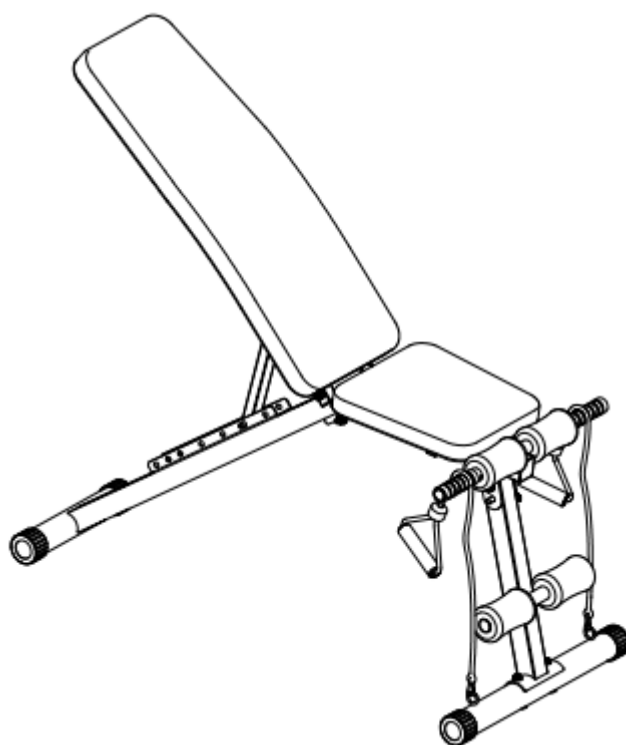




# СКАМЬЯ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ С ГАНТЕЛЯМИ DFC D008 (SC-SD08)

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



**ВАЖНО!**

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ СО ВСЕМИ ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ.**

## **Инструкции по технике безопасности**

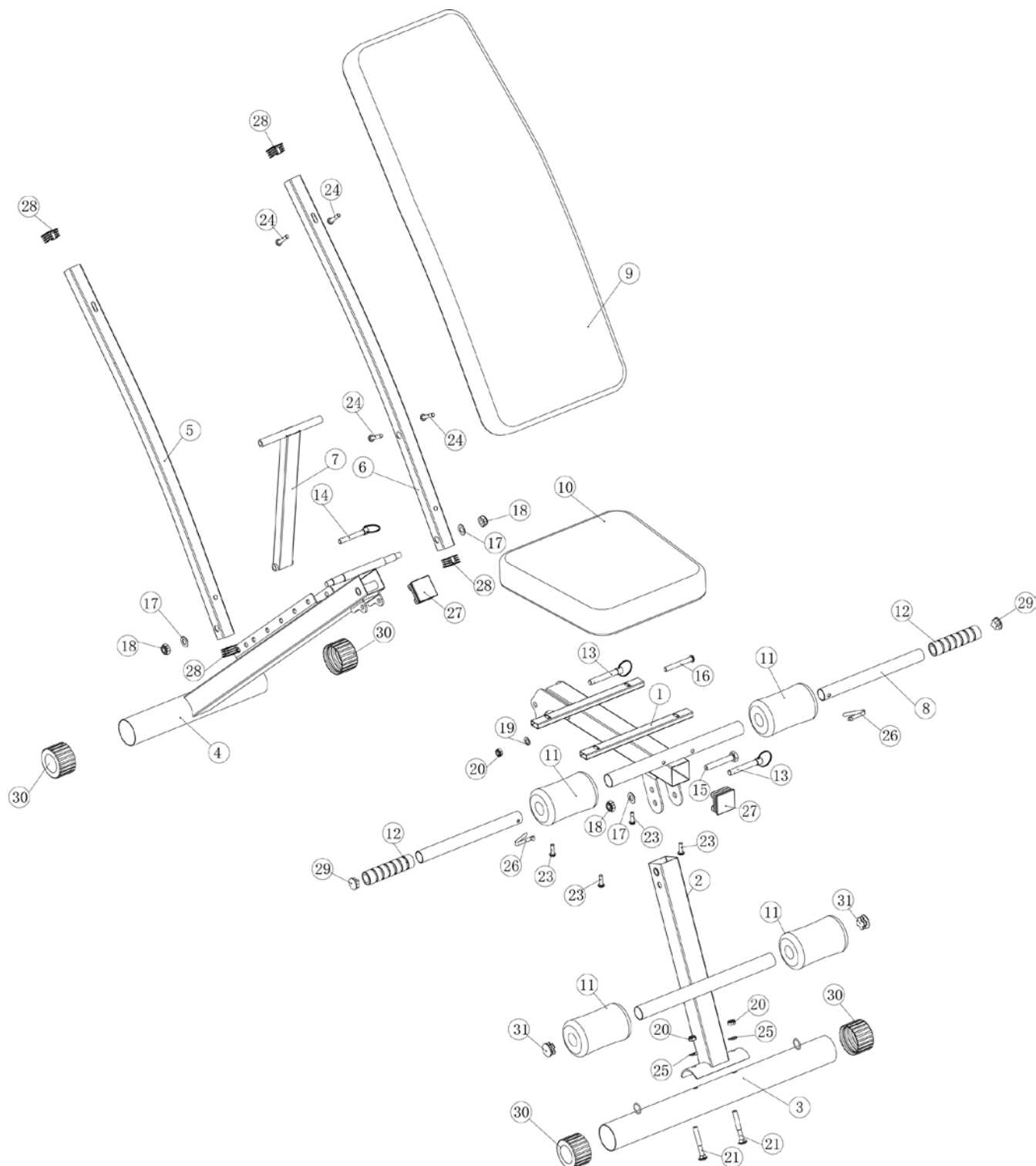
Благодарим вас за выбор нашего продукта. Чтобы гарантировать вашу безопасность и здоровье, пожалуйста, используйте это оборудование правильно. Перед использованием тренажёра внимательно прочитайте приведенную ниже информацию.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. 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 обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. 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 все винты, гайки и другие соединения.

