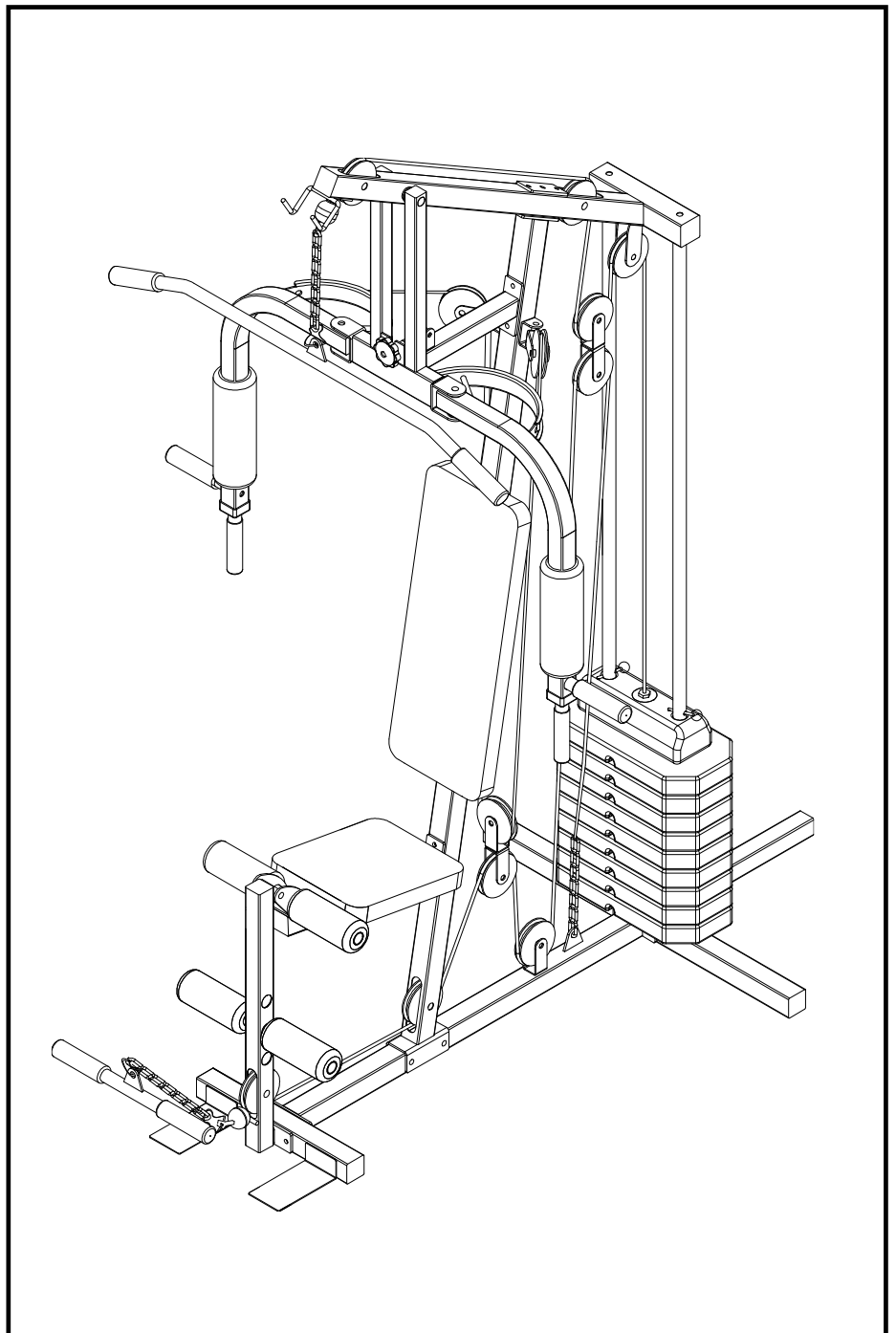


E-8171

БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР ФІТНЕС СТАНЦІЯ



ВАЖЛИВІ ПИТАННЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Зберігайте цей посібник у надійному місці, вам може знадобитися перечитати його пізніше.

