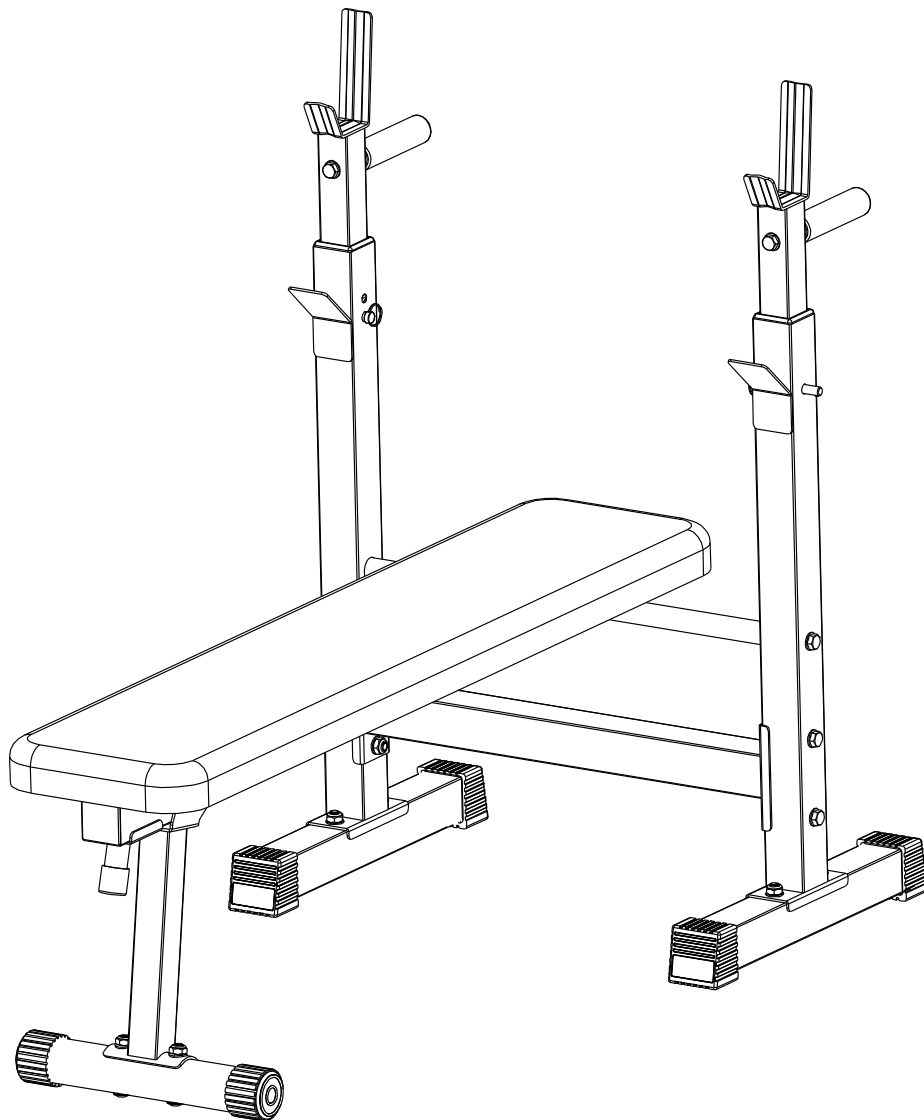


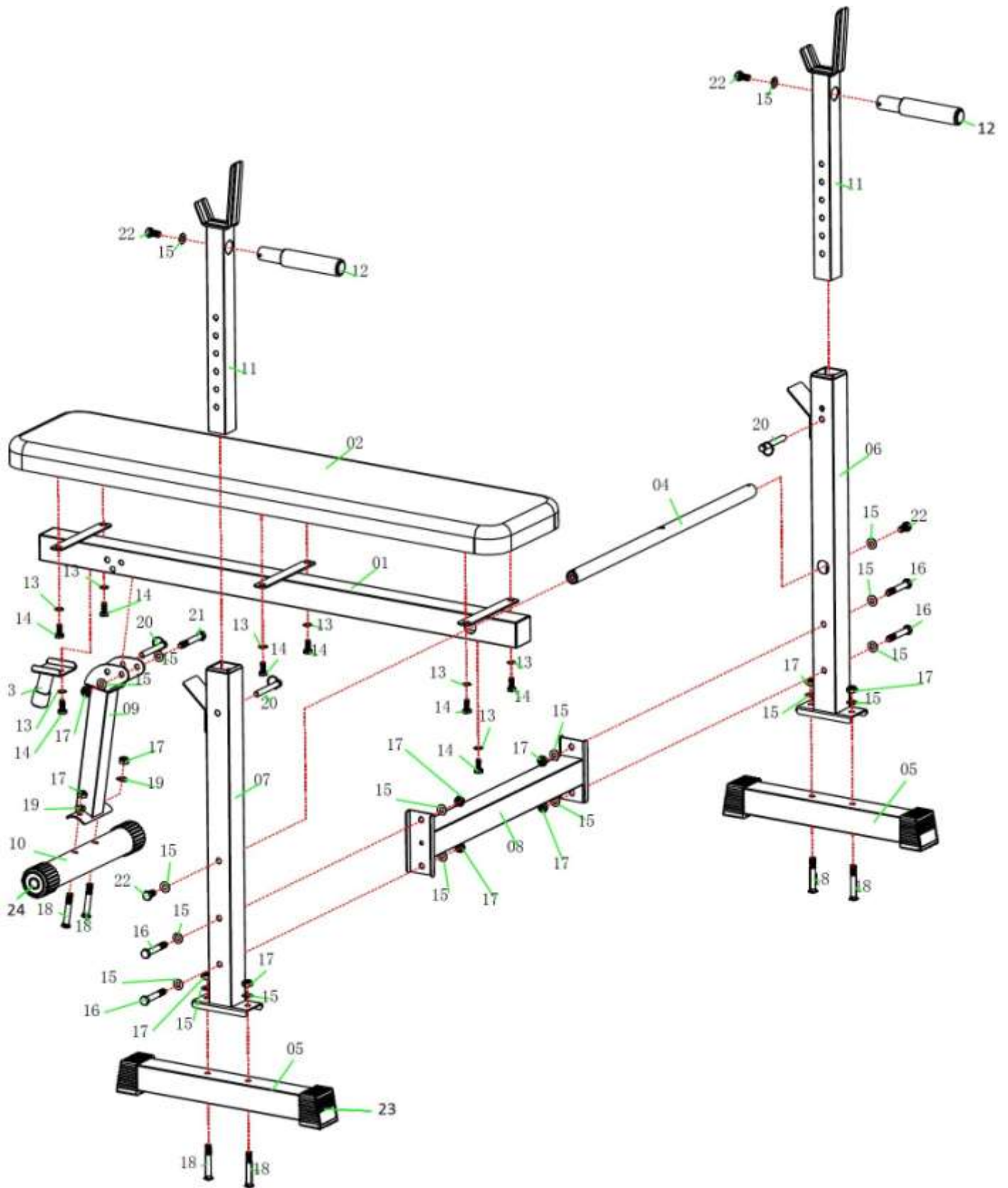


СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ ПОД ШТАНГУ

Артикул: D6453

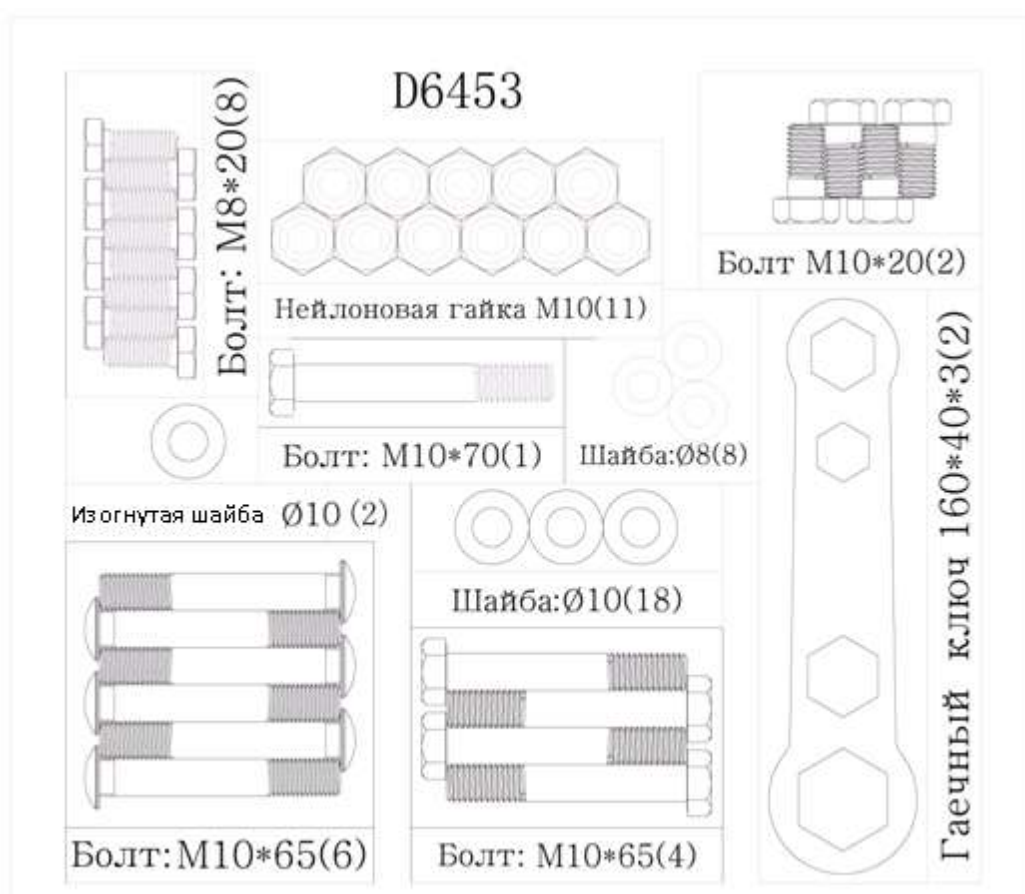


Сборочный чертёж



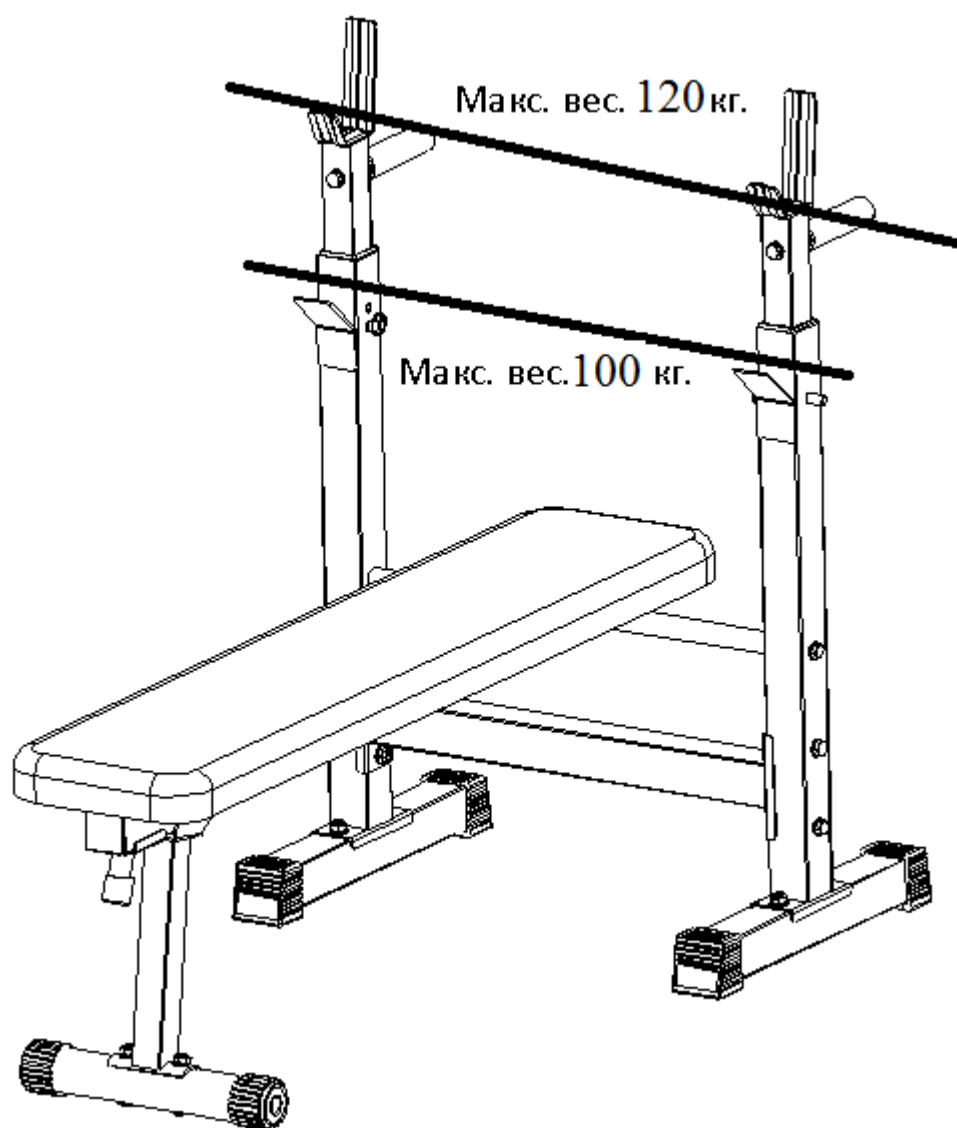
Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	13	Шайба $\phi 8$	8
02	Спинка	1	14	Болт М8*20	8
03	Крепёжная пластина	1	15	Шайба $\phi 10$	18
04	Опорная трубка	1	16	Болт М10*65	4
05	Боковой стабилизатор	2	17	Контргайка М10	11
06	Левая стойка	1	18	Каретный болт М10*65	6
07	Правая стойка	1	19	Изогнутая шайба $\phi 10$	2
08	Соединительная перекладина	1	20	Штифт $\phi 10*80$	3
09	Передняя ножка	1	21	Болт М10*70	1
10	Передний стабилизатор	1	22	Болт М10*20	4
11	Регулируемый держатель штанги	2	23	Заглушка стабилизатора	4
12	Рукоятка	2	24	Заглушка передней ножки	2



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

Максимальный вес пользователя: 180 кг. (вес человека + вес штанги)



