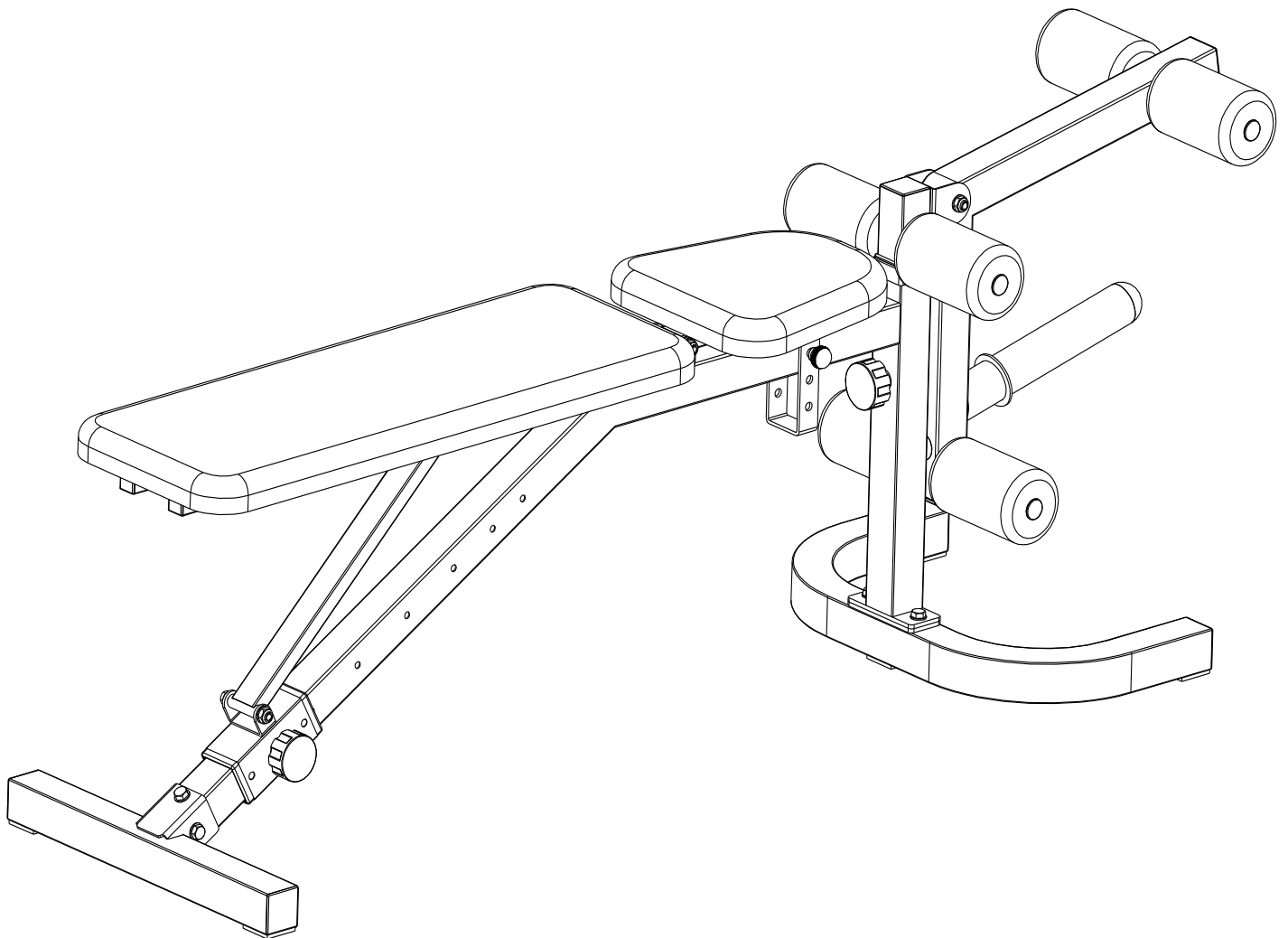




СКАМЬЯ ДЛЯ ТРЕНАЖЕРА D943

Версия 2 (V)