1. Перед тим, як складати та користуватися ним, прочитайте цей посібник повністю. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Переконайтеся, що всі, хто користується цим тренажером, були поінформовані про всі попередження та застереження.
2. Перш ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь стани чи захворювання, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або заважати вам правильно використовувати тренажер. Порада лікаря також необхідна, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.

Увага: Неправильні або надмірні тренування можуть призвести до отримання травм чи шкоди для здоров'я. Повинні бути дані інструкції по кожному основному виду вправ, для виконання яких призначене обладнання.

3. Прислуховуйтеся до себе, слідкуйте за своїм самопочуттям. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який із наступних симптомів: біль, стискання в грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед тим, як продовжувати свої тренування.
4. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Цей тренажер призначений для дорослих.
5. Встановлюйте тренажер на твердій рівній поверхні; якщо у вас на підлозі є килим чи килимове покриття, варто підстелити під тренажер захисний килимок. З міркувань безпеки навколо тренажеру необхідно залишити не менше 0,75 метра вільного простору. Вільна зона також повинна включати в себе зону для аварійного демонтажу. Якщо обладнання розташоване поруч один з одним, величина вільної площі може бути розділена між ними. Вільна зона і зона для тренувань повинні бути позначені спеціальними позначками.
6. Перед користуванням перевірте, чи надійно закріплені і закручені гайки та болти.
7. Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження на наявність пошкоджень та зносу.

Попередження: рівень безпеки обладнання можна підтримувати лише в тому випадку, якщо його регулярно перевіряти на наявність пошкоджень та зносу, наприклад, тросів, шківів, точок підключення, негайно замінювати несправні компоненти та/або не використовувати обладнання до завершення ремонту.

8. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите деталі з дефектом, або якщо під час використання ви почуєте якісь незвичні звуки, негайно зупиніться. Не використовуйте тренажер, поки проблему не буде вирішено.
9. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг. Уникайте занадто просторого одягу, що

може зачепитися за тренажер або обмежити чи завадити вашим рухам.

10. Обладнання протестовано і сертифіковано відповідно до стандарту EN957 по класу Н.С. та підходить тільки для домашнього використання. Максимальна вага користувача: 110 кг.
11. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.
12. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажера, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладдями для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.
13. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Заради уникнення ризику отримання травми під час тренування, не торкайтеся гирь і тросів, до яких вони кріпляться.**
14. Обладнання, що стоїть окремо, повинно бути встановлено на стійкій і вирівняній основі.
15. Якщо будь-яке з регульовальних пристроїв залишити виступаючим, воно може перешкодити рухам користувача.