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 предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный вес пользователя с дополнительной нагрузкой – 120 кг.
9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать травм и повреждений.
10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.
11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ ПРИ ПЕРЕМЕЩЕНИИ ТРЕНАЖЁРА И ОБРАЩЕНИИ С НИМ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ РУК И ПАЛЬЦЕВ.**

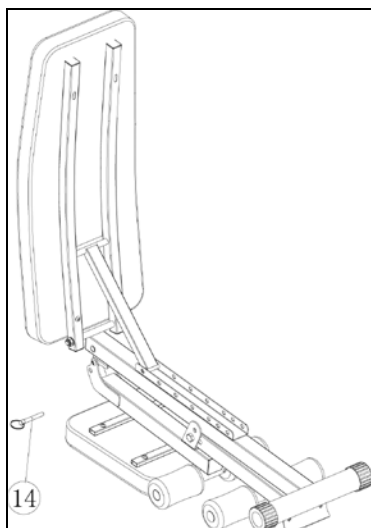
# Сборочный чертёж:



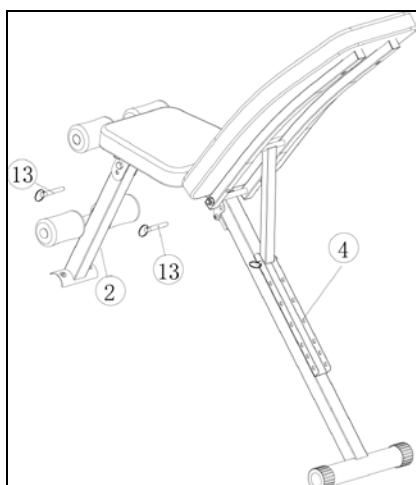
# Спецификация

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Кронштейн сиденья	1	17	Плоская шайба	3
2	Передняя опорная стойка	1	18	Гайка (M10X1.5)	3
3	Передний стабилизатор	1	19	Плоская шайба	1
4	Задняя опорная стойка	1	20	Гайка (M8)	3
5	Правая опора спинки	1	21	Болт (M6X60)	2
6	Левая опора спинки сиденья	1	22	Болт (M6X20)	2
7	Регулировочная трубка	1	23	Болт (M6X20)	2
8	Поручень	2	24	Болт (M6X35 )	4
9	Спинка	1	25	Дуговая шайба	2
10	Сиденье	1	26	Пружинная шайба	2
11	Поролоновая накладка (φ 56X110 )	4	27	Пластиковая заглушка (□40X40)	2
12	Поролоновая накладка (φ22X100)	2	28	Пластиковая заглушка (□25X25)	4
13	Штифт (φ10X71 )	2	29	Пластиковая заглушка(φ25 )	2
14	Штифт (φ8x63 )	1	30	Пластиковая крышка (φ50 )	4
15	Винт ( M10X60 )	1	31	Пластиковая заглушка(φ25 )	2
16	Винт (M8X60 )	1			