Инструкции по сборке

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

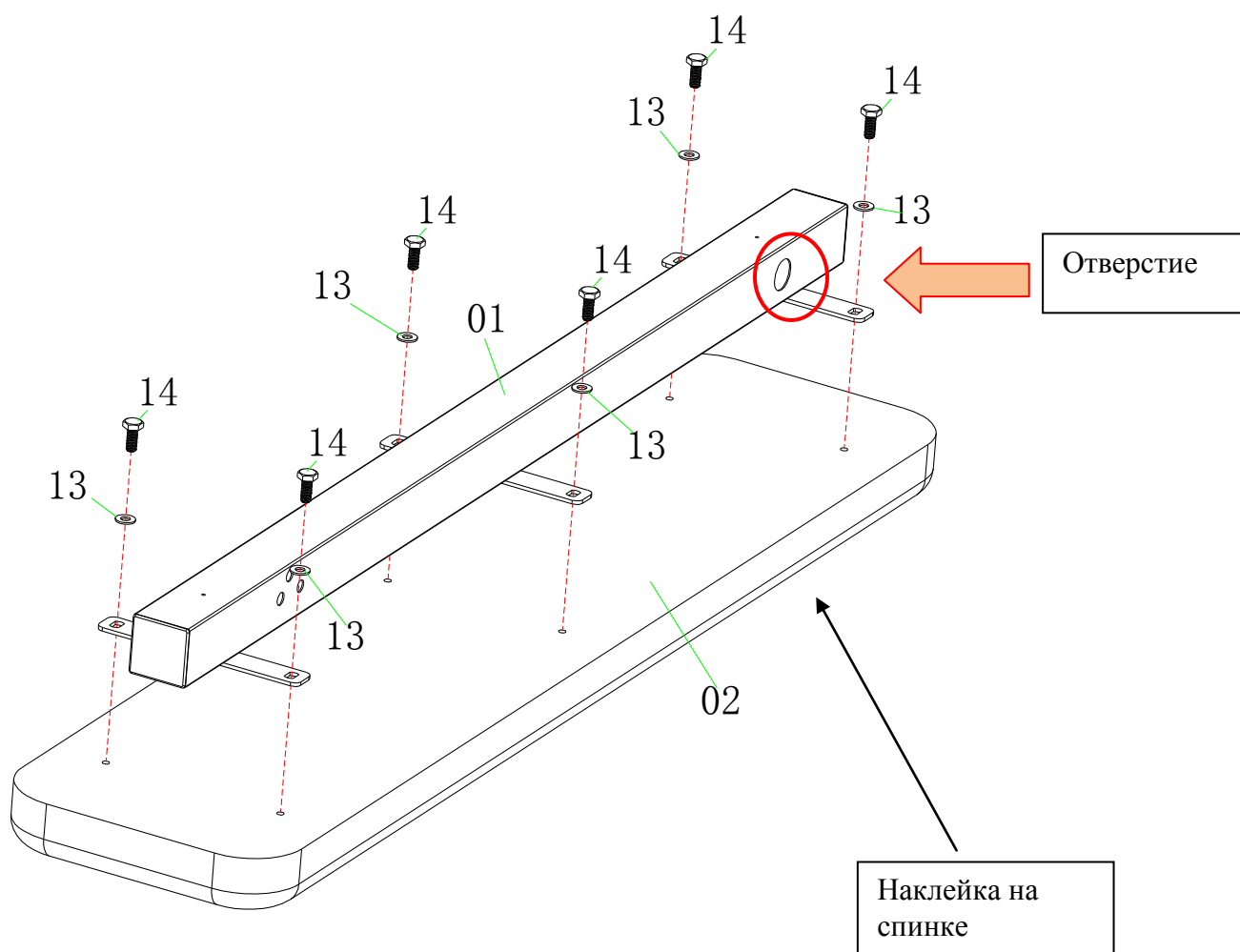
Примечание: Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

ЭТАПЫ СБОРКИ

ШАГ 1

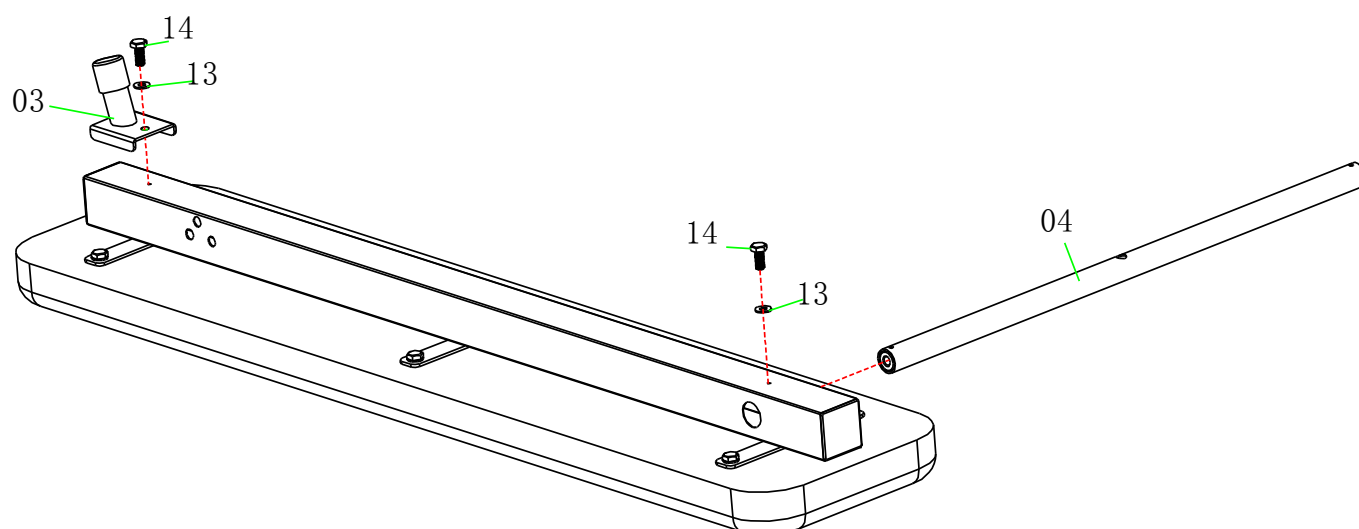
1. Закрепите спинку (2) на главной раме (1) при помощи шести комплектов крепежей: болтов М8*20 (14) и шайб М8 (13).

