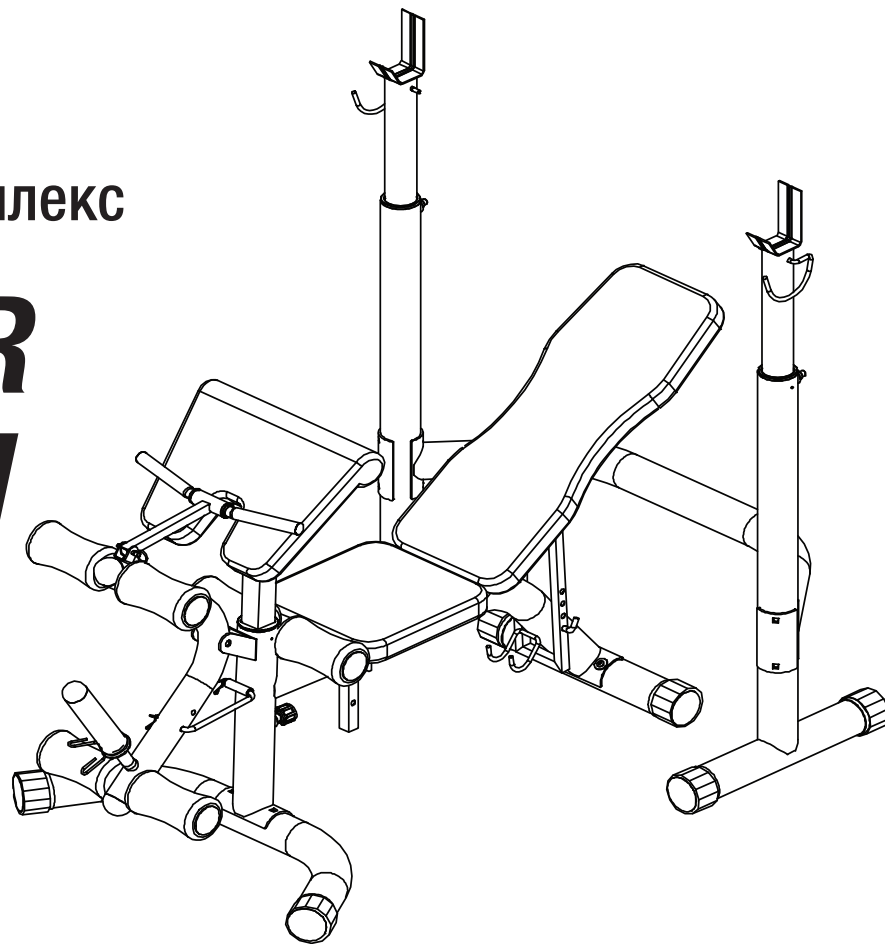


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Силовой комплекс

POWER BENCH

WB30706R



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

Инструкция по безопасности

Данный тренажер разработан только для домашнего использования. Производитель и/или импортер снимают с себя все гарантийные обязательства в случае профессионального и коммерческого использования или использования в тренажерных залах.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений на тренажере, прочтите внимательно данные инструкции.

Сохраните данное руководство пользователя как справочный материал на случай поломки или необходимости заказать комплектующие.

- Тренажер сделан только для домашнего использования.
- Неукоснительно соблюдайте инструкции по сборке.
- Используйте только оригинальные комплектующие, входящие в комплект поставки.
- Прежде чем приступить к сборке, проверьте укомплектованность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки пользуйтесь только специализированным инструментом; в случае затруднений обратитесь за помощью.
- Поместите тренажер на ровную, нескользкую поверхность. Не рекомендуется пользоваться тренажером в местах с повышенным уровнем влажности по причине возможной коррозии.
- Перед первым занятием проверьте надежность крепления и состояние всех сочленений. Проводите повторные проверки раз в 1-2 месяца.
- Неисправные детали следует немедленно заменить и/или прекратить использование тренажера, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные комплектующие.
- В случае необходимости ремонта обратитесь к продавцу тренажера.
- Не используйте для чистки агрессивные чистящие средства.
- Приступайте к занятиям только после правильной сборки и проверки.
- При индивидуальной настройке тренажера помните о том, что есть максимально допустимые параметры регулировки.
- Тренажер разработан для взрослых людей. Использование тренажера детьми допускается только под присмотром взрослых. Людям с ограниченными возможностями следует использовать оборудование только под контролем квалифицированного специалиста.
- Предупреждайте людей, присутствующих во время тренировок, о потенциальных рисках от подвижных частей и т.п.
- Всегда используйте одежду и обувь подходящую для тренировок. Не надевайте одежду, которая может попасть в движущиеся части оборудования.
- Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
- Соблюдайте рекомендации по тренировкам, приведенным в соответствующем разделе.

