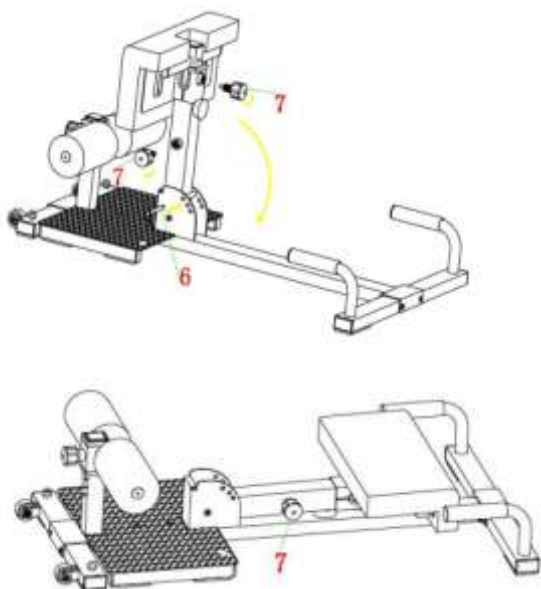
ШАГ 5:

Установите кронштейн (12) в вертикальное положение и зафиксируйте его при помощи штифта (6). Обратите внимание, что на кронштейне находятся несколько отверстий, которые используются для регулировки угла наклона тренажёра.



ШАГ 6:

Установите стойку (13) в отверстие кронштейна (12), как показано на рисунке слева. Зафиксируйте положение стойки при помощи ручки (7).



ШАГ 7:

Для выполнения упражнений в сидячем положении Вам потребуется опустить стойку (3). Выкрутите ручки (7) с задней части стойки и опустите её вниз к главной раме, как показано на рисунке слева. Выньте штифт (6) из кронштейна и приберите его в безопасное место.

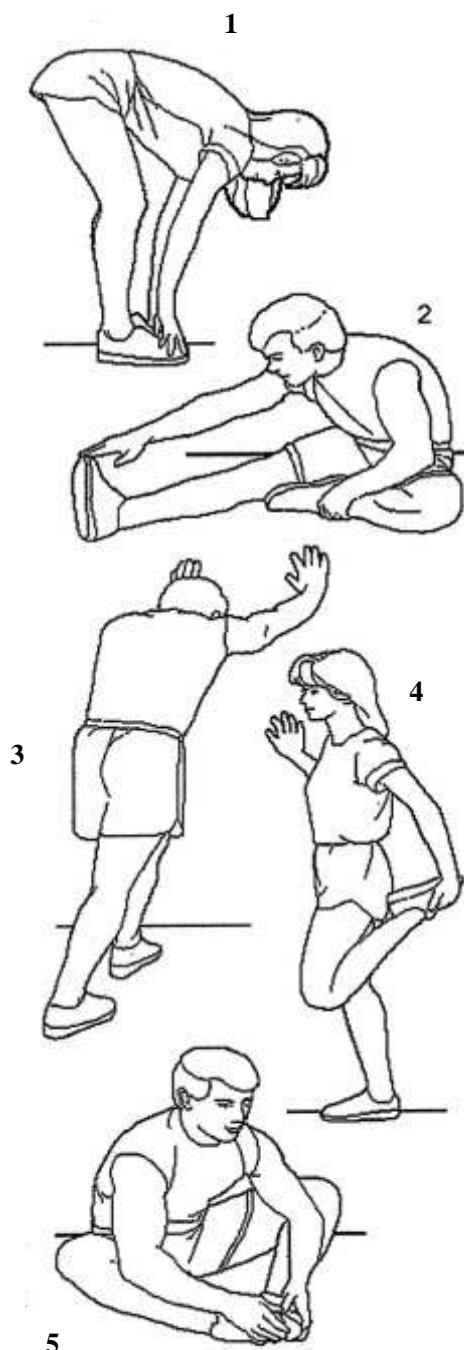
Варианты упражнений на тренажёре:





Упражнения для растяжки

Перед тем, как приступить к тренировке на тренажёре, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте 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 пол. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену 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).