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА

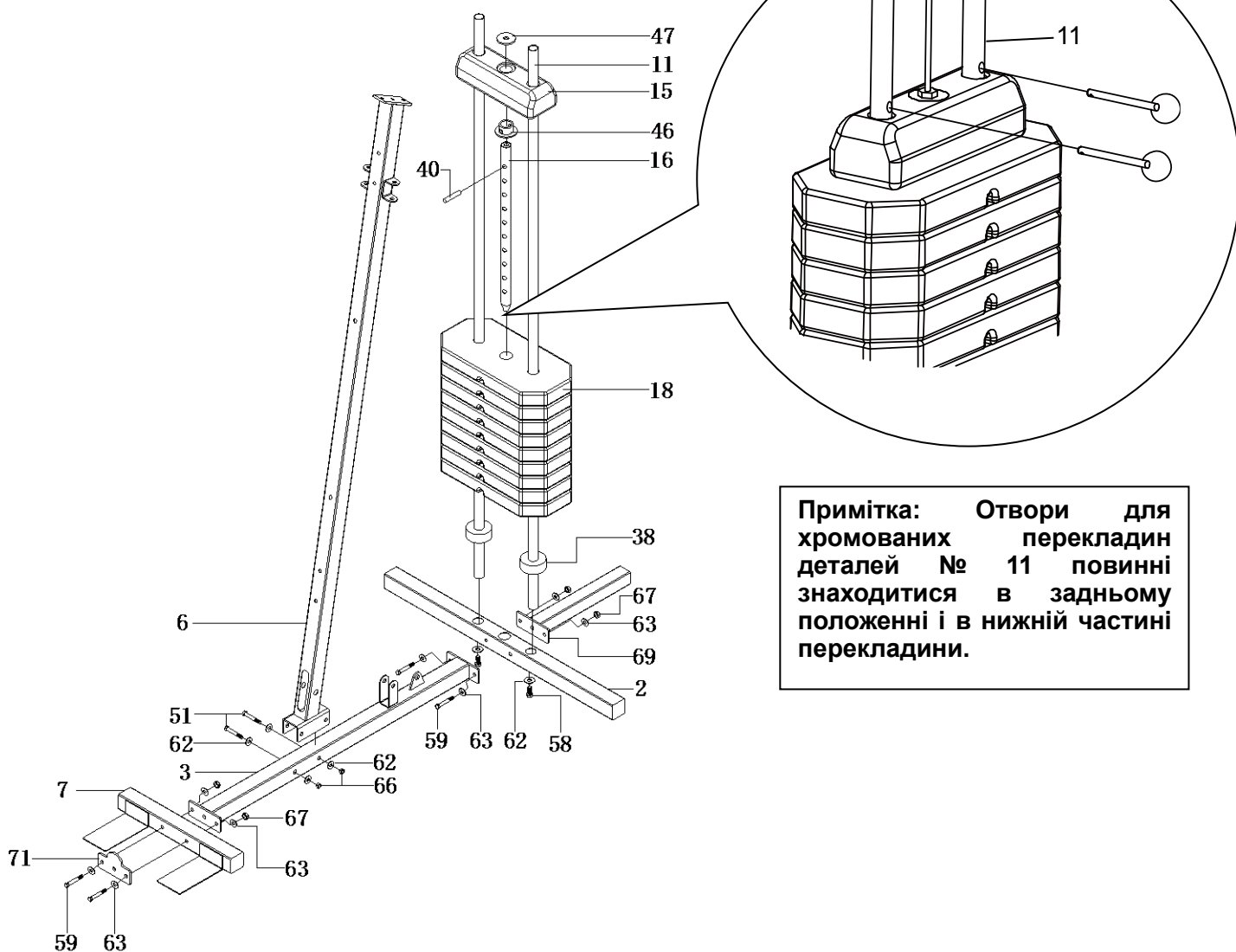
№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
1	Верхня опора	1	26	М'яке покриття L=240 мм	2
2	Основа стабілізатора	1	27	Сидіння	1
3	Основа	1	29	Втулка, діам. 14x1.5x7 мм	2
4	Ліва рукоятка	1	30	Шків діам. 90x10,5x28 мм	7
5	Права рукоятка	1	31	Шків діам. 90x10.5x24 мм	5
6	Вертикальна опора	1	32	Ремінець для щиколотки	1
7	Передня основа	1	33	Штифт для вибору вантажу	1
8	Опорна стійка	1	34	Блокуючий важіль	1
9	Опора шківів	2	35	Гвинт рукоятки блокуючого важеля	1
10	Втулка, діам 14x1.5x10.5 мм	6	36	Заблокований штифт	2
11	Хромовані стрижні	2	37	Опорна пластина	3
12	Грудний прес	1	39	Циліндричний гумовий упор	2
14	Стояк сидіння	1	40	Штифт для кріплення верхнього вантажу	1
15	Верхній вантаж	1	41	Затискач ременя безпеки	6
16	Селектор вантажу	1	42	Ланцюг	3
17	Вал тримача циліндра	2	43	Трос вибору перекладки (L:2500 мм)	1
18	Вантажі	9	44	Трос важелів-метеликів (L:3060 мм)	1
19	Перекладка верхнього шківів	1	45	Трос нижнього шківів (L:3400 мм)	1
20	Натяжний стрижень	1	46	Гніздо верхнього вантажу	1
21	Подвійна муфта зчеплення для шківів	1	47	Шайба верхнього вантажу	1
22	Висувний важіль	1	69	Опорна трубка	1
23	М'яка спинка	1	70	Металева рукоятка	2
24	Подвійна муфта зчеплення для шківів	1	71	Опорна пластина	1
25	Циліндр	4			