Пройдите консультацию у Вашего терапевта, прежде чем приступать к тренировкам. Спросите, какие следует делать упражнения и какой результат желателен.

- Руководство пользователя предназначено только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия.

Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях. Максимальный вес пользователя 120 кг.

Разминка и завершение тренировки

Успешная программа тренировки состоит из разминки, занятия аэробикой, и завершения тренировки. Начинать тренировки следует с двух трех занятий в неделю, делая перерыв в один день между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки, состоит в подготовке тела для физических упражнений и сведения к минимуму возможности получить травмы. Разминка длится от двух до пяти минут, прежде чем приступить к тренировке. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают мышцы. Разминка может включать быструю ходьбу, бег, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Растяжку проводите в то время когда ваши мышцы разогреты, после надлежащей разминки и тренировки. Разогретье мышцы растягиваются более легко, снижая риск получения травмы. Выполняйте растяжку 15-30 секунд. Не подпрыгивайте.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Завершение тренировки ставит своей целью приведение тела в состояние близкое к состоянию покоя в конце тренировки. Правильное завершение тренировки медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

Наклоны в стороны



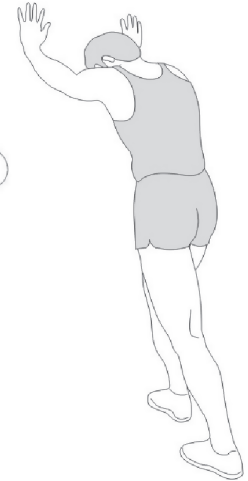
Наклоны вперед



Растяжка внутренних мышц бедра



Растяжка ахиллова сухожилия



Растяжка подколенного сухожилия



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

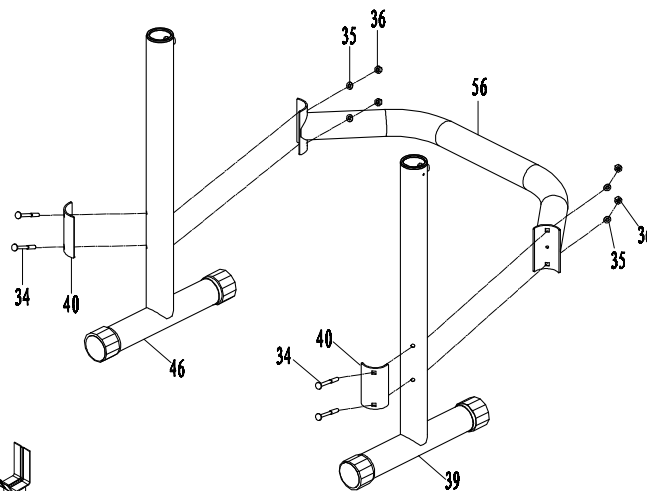
1	Круглая заглушка Ø25	6	шт
2	Мягкая рукоятка	6	шт
3	Валик упора ног	3	шт
4	Круглая заглушка Ø60	2	шт
5	Рама устройства для разработки ног	1	шт
6	Маленький пружинный зажим	2	шт
7	Шайба Ø25xØ10	1	шт
8	Круглая заглушка Ø76	8	шт
9	Подушка	1	шт
10	Болт М8х15	8	шт
11	Шайба Ø16хØ8	12	шт
12	Центр вращения	1	шт
13	Опора подушки	1	шт
14	U-образный штифт	1	шт
15	Пластиковый блок	1	шт
16	Втулка	1	шт
17	Втулка	1	шт
18	Квадратная заглушка	10	шт
19	Опора сидения	1	шт
20	Болт М6х35	8	шт
21	Шайба Ø12хØ6	8	шт
22	Переключатель сидения	2	шт
23	Переключатель спинки	2	шт
24	Подушка сидения	1	шт
25	Подушка спинки	1	шт
26	Регулируемая стойка спинки	1	шт
27	Задняя опора	1	шт
28	L-образный штифт	1	шт
29	Болт М8х55	4	шт