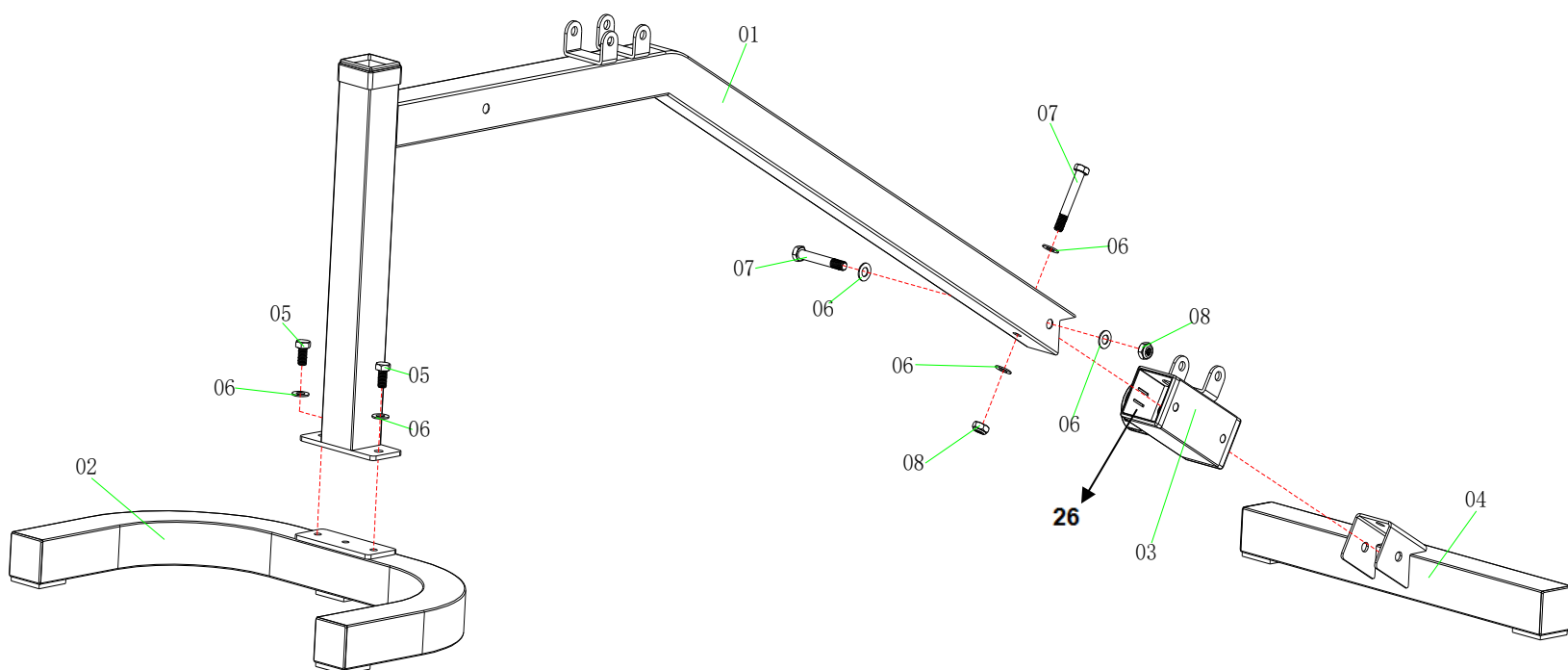
Инструкции по сборке

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

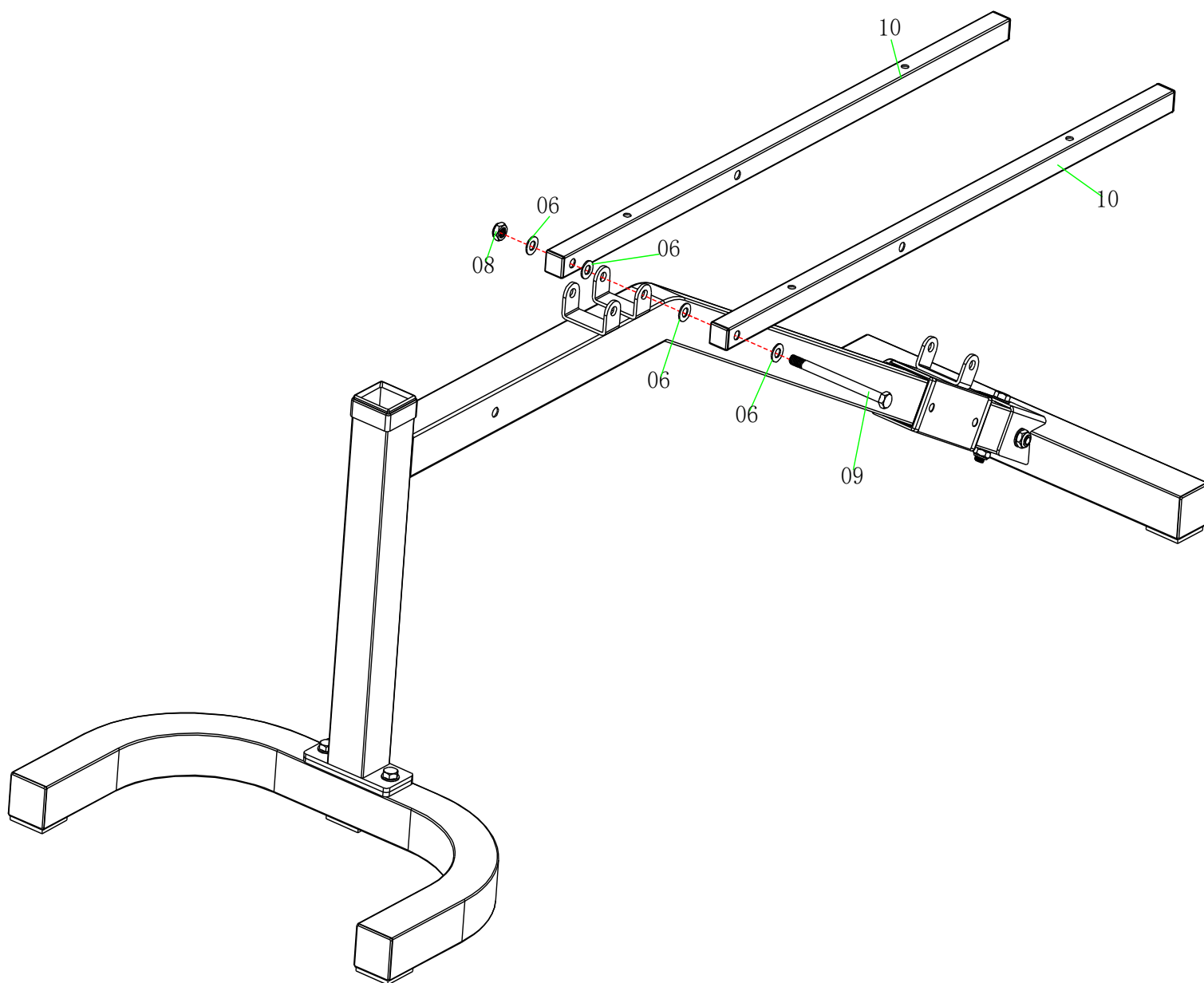
ШАГ 1



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Главная рама	1	05	Шестигранный болт M10*20	2
02	U-образное основание	1	06	Шайба $\varphi 10$	6
03	Ползунок	1	07	Шестигранный болт M10*70	2
04	Переднее основание	1	08	Контргайка M10	2
26	Пластиковая втулка (для ползунка)	2			