ДЕТАЛІ ДЛЯ СКЛАДАННЯ

№	ОПИС	Шт.	№	ОПИС	Шт.
48	Шуруп (M12 x 135 мм)	1	59	Шуруп (M8 x 65 мм)	10
49	Шуруп (M12 x 75 мм)	3	60	Шуруп (M8 x 60 мм)	4
51	Шуруп (M10 x 70 мм)	2	61	Шайба (Ø12)	8
52	Шуруп (M10 x 60 мм)	3	62	Шайба (Ø10)	45
53	Шуруп (M10 x 50 мм)	8	63	Шайба (Ø8)	26
54	Шуруп (M10 x 45 мм)	1	65	Гайка (M12)	4
55	Шуруп (M10 x 65 мм)	2	66	Гайка (M10)	18
57	Шуруп (M10 x 25 мм)	2	67	Гайка (M8)	11
58	Шуруп (M10 x 20 мм)	6	68	Шуруп (M8 x 50 мм)	1

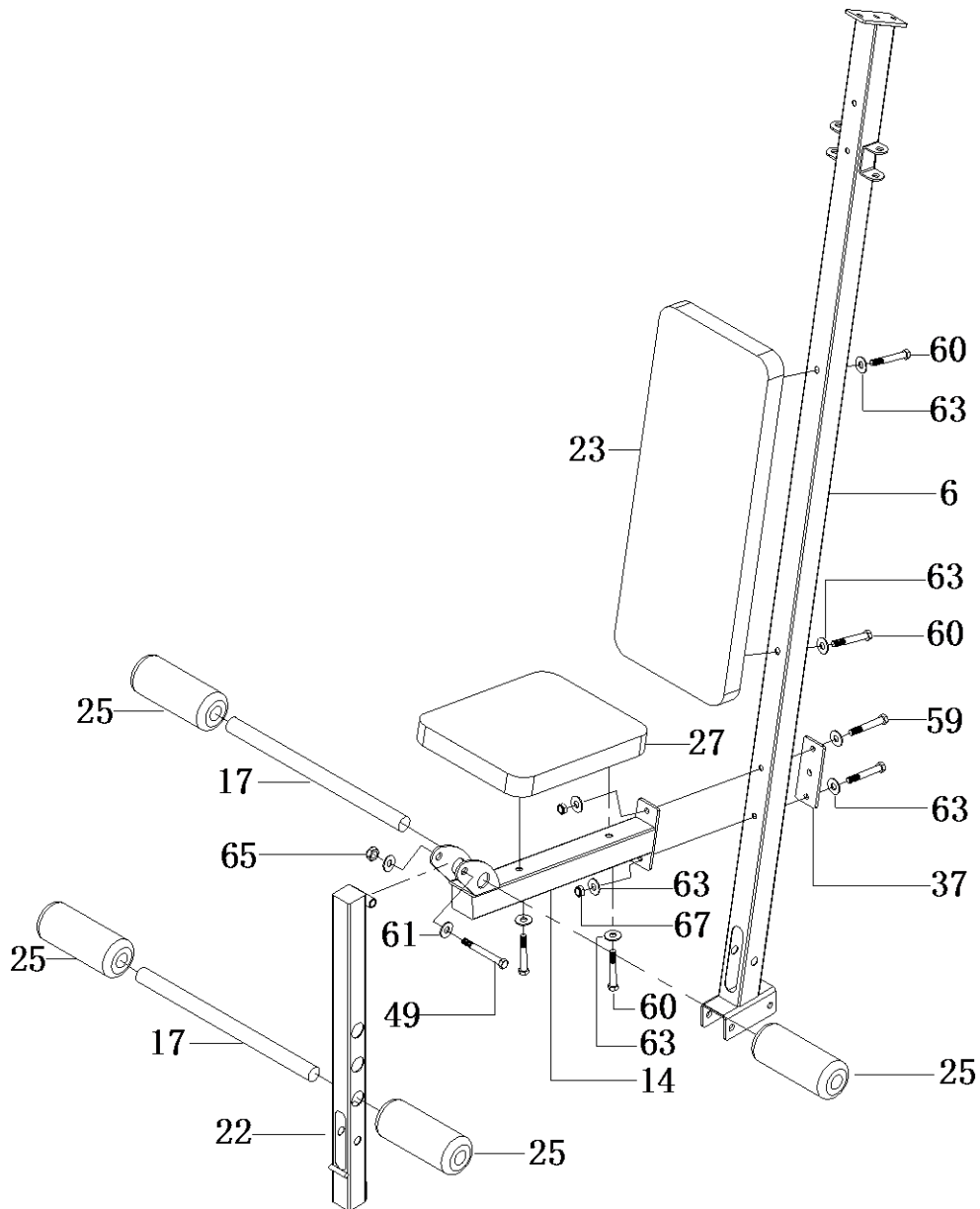
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27		29	30
31	32	33	34	35	36
37		39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49		51	52	53	54
55		57	58	59	60
61	62	63		65	66
67	68	69	70	71	