****Примечание:** Наклейка, нанесённая на спинку тренажёра, и отверстие на главной раме должны располагаться на одной стороне.



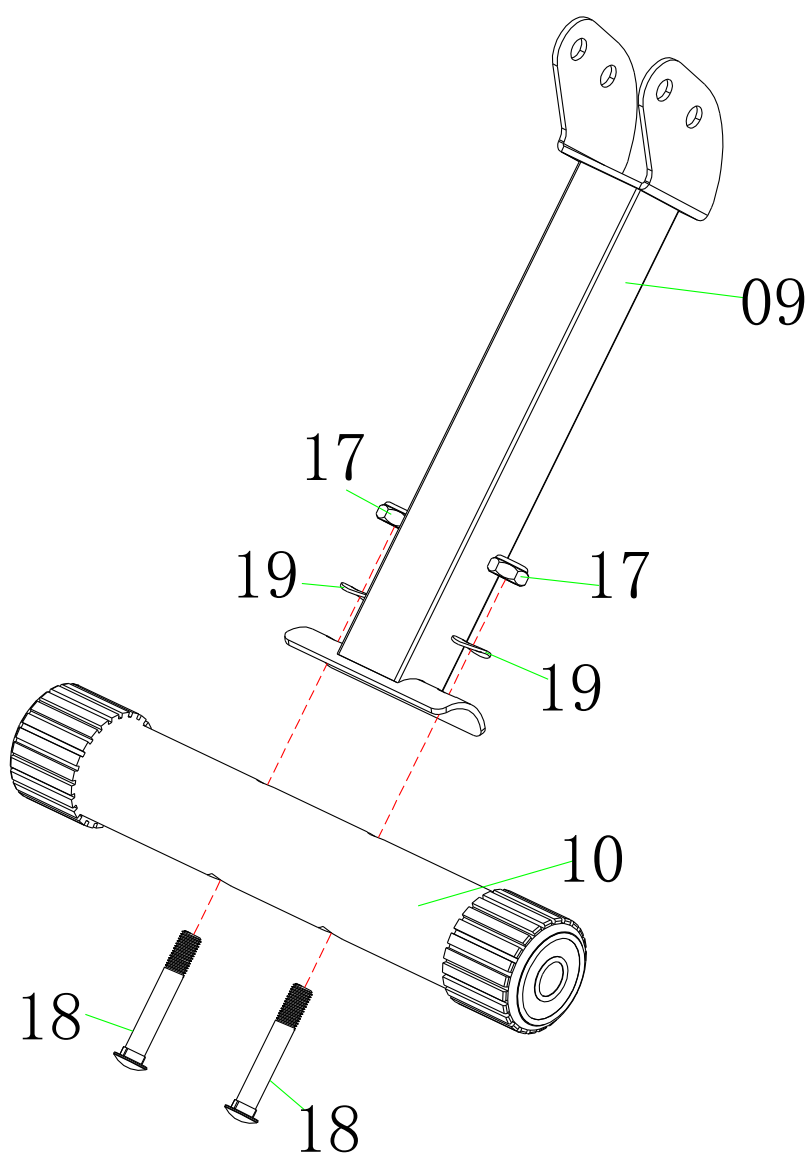
ШАГ 2

1. Подсоедините **крепежную пластину (3)** к **главной раме (1)** при помощи **болта М8*20 (14)** и **шайбы М8 (13)**.
2. Вставьте **опорную трубку (4)** в отверстие **главной рамы (1)** и закрепите её при помощи **болта М8*20 (14)** и **шайбы М8 (13)**.