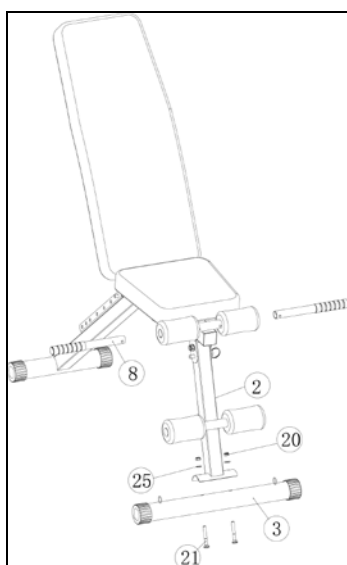
## Инструкции по сборке



ШАГ 1: Разверните спинку сиденья и вставьте штифт (14) в соответствующее регулировочное отверстие.



ШАГ 2: Разверните переднюю опорную стойку (2), вставьте штифт (13) в отверстие в месте соединения. Разверните заднюю опорную стойку (4), вставьте штифт (13) в отверстие в месте соединения.



ШАГ 3: Возьмите передний стабилизатор (3) и подсоедините его к передней опорной стойке (2), после чего зафиксируйте конструкцию при помощи болта (21), дуговой шайбы (25) и гайки (20). Установите на поручень (8) тренажёра поролоновые накладки.

# Варианты упражнений:

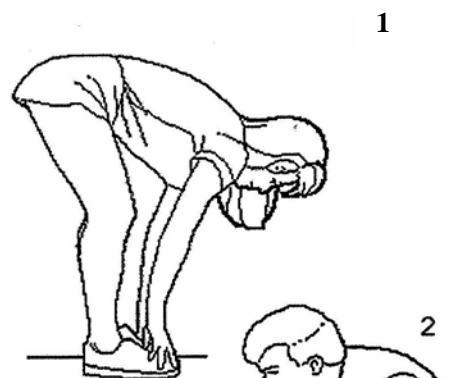


## Упражнения для растяжки

Растяжка является неотъемлемой частью любой тренировки. Растяжку следует проводить после разминочных упражнений, когда Ваши мышцы разогреты, или сразу после тренировки – это снизит риск получения травм. Повторяйте нижеуказанные упражнения по 5 раз, уделяя не менее 10 секунд на каждый подход.

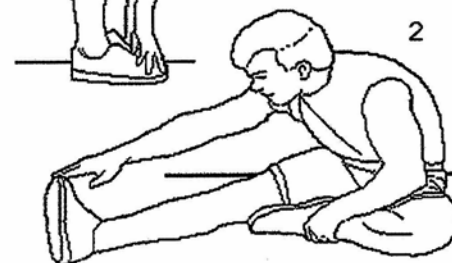
### 1. Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь (Рисунок 1).



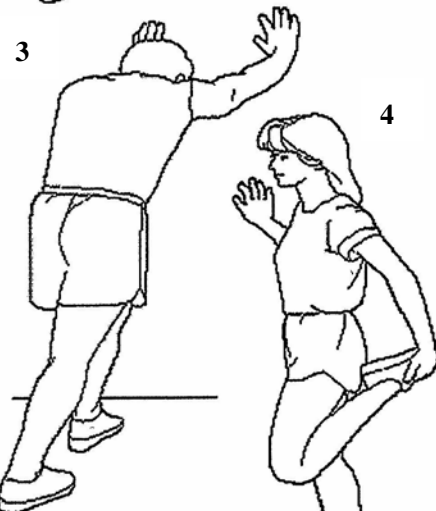
### 2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, правую ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу левой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на другую ногу (Рисунок 2).



### 3. Растяжка лодыжек и ахилла

Поставьте одну ногу впереди другой, подойдите ближе к стене, упритесь в неё руками. Держите спину прямой. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперёд и двигайте бёдрами к стене. Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнения на другую ногу (Рисунок 3).



### 4. Растяжка четырехглавых 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. Повторите 3 раза для каждой ноги (Рисунок 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 15 секунд, затем расслабьтесь (Рисунок 5).