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

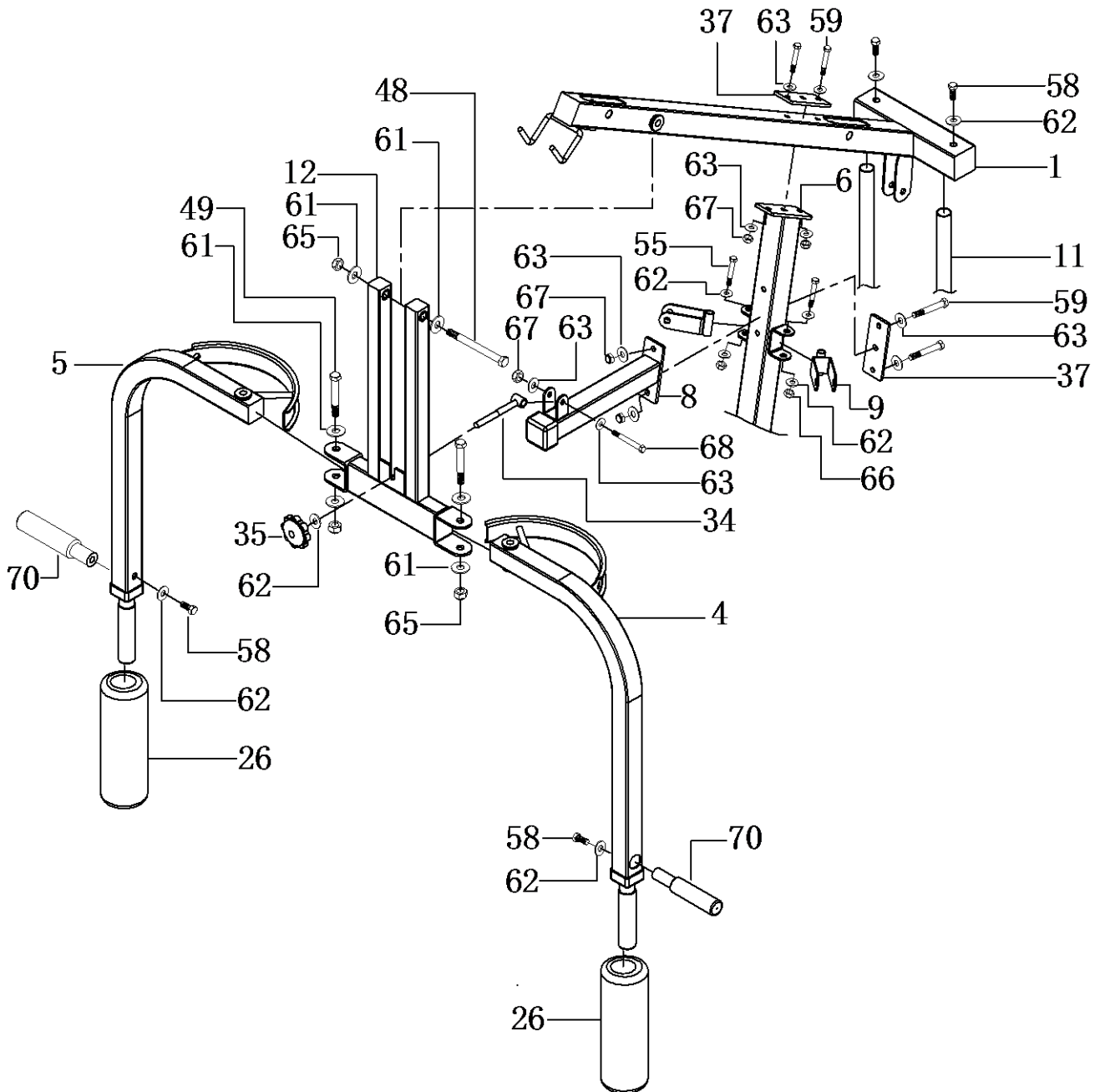


Примітка: Отвори для хромованих перекладин деталей № 11 повинні знаходитися в задньому положенні і в нижній частині перекладки.

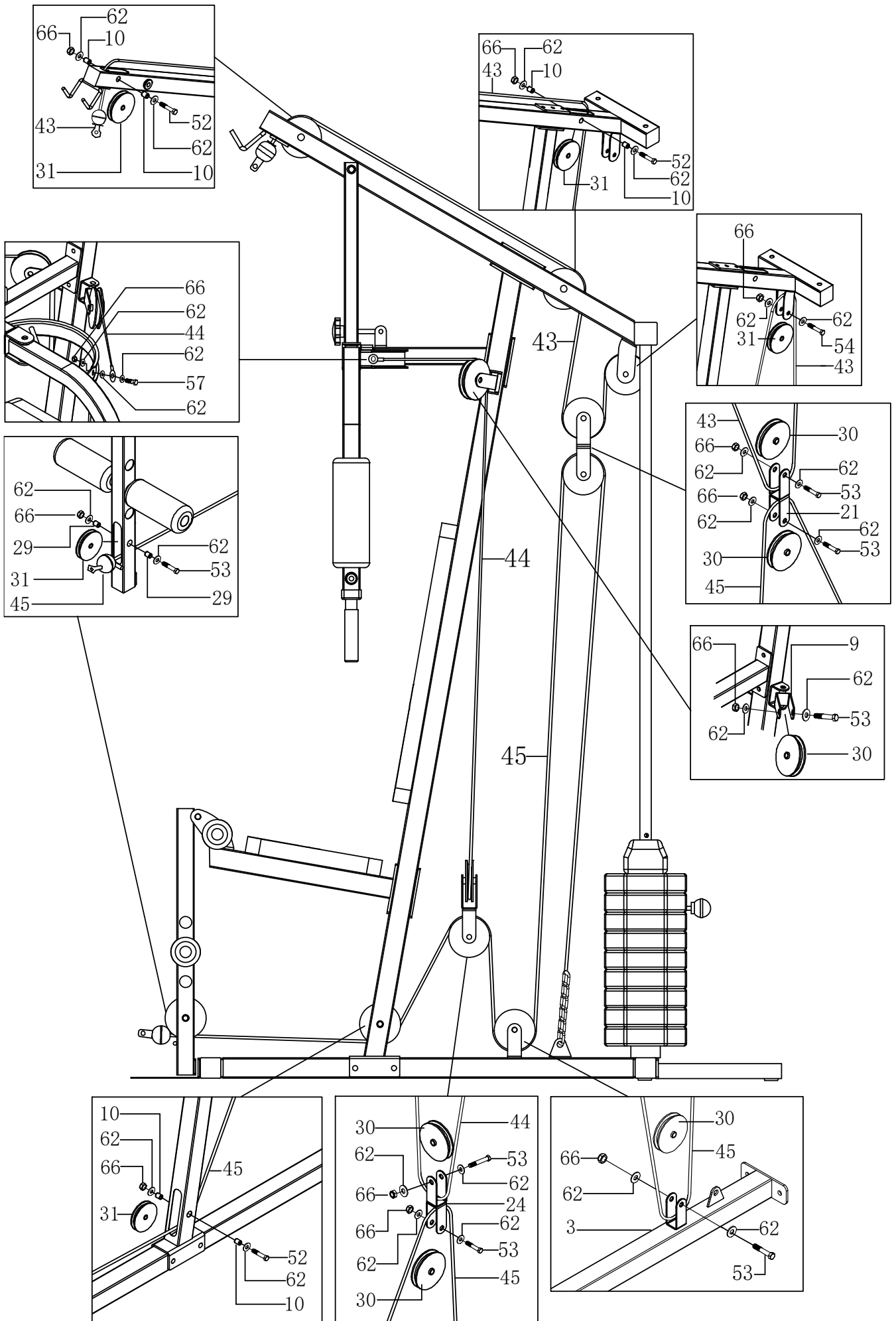
- 1) Прикріпіть передню основу (7) до основи (3) за допомогою опорної пластини (71), шурупів (59), шайб (63) та гайок (67).
- 2) Прикріпіть основу стабілізатора (2) до основи (3) за допомогою опорної трубки (69), шурупів (59), шайб (63) та гайок (67).
- 3) Прикріпіть вертикальну опору (6) до основи (3) за допомогою шурупів (51), шайб (62) та гайок (66).
- 4) Вставте хромовані перекладки (11) з циліндричними гумовими упорами (38) в основи стабілізатора (2). Як показано на кресленні, і прикрутіть перекладки до основи стабілізатора (2) за допомогою шурупів (58) і шайб (62). Перемістіть кожен вантаж (18) уздовж перекладин (11).
ВАЖЛИВО: Паз для штифта вибору вантажу (33) повинен бути спрямований вниз. В іншому випадку штифт не буде ковзати по ньому.
- 5) Вставте штифт вибору вантажу (16) в отвір в центрі вантажу (18).
- 6) Проведіть гніздо (46) через перемикач вантажу (16) і приєднайте обидві частини до штифта (40). Пропустіть верхній вантаж (15) через перекладки і встановіть гніздо (46) таким чином, щоб воно входило в основу верхнього вантажу (15). Помістіть верхню шайбу (47) над отвором у центрі верхнього вантажу (15).