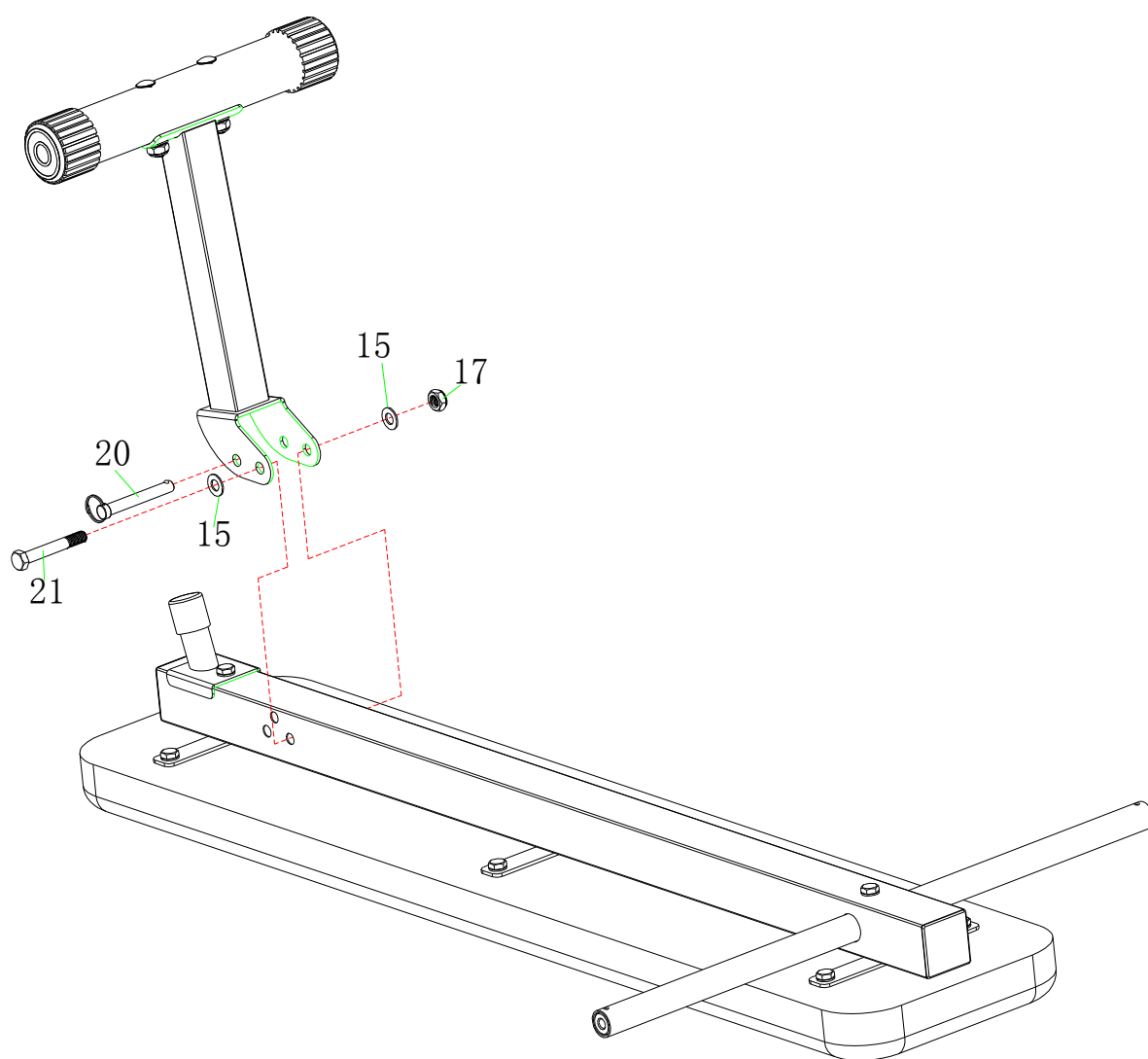
ШАГ 3

Прикрепите **переднюю ножку (9)** к **стабилизатору (10)** при помощи двух комплектов крепежей: **болтов М10*65 (18)**, **шайб М10 (19)** и **контргаяк (17)**.



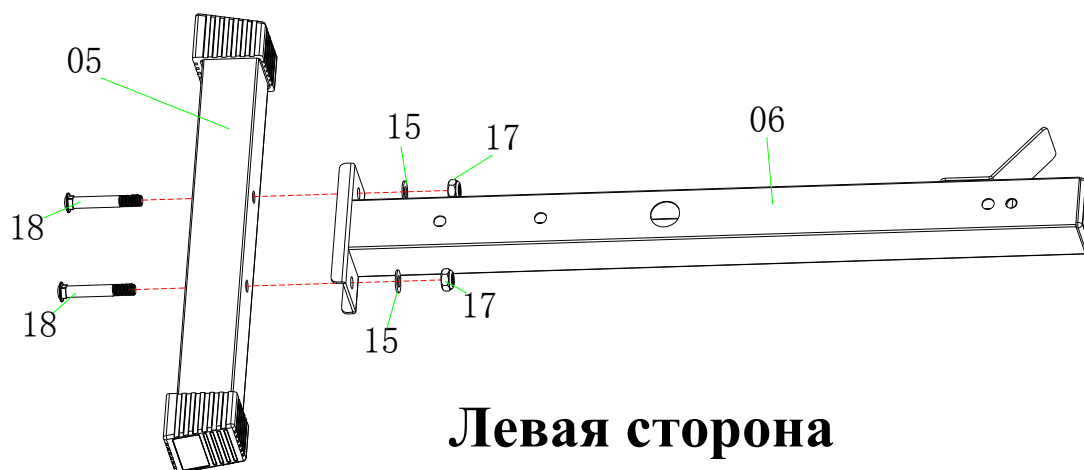
ШАГ 4

Опору, полученную в шаге 3, подсоедините к главной раме (1) и закрепите её при помощи **болта М10*70 (21)**, двух **шайб $\phi 10$ (15)** и **контргайки (17)**. В завершение данного шага установите **штифт $\phi 10*80$ (20)**, чтобы зафиксировать полученную конструкцию.



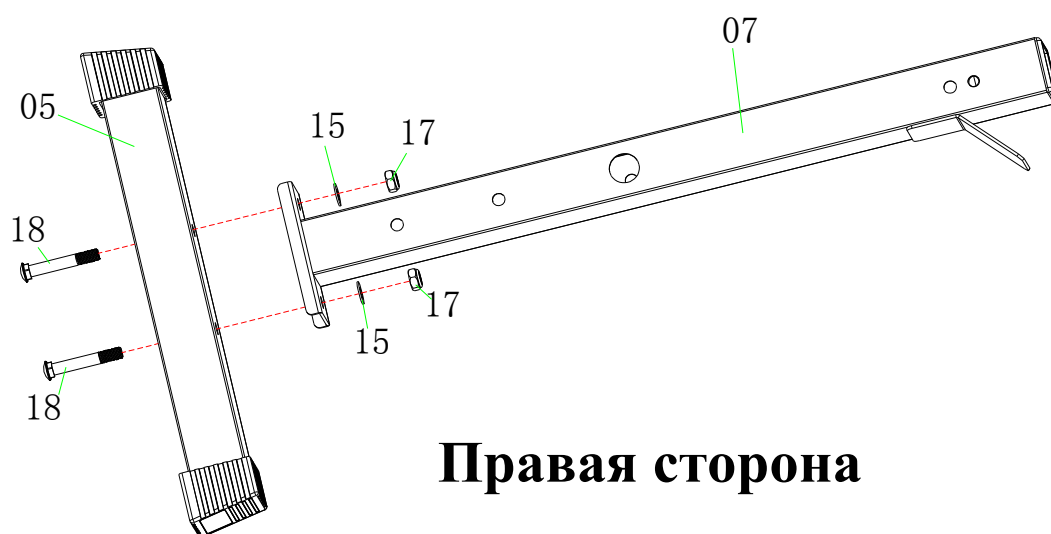
ШАГ 5

Прикрепите левую стойку (6) к стабилизатору (5) при помощи двух комплектов крепежей: болтов М10*65 (18), шайб ф10 (15) и контргаек (17).



ШАГ 6

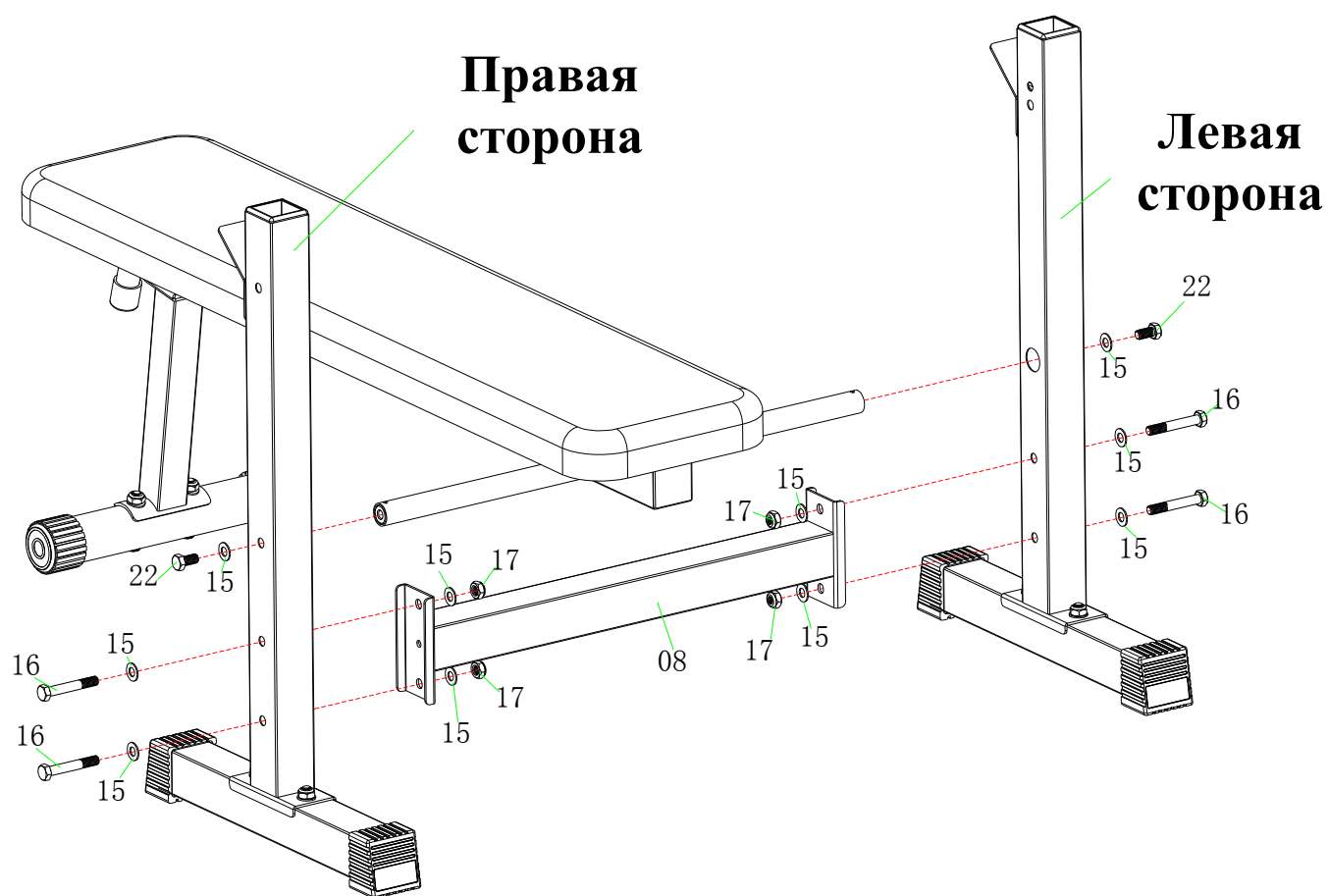
Аналогично шагу 5 прикрепите ко второму стабилизатору (5) правую стойку (7).