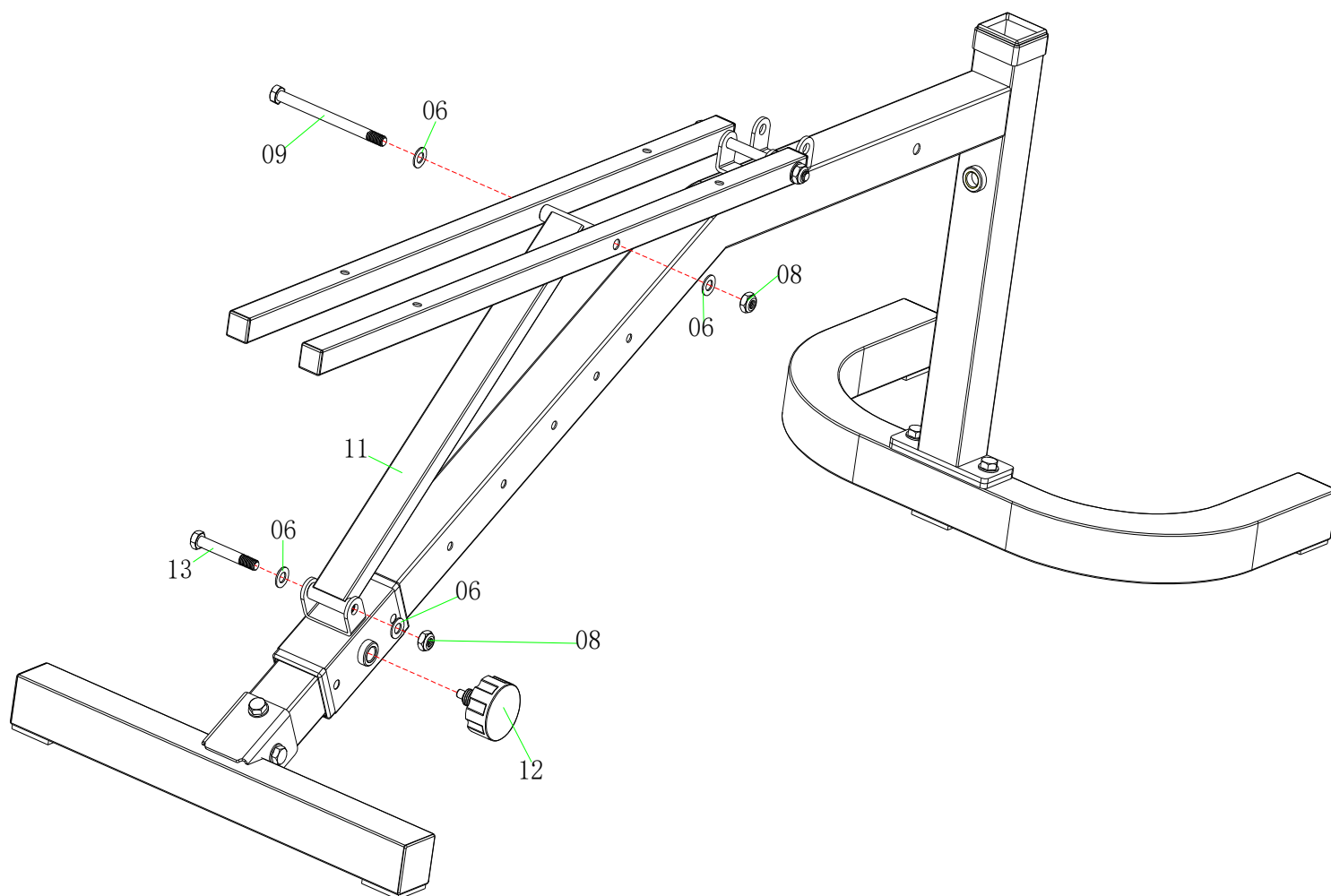
ШАГ 2



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба $\varnothing 10$	4	10	Опора спинки	2
08	Контргайка M10	1			
09	Шестигранный болт M10*130	1			