- 1) Встановіть опору сидіння (14) у вертикальну опору (6) і закріпіть за допомогою опорної пластини (37), шурупів (59), шайб (63) і гайок (67).
- 2) Встановіть висувний важіль (22) на опору сидіння (14) і закріпіть його за допомогою шурупа (49), шайб (61) і гайок (65).
- 3) Вставте стрижні тримачів циліндрів (17) і м'яке покриття циліндрів (25).
- 4) Прикріпіть м'яку спинку (23) до вертикальної опори (6), а сидіння (27) до опори сидіння (14) за допомогою шурупів (60) і шайб (63).



- 1) Вставте хромовані перекладки (11) в отвори у верхній опорі (1) і з'єднайте за допомогою шурупів (58) і шайб (62). Встановіть верхню опору (1) поверх вертикальної опори (6) і закріпіть її за допомогою шурупів (59), шайб (63) і гайок (67). ПРИ ЦЬОМУ НЕ ЗАТЯГУЙТЕ ЗНАДТО ТУГО.
- 2) За допомогою одного шурупа (48), шайб (61) та однієї гайки (65) прикріпіть грудний прес (12) до верхньої опори (1).
- 3) Приєднайте ліву (4) і праву рукоятки (5) до грудного преса (12) за допомогою шурупів (49), шайб (61) і гайок (65). ПРИМІТКА: 2 ШАЙБИ, 1 ШУРУП І 1 ГАЙКА - НА КОЖНУ РУКОЯТКУ.
- 4) Прикріпіть м'який захисний матеріал (26) до обох рукояток (4 і 5).
- 5) Встановіть опорну стійку (8) на передній частині вертикальної опори (6) за допомогою опорної пластини (37), шурупів (59), шайб (63) і гайок (67).
- 6) Прикріпіть опору шків (9) до вертикальної опори (6) за допомогою шурупів (55), шайб (62) і гайок (66).
- 7) Прикріпіть металеві рукоятки (70) до обох кронштейнів (4 і 5) і приєднайте їх за допомогою шурупів (58) і шайб (62).
- 8) Прикріпіть важіль блокування (34) до опорного стояка (8) за допомогою шурупа (68), шайб (63) та гайок (67). Прикріпіть шуруп рукоятки блокуючого важеля (35) до блокуючого важеля (34) за допомогою шайби (62).
Залежно від того, яке тренування ви хочете виконати, вам потрібно буде відкрутити шуруп рукоятки важеля блокування (35) або ні.