ШАГ 7

С двух сторон от конструкции, полученной в шаге 4, подсоедините правую и левую опоры, а между опорами установите **перекладину (8)**. Для того, чтобы зафиксировать детали, воспользуйтесь следующими крепежами:

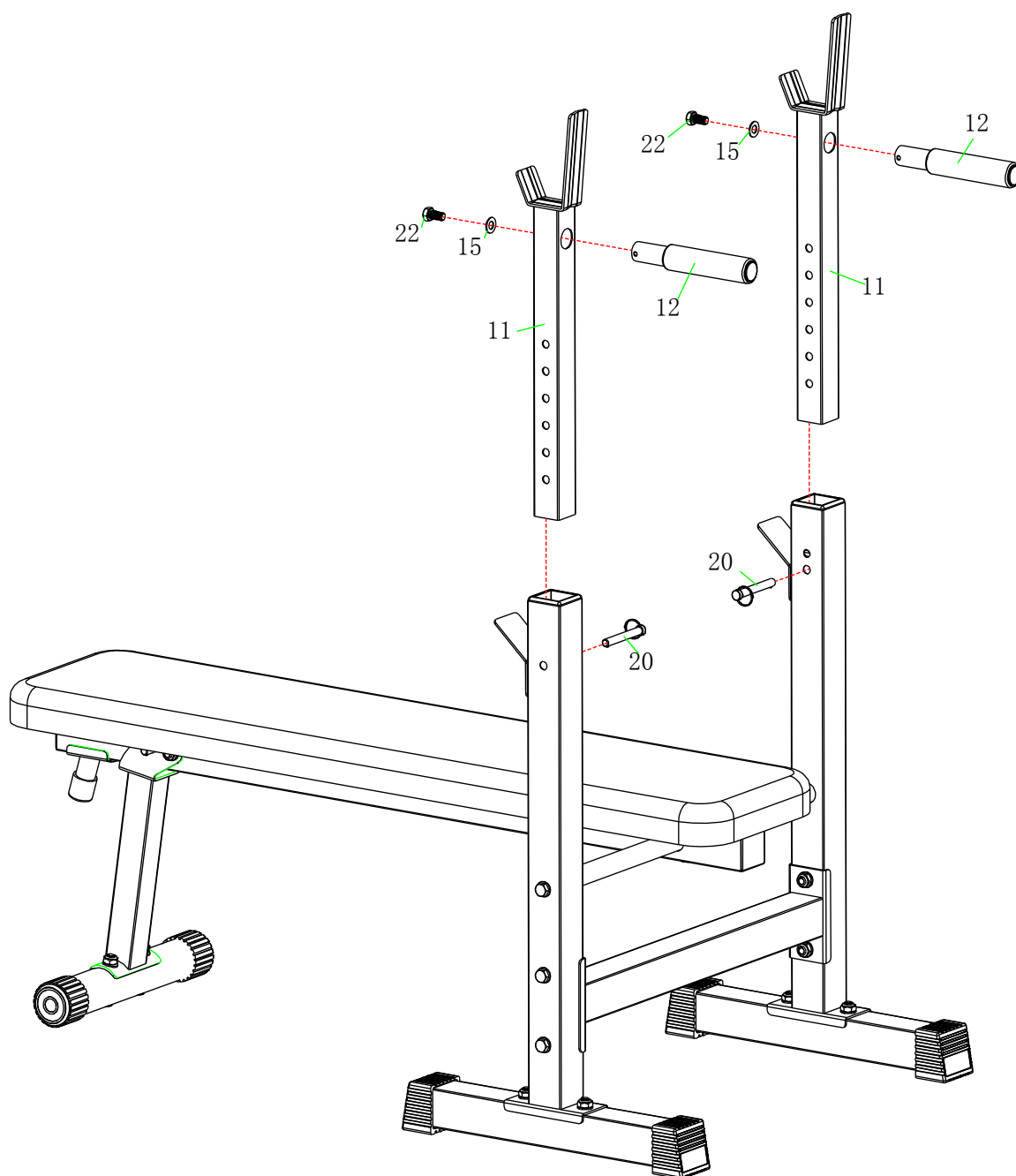
1. Для крепления стоек требуется два **болта M10*20 (22)** и две **шайбы $\phi 10$ (15)**.
2. Для крепления перекладины – четыре **болта M10*65 (16)**, восемь **шайб $\phi 10$ (15)** и четыре **контргайки (17)**.



ШАГ 8

1. Установите в опоры **держатели штанги (11)**, отрегулируйте их по высоте и зафиксируйте при помощи **штифтов $\phi 10 \times 80$ (20)**. Следите за тем, чтобы оба **держателя (11)** находились на одной высоте.

2. Вставьте **рукоятки (12)** в отверстия на **держателях (11)** и закрепите их при помощи двух **болтов $M10 \times 20$ (22)** и двух **шайб $\phi 10$ (15)**.



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.