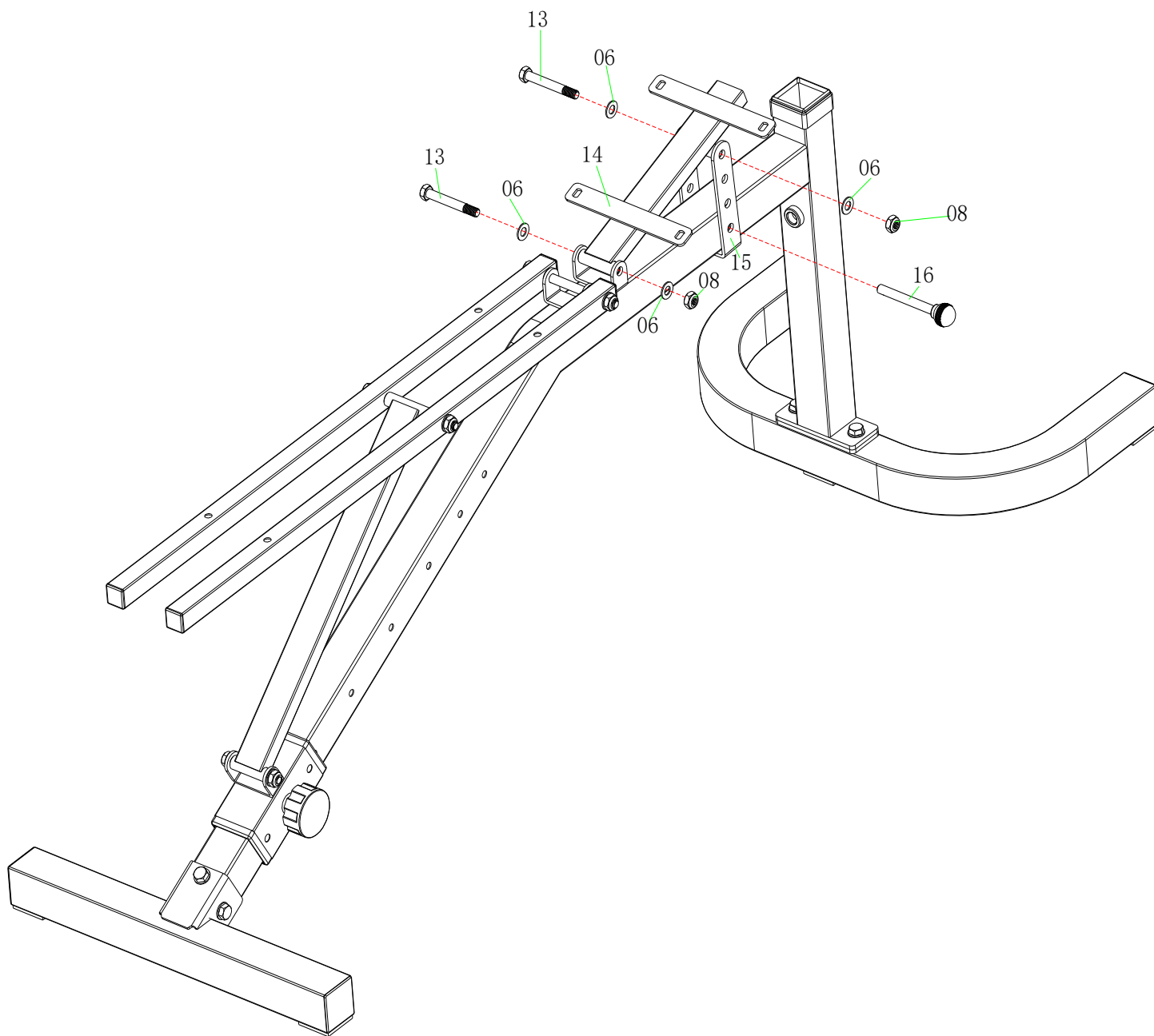
ШАГ 3



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба $\varnothing 10$	4	11	Соединительная трубка	1
08	Контргайка M10	2	12	Пружинная ручка M16	1
09	Шестигранный болт M10*130	1	13	Шестигранный болт M10*75	1