30	Передняя опора	1	шт
31	Основная опора сидения	1	шт
32	Запирающая рукоятка	3	шт
33	L-образный штифт	1	шт
34	Болт М10х90	6	шт
35	Шайба Ø20хØ10	6	шт
36	Гайка М10	6	шт
37	Валик поддержки для ног	1	шт
38	Кронштейн	1	шт
39	Левая опора	1	шт
40	Дугообразный кронштейн	2	шт
41	Винт ST4.2x7	3	шт
42	Опора	2	шт
43	Гайка М8	4	шт
44	Левый крюк для штанги	1	шт
45	Правый крюк для штанги	1	шт
46	Правая опора	1	шт
47	Большой пружинный зажим	1	шт
48	Заглушка	1	шт
49	Втулка	1	шт
50	Болт М8х10	1	шт
51	Заглушка Ø25	1	шт
52	Заглушка	1	шт
53	Мягкая рукоятка	2	шт
54	Заглушка Ø22	2	шт
55	Круглая заглушка	2	шт
56	Перемычка	1	шт
57	Шарнирный палец	1	шт

Инструкция по сборке

ЭТАП 1:

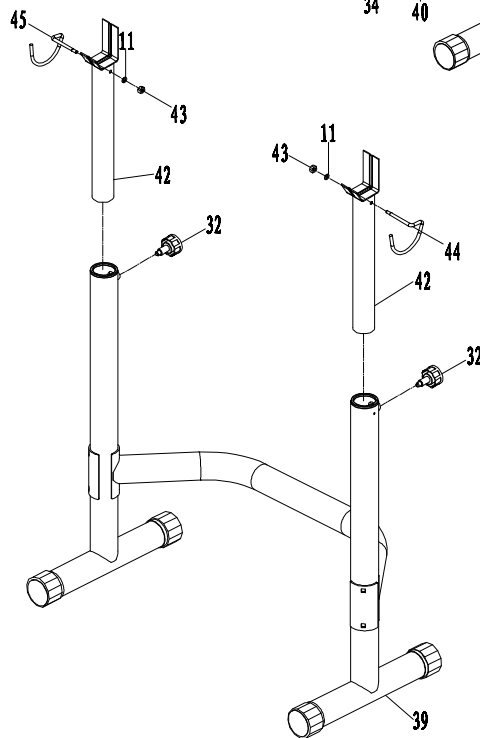
А: Соедините левую и правую опоры (39 & 46) при помощи перемычки (56). Зафиксируйте с каждой стороны двумя болтами (34), дугообразным кронштейном (40), двумя шайбами (35), и двумя гайками (36).



ЭТАП 2:

А: Вставьте опоры (42) в левую и правую опоры (39 & 46), затем зафиксируйте с помощью запирающих рукояток (32).

В: Присоедините левый и правый крюки для штанги (44 & 45) к держателям, зафиксируйте каждый при помощи гайки (43) и шайбы (11). Крюки для штанги должны быть расположены, как показано на схеме и должны легко поворачиваться.

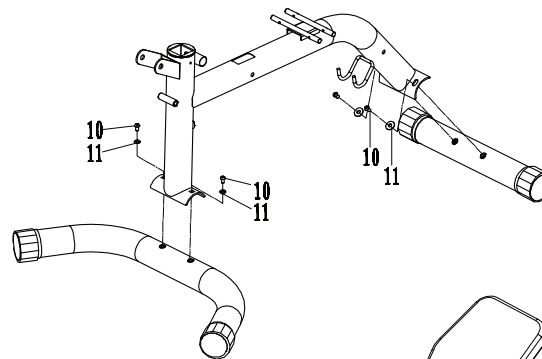


Инструкция по сборке

ЭТАП 3:

А: Присоедините переднюю опору (30) к основной опоре сидения (31), зафиксируйте двумя болтами (10) и двумя шайбами (11).

В: Присоедините заднюю опору (27) к основной опоре сидения (31), зафиксируйте двумя болтами (10) и двумя шайбами (11).



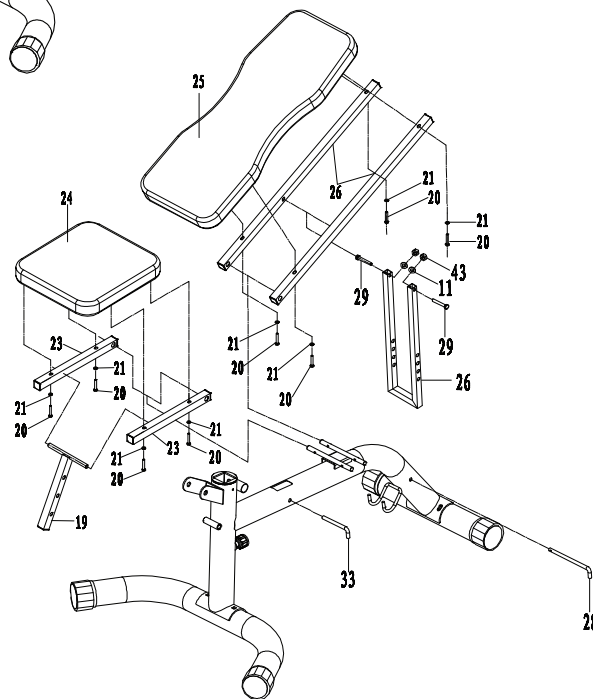
ЭТАП 4:

А: Закрепите опору сидения (19) в отверстии перекладины сидения (22). Прикрепите опору сидения к основной опоре сидения (31).

В: Прикрепите подушку сидения (#24) к перекладине сидения (22). Зафиксируйте при помощи болтов (20) и четырех шайб (21). Вставьте сидение в опору сидения (19). Используйте L-образный штифт (33) для фиксации сидения в желаемом положении.

С: Закрепите регулируемую стойку спинки (26) на двух перекладинах спинки (23), зафиксируйте двумя болтами (29), двумя шайбами (11) и двумя гайками (43).

Д: Закрепите подушку спинки (25) и перекладины болтами (20) и шайбами (21).



Инструкция по сборке

ЭТАП 5:

А: ПВставьте один валик упора ног (3) на половину в отверстие рамы для разработки ног. Вставьте два валика наполовину в отверстия рамы для разработки ног (5). Оденьте шесть мягких рукояток (2) на валики с обоих концов. Поместите шесть заглушек (1) на концы валиков. Прикрепите втулку (49) на раму для разработки ног. Прикрепите пружинный зажим (47) к втулке.

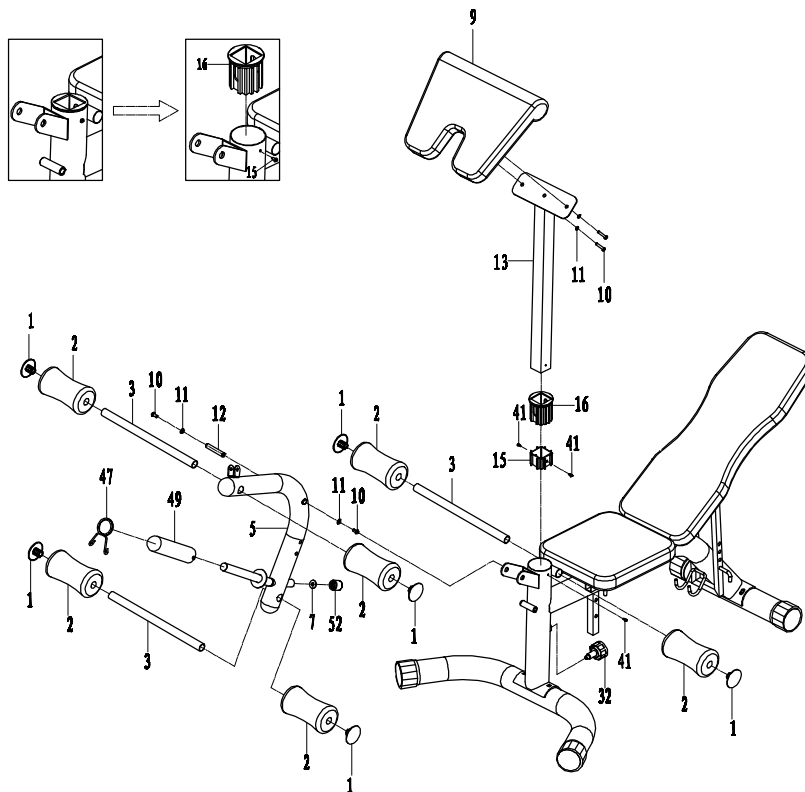
В: Прикрепите раму для разработки ног (5) к основной опоре сидения (31) с помощью центра вращения (12), двух шайб (11) и двух болтов (10).

С: Используйте две шайбы (11) и два болта (10) для фиксации подушки (9) на опоре подушки (13).

Д: Удалите пластиковый блок (15) из основной опоры сидения (31).

Е: Удалите втулку (16) из опоры подушки (13).

Ф: Прикрепите втулку (16) и пластиковый блок (15) на основную опору сидения (13), зафиксируйте двумя винтами (41). Затем вставьте полностью собранную подушку в основную опору сидения (31). Зафиксируйте детали с помощью ручки (3).

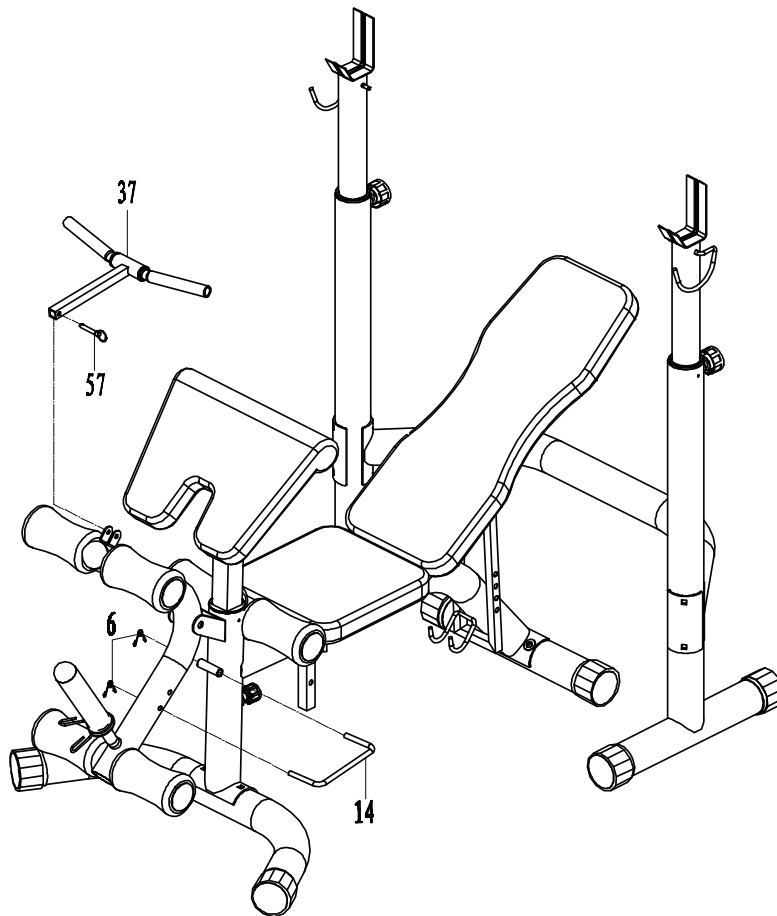


Инструкция по сборке

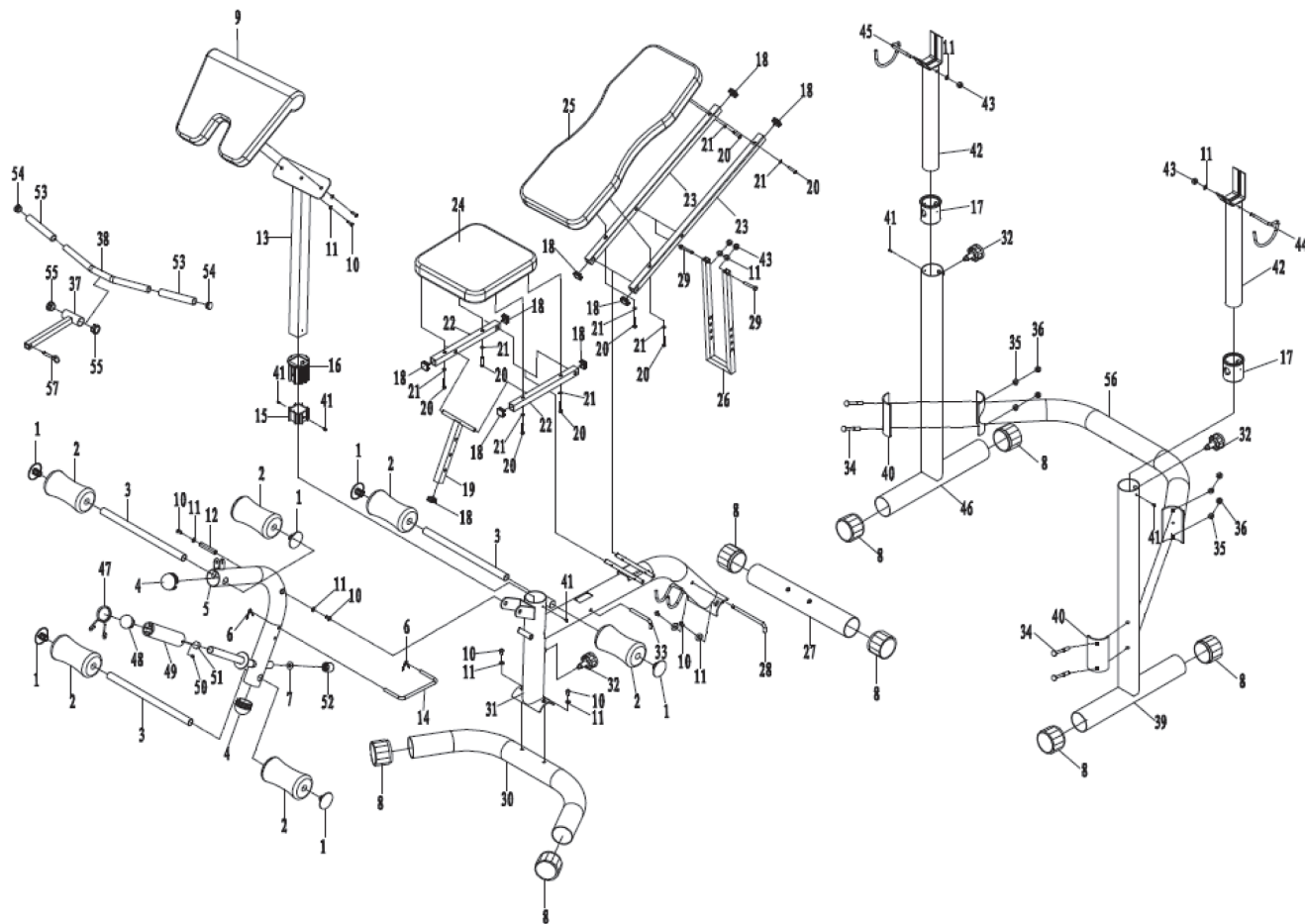
ЭТАП 6:

А: Вставьте валик поддержки для ног (37) в раму для разработки ног (5). Вставьте шарнирный палец (57) для фиксации.

В: Вставьте U-образный штифт (14) в основную опору сидения (31) и раму для разработки ног (5) для фиксации. Прикрепите два маленьких пружинных зажима (6) для фиксации штифта.



Инструкция по сборке



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