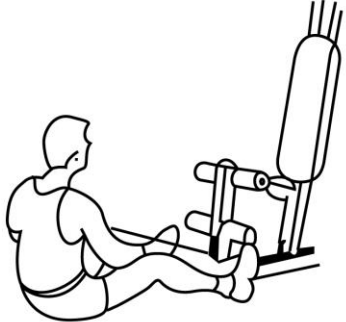





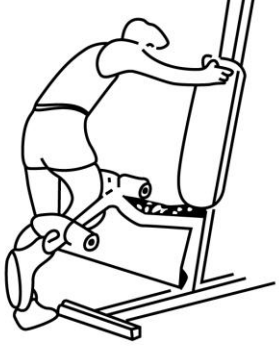




- 1) Три троси тренажера для бодібілдингу повинні бути встановлені одночасно з захисними пристроями шківів, як показано на докладних кресленнях.
- 2) Положення кожного троса має бути таким:
 - Трос нижнього шківа (45) проходить від висувного важеля до основи, де він з'єднується з ланцюгом (42), який підтримує натяг троса.
 - Трос для рукояток-метеликів (44) проходить від лівої рукоятки (4) до правої рукоятки (5) і прикріплений до обох рукояток для грудного пресу.
 - Трос для вибору перекладки (43) йде від верхнього блоку, де перекладка для верхнього блоку (19) для тренування м'язів спини прикріплена до верхнього вантажу (15).
- 3) Для регулювання натягу троса використовуйте ланцюг (42) і затискачі (41).
- 4) Не забудьте добре затягнути всі гайки та шурупи.
- 5) Прикріпіть натяжну перекладину (20) до кінця троса (45), розташованого на нижньому шківі, який знаходиться на висувному важелі (22), за допомогою затискача, прикріпленого до перекладки.
- 6) Прикріпіть верхню перекладину шківа (19) до кінця троса (43), розташованого на верхньому шківі на верхній опорі (1).
- 7) Після встановлення тросів ви зможете вибрати вагу, з якою хочете тренуватися, за допомогою штифта для вибору вантажу (33).

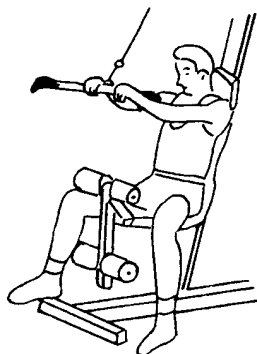
У 99% випадків обрив тросів відбувається через те, що вони виходять з пазів на шківах. Троси можуть ослабнути через ослаблення натягу. Переконайтеся, що вони не провисають; у разі провисання затягніть їх ланцюгом і пружинними гачками (тобто вкоротіть ланцюг на одну ланку і ще раз перевірте, щоб переконатися, що троси не провисають).

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Після складання і кожен раз перед початком використання даного обладнання перевіряйте затягування гайок і болтів, а також тросів. Припиніть використання тренажера та відрегулюйте його, як тільки помітите, що кріплення ослабло. Це може статися через деякий час. Недотримання правил затягування кріплень і тросів може привести до травм людей або матеріального збитку. Компанія Body sculpture бажає, щоб ви користувалися цим тренажером довгі роки, тому просить вас регулярно обслуговувати його, щоб підтримувати в ідеальному робочому стані. Насолоджуйтеся тренуваннями!

ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

<p>1</p>  <p>НИЖНІЙ РЯД ШКІВІВ (ТРАПЕЦІЄПОДІБНО - НАЙШИРШІ М'ЯЗИ СПИНИ, ЩО РОЗГИНАЮТЬ ХРЕБЕТ) ПРИКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЕРЕКЛАДИНУ НА НИЖНІЙ БЛОК, СЯДЬТЕ, УПЕРШИСЬ СТУПНЯМИ В ПОПЕРЕЧНУ СКОБУ, ЗЛЕГКА ЗІГНУВШИ НОГИ, ВИТЯГНІТЬ ЇХ ВПЕРЕД, ПРОГНІТЬ СПИНУ І ПІДТЯГНІТЬ ДО ТАЛІІ, НЕ ВІДