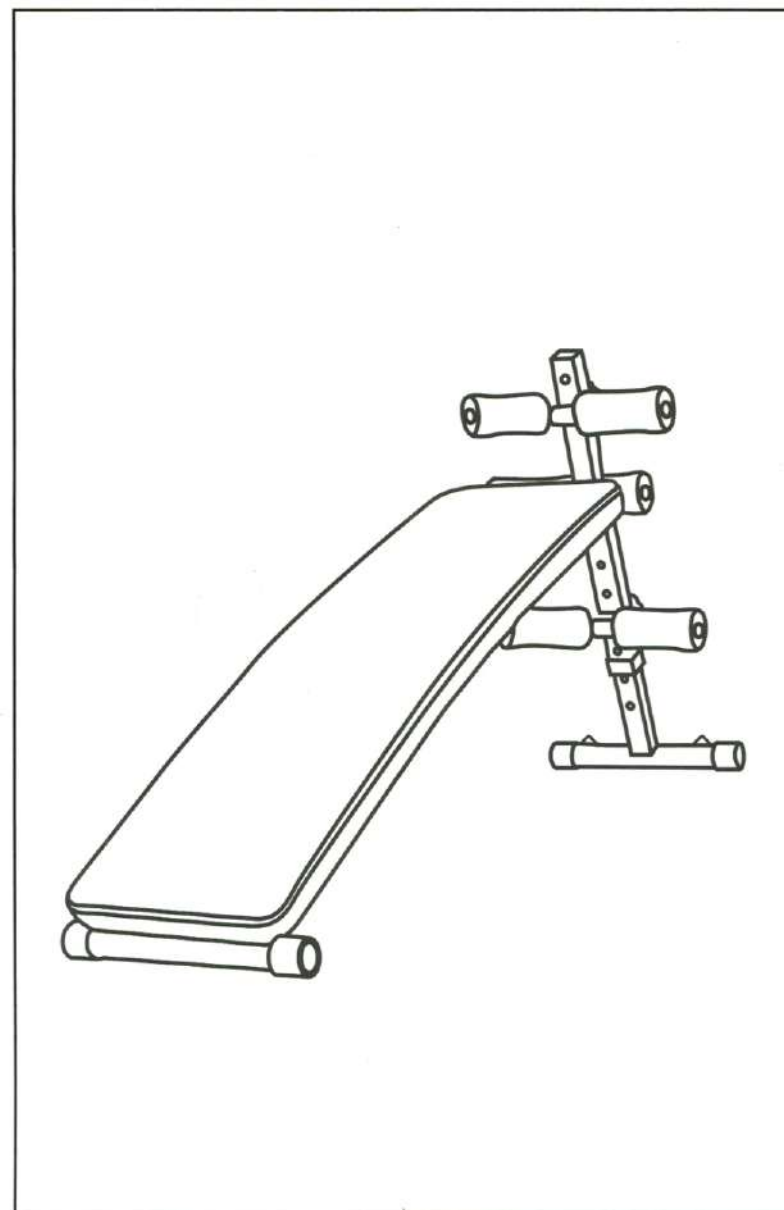


Скамья наклонная
Royal Fitness, Арт. HB-ST002



1. Производитель гарантирует:

- 1.1. Исправность изделия при продаже и безопасность в эксплуатации;
- 1.2. Восстановление функциональности изделия в течение указанного гарантийного периода с момента приобретения (посредством ремонта, а в случае его невозможности посредством замен).

2. Условия гарантийного обслуживания:

- 2.1. Обслуживание производится только в сертифицированных сервисных центрах, адреса которых указаны на сайте производителя
- 2.2. Прием изделия в обслуживание сервисным центром осуществляется только при наличии данного гарантийного талона, оформленного надлежащим образом и документов, подтверждающих факт покупки (товарный чек, кассовый чек). Неисправное изделие должно быть сдано в сервисный центр в полной комплектации, с технической документацией.
- 2.3. Срок гарантийного ремонта определяется степенью неисправности изделия.
- 2.4. Под неисправностью подразумевается потеря работоспособности изделия, которая может быть продемонстрирована сотруднику сервисного центра.
- 2.5. При необоснованном обращении в сервисный центр покупателю может быть выставлен счет за диагностику неисправности. Необоснованным считается обращение по поводу устранения неисправностей в работе изделия, не потребовавших замены или ремонта комплектующих, а также, если при диагностике выяснено, что неисправности как таковой нет, а обращение явилось следствием неправильного подключения или эксплуатации. Счет также выставляется в случаях, признанных уполномоченным сервисным центром не гарантийными.

3. Ограничение гарантийных обязательств:

- 3.1. Претензии по комплектации и внешнему виду изделия принимаются только при его покупке.
- 3.2. Гарантийные обязательства не распространяется на расходные материалы (включая батареи, аккумуляторы и т.д.)
- 3.3. Гарантия не распространяется на ущерб, причиненный другому оборудованию, работающему в сопряжении с данным изделием.
- 3.4. Гарантийные обязательства не распространяются на изделие в следующих случаях:

- выход изделия из строя по вине покупателя (нарушения им правил эксплуатации, работа в недокументированных режимах, неправильная установка и подключение, превышение допустимой рабочей температуры, перегрев и т.п.)
- наличие внешних и/или внутренних механических повреждений (замятых контактов, трещин, следов удара, сколов и т.п.), полученных в результате неправильной эксплуатации установки или транспортировки, воздействий на изделие чрезмерной силы, химически агрессивных веществ;
- наличие признаков ремонта неуполномоченными лицами;
- наличие повреждений, полученных в результате аварий, воздействия на изделие огня, влаги, попадания внутрь корпуса насекомых, пыли, посторонних предметов и т.п.
- наличие повреждений, полученных в результате неправильного подключения изделия в электросеть и/или эксплуатации изделия при нестабильном напряжении в электросети (отклонение напряжения более 10%, а также отсутствия (или выполненного с отклонениями от стандарта) заземления

С условиями гарантии покупатель ознакомлен надлежащим образом, к внешнему виду и комплектации претензий нет, все возникшие у покупателя вопросы ему полностью разъяснены, покупатель, не имеет как-либо заблуждений относительно содержания условий гарантии на изделие.

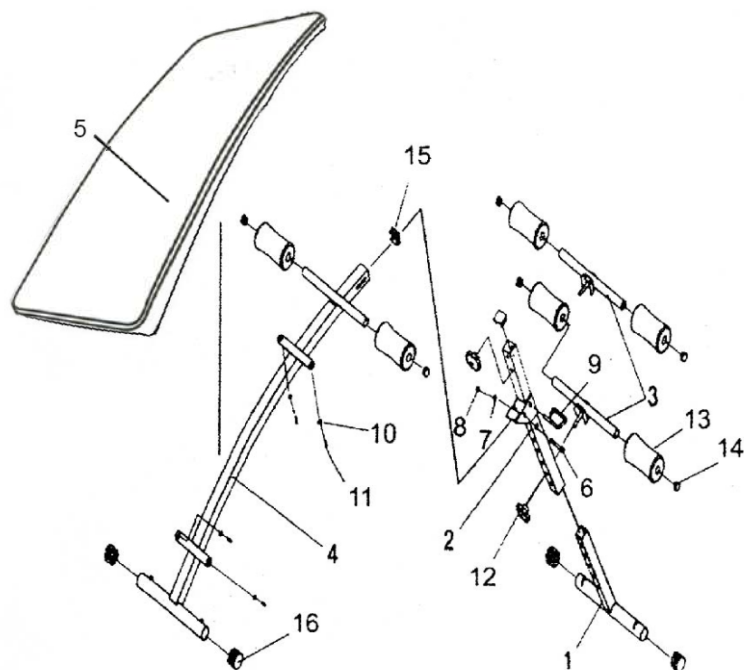
Подпись покупателя _____

Меры предосторожности

Сохраните данную инструкцию.

1. Необходимо полностью прочитать данное руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, хранении и использовании изделия. Владелец оборудования обязан проинформировать всех пользователей о мерах предосторожности.
2. Перед началом любой программы тренировки необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас ограничения по состоянию здоровья, которые могут создать угрозу вашему здоровью и безопасности. Консультация врача необходима, если вы принимаете лекарственные препараты, влияющие на сердечный ритм, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за реакциями своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут навредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы испытываете любой из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, и крайне затрудненное дыхание, головокружение или тошноту. При любом из этих симптомов, вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжать тренировки.
4. Не допускайте детей и домашних животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для взрослых.
5. Устанавливайте тренажер на твердую ровную поверхность с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно быть как минимум 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием тренажера проверьте, чтобы гайки и болты были надежно затянуты.
7. Чтобы обеспечить безопасное использование оборудования, регулярно проверяйте детали на предмет наличия повреждений и/или износа.
8. Используйте оборудование только по назначению. Если вы обнаружили поврежденные детали во время сборки или проверки, а также если вы слышите подозрительный шум во время эксплуатации, прекратите использование. Не используйте оборудование до устранения причины.
9. Надевайте специальную спортивную одежду во время использования оборудования. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за выступающие части изделия, а также одежду, сковывающую движение.
10. Оборудование прошло испытания и сертифицировано в соответствии со стандартом EN957, и отнесено к классу H.C. Тренажер предназначен только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя: 100 кг.
11. Оборудование не предназначено для терапевтического использования.
12. Необходимо соблюдать осторожность при подъеме или перемещении оборудования, чтобы не травмировать спину. Всегда соблюдайте технику безопасности и/или обращайтесь за помощью.

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ



ДЕТАЛИ		
ДЕТАЛЬ №	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	Передняя ножка	1
2.	Верхняя рама	1
3.	Кронштейн для подушки	2
4.	Основная рама	1
5.	Подушка для спины	1
6.	Болт с шестигранной головкой (M8*60мм)	1
7.	Шайба (M8)	2
8.	Гайка (M8)	1
9.	Крючок	1
10.	Шайба (M6)	4
11.	Винт (M6*20 мм)	4
12.	Ручка регулировки	2
13.	Круглая пенопластовая рукоятка (Ф73*Ф23*140 мм)	6
14.	Заглушка (Ф25,4)	6
15.	Квадратный наконечник(38*38 мм)	2
16.	Круглый наконечник (Ф38)	4

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН

Заполняется продавцом		Заполняется мастером при обслуживании	
Модель	_____	Модель	_____
Артикул	_____	Серийный номер	_____
Серийный номер	_____	Неисправность	_____
Дата продажи	_____	Проведенные работы	_____
Гарантийный срок	_____	Ф.И.О. и подпись мастера	_____
Печать и подпись продавца	_____	Дата ремонта	_____
Заполняется мастером при обслуживании		Заполняется мастером при обслуживании	
Модель	_____	Модель	_____
Серийный номер	_____	Серийный номер	_____
Неисправность	_____	Неисправность	_____
Проведенные работы	_____	Проведенные работы	_____
Ф.И.О. и подпись мастера	_____	Ф.И.О. и подпись мастера	_____
Дата ремонта	_____	Дата ремонта	_____

3. Заминка

Этот этап направлен на то, чтобы ваша сердечно-сосудистая система и мышцы постепенно вернулись к обычному состоянию. Он заключается в повторении упражнений разминки. Постепенно снижайте темп и повторяйте упражнения в течение примерно 5 минут. При повторении упражнений не делайте резких движений и чрезмерных усилий.

При повышении уровня вашей физической подготовки вам потребуется заниматься с большей продолжительностью и интенсивностью. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и, если это возможно, равномерно распределять тренировки на неделю.

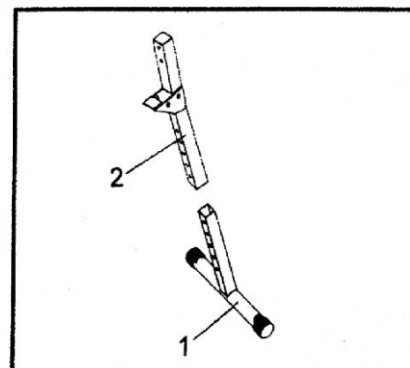
РАЗВИТИЕ МЫШЦ

Чтобы развивать мышцы во время занятий на СКАМЬЕ, необходимо установить достаточно высокий уровень сопротивления. Таким образом, на мышцы ног будет оказываться повышенная нагрузка, и, возможно, вы не сможете заниматься так долго, как обычно. Если вы также хотите поддерживать общую форму, необходимо менять программы тренировки. Разминка и заминка выполняется как обычно, но во время основной части тренировки необходимо повышать уровень сопротивления, чтобы мышцы ног работали интенсивнее, чем обычно. При необходимости, можно уменьшить скорость, чтобы не выходить за пределы целевой зоны частоты пульса.

СБРАСЫВАНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

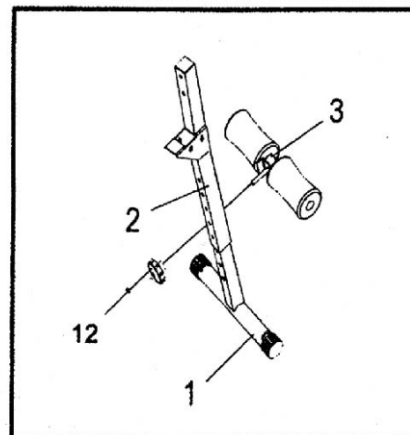
Важный фактором в данном случае является интенсивность тренировки. Чем интенсивнее и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигается. Фактически, вы тренируетесь по той же программе, как для поддержания общей формы. Отличается цель.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ



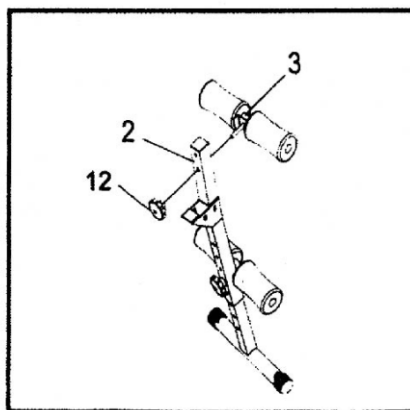
ЭТАП 1

Вставьте Переднюю ножку (1) в Верхнюю раму (2).



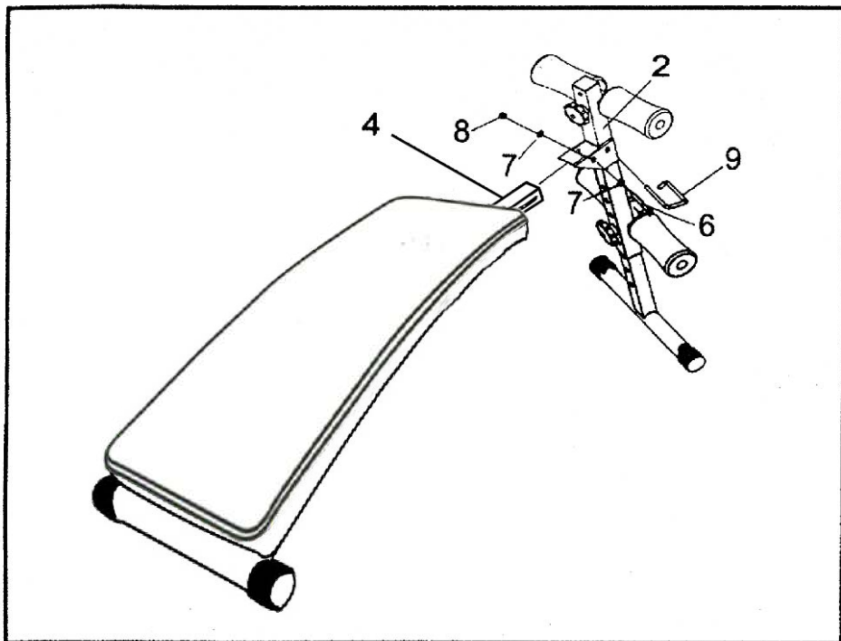
ЭТАП 2

Зафиксируйте Переднюю ножку (1) и Кронштейн для подушки (3) при помощи Ручки регулировки (12). Отрегулируйте высоту подушки после завершения сборки.



ЭТАП 3

Прикрепите Кронштейн для подушки (3) к Верхней раме (2) при помощи Ручки регулировки (12).



ЭТАП 4

Соедините Основную раму (4) с Верхней рамой (2) при помощи Болтов с шестигранной головкой (6), Гайк (8) и Шайб (7). Затем установите Крючок (9).

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Занятия на СКАМЬЕ способствуют улучшению физической формы, поддержанию мышц в тонусе и, совместно с низкокалорийной диетой, позволяют сбросить лишний вес.

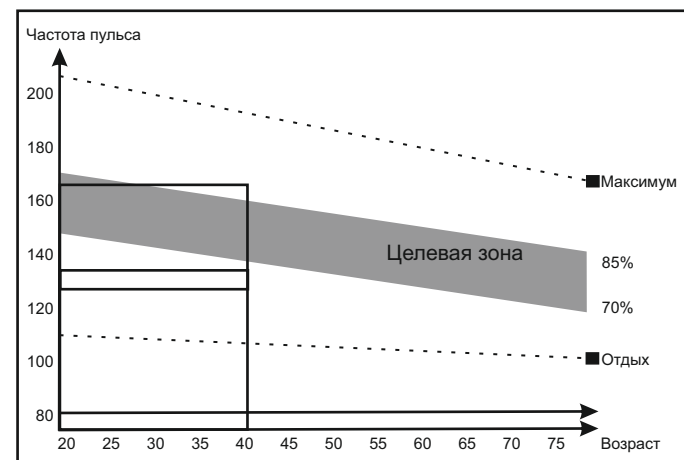
1. Разминка

Этот этап нужен для улучшения кровообращения и подготовки мышц к тренировке. Выполнение разминки также снижает риск возникновения судорог и получения травм. Рекомендуется выполнять перед тренировкой несколько упражнений на растяжку, указанных ниже. Каждый подход должен выполняться в течение примерно 30 секунд. Не делайте резких движений и чрезмерных усилий. Если вы почувствовали боль – **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Основная часть тренировки

На этом этапе вы занимаетесь с максимальной интенсивностью. Регулярные занятия способствуют укреплению мышц ног. Следует заниматься с интенсивностью, которая соответствует вашему уровню подготовки, однако во время тренировки стоит придерживаться определенного постоянного темпа. Интенсивность тренировки должна быть подобрана таким образом, чтобы частота вашего пульса соответствовала значению в пределах целевой зоны, изображенной на графике ниже.



Продолжительность этого этапа, должна составлять не менее 12 минут. Многие пользователи начинают с 15-20 минут.