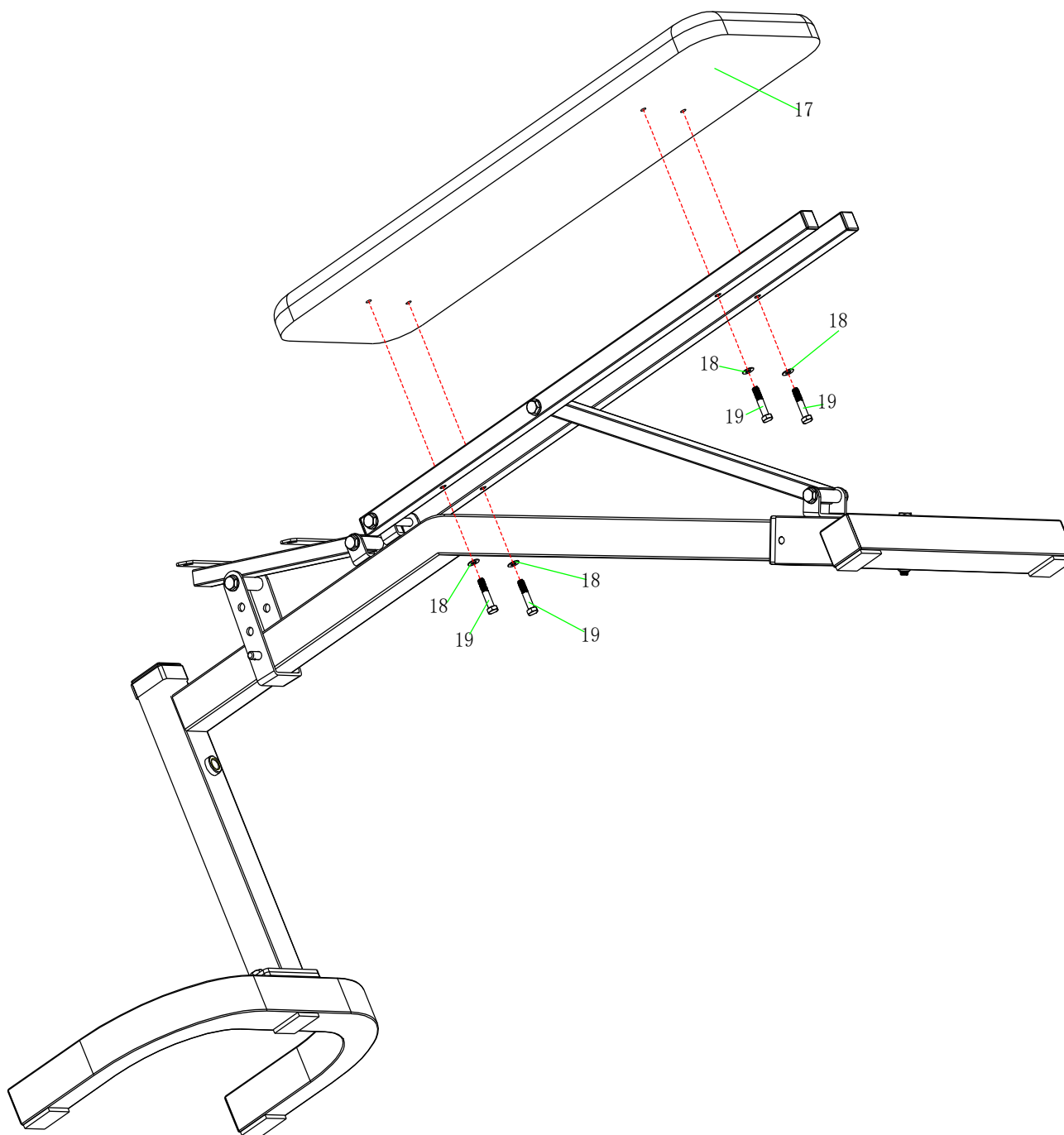
ШАГ 4



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба $\varnothing 10$	4	14	Держатель сиденья	1
08	Контргайка M10	2	15	Регулятор наклона	1
13	Шестигранный болт M10*75	2	16	Штифт со сферической головкой $\varnothing 10*85$	1

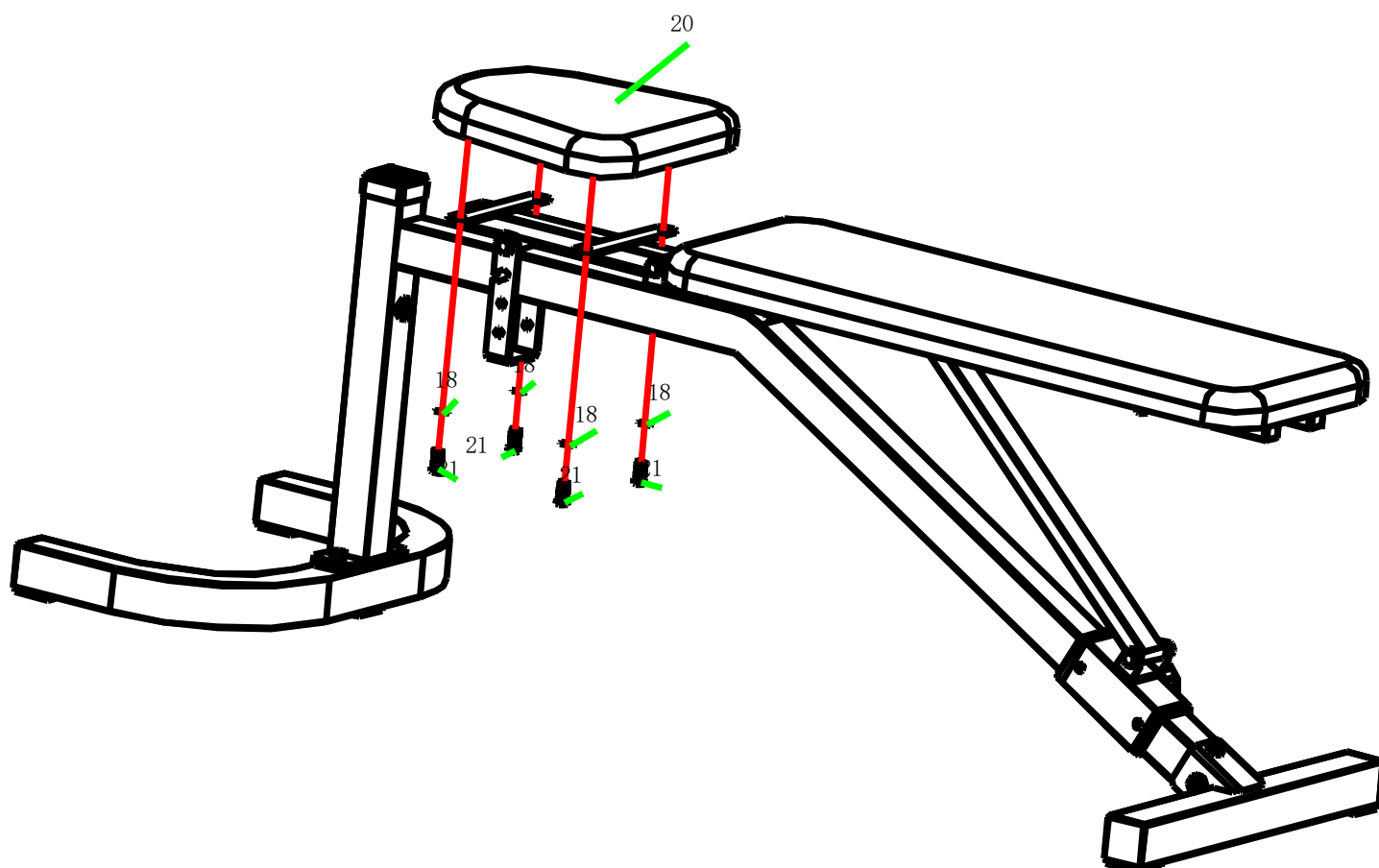
ШАГ 5



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
17	Спинка	1			
18	Шайба $\varnothing 8$	4			
19	Шестигранный болт M8*40	4			

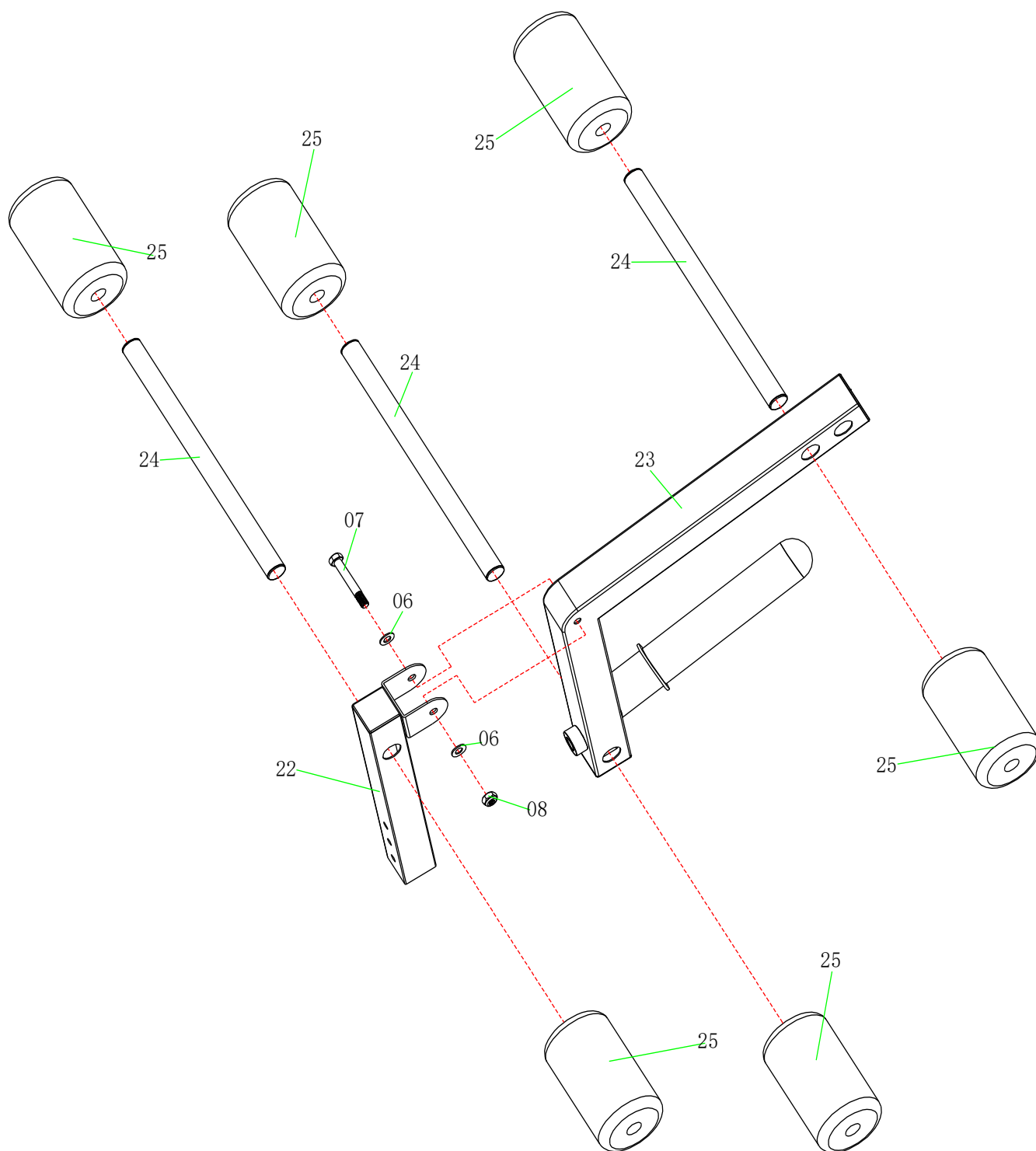
ШАГ 6



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Шайба ф8	4			
20	Сиденье	1			
21	Шестигранный болт М8*20	4			

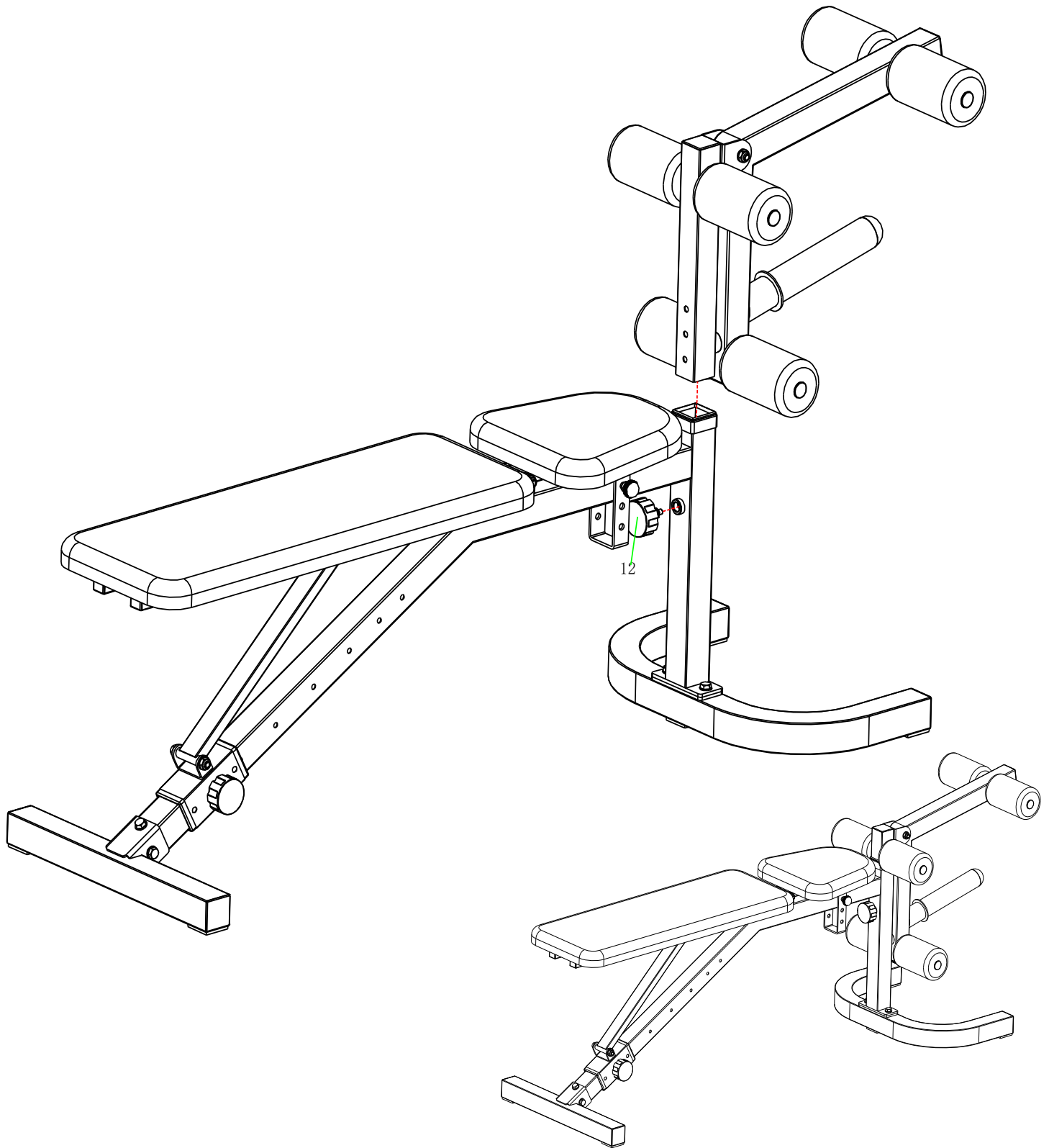
ШАГ 7



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Шайба $\varphi 10$	2	22	Опора рычага	1
07	Шестигранный болт M10*70	1	23	Рычаг для сгибания/разгибания ног	1
08	Контргайка M10	1	24	Трубка для валиков	3
			25	Валик	6

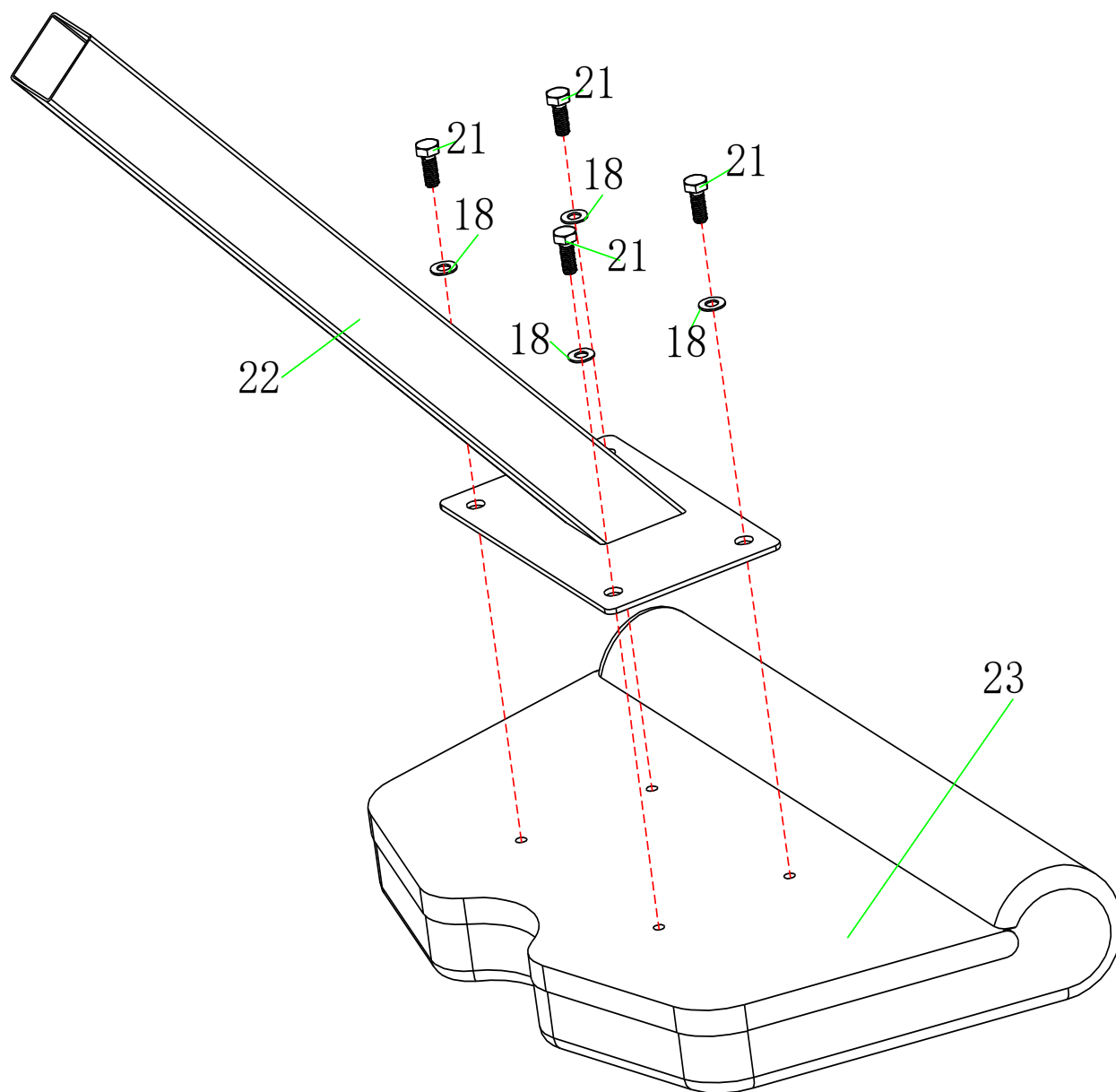
ШАГ 8



Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
12	Пружинная ручка M16	1			

ШАГ 9

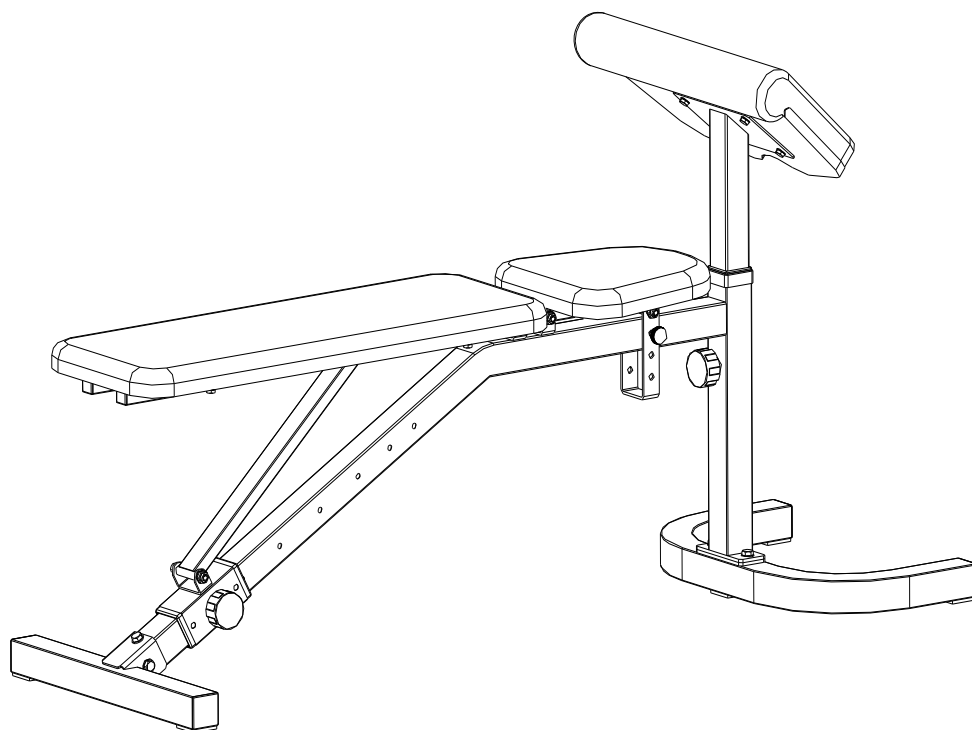
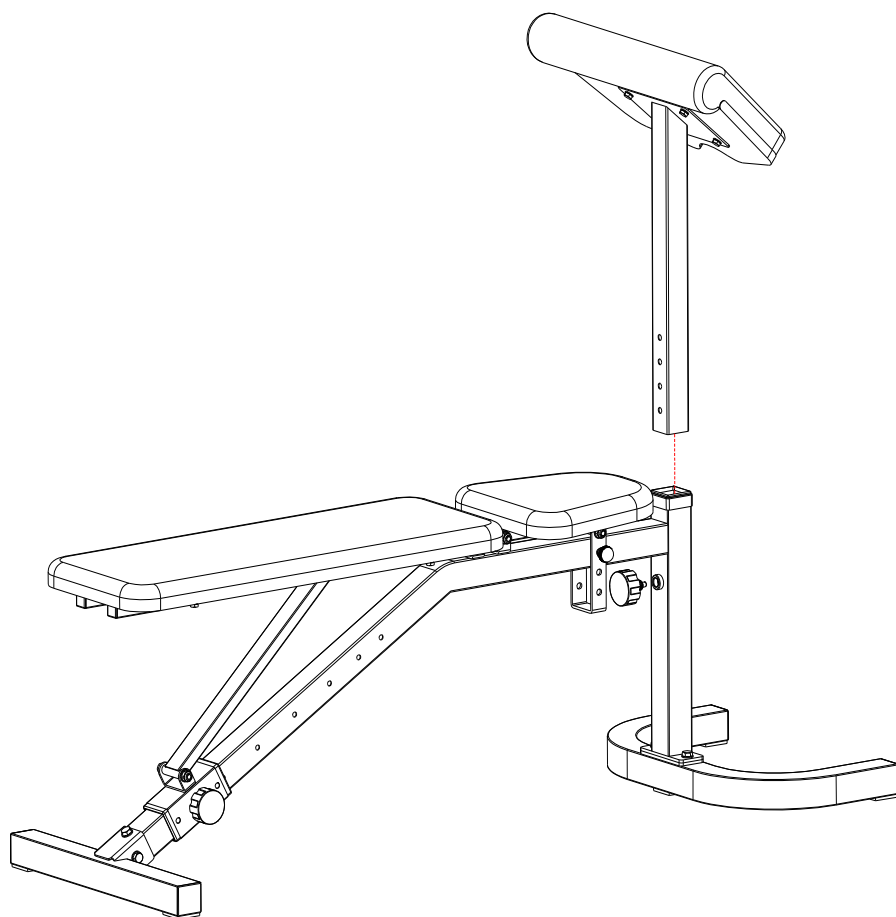


Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Шайба $\varnothing 8$	4	27	Опора парты для бицепса	1
21	Шестигранный болт M8*20	4			
23	Парта для бицепса	1			

ШАГ 10

По завершению сборки тренажёр должен выглядеть следующим образом:



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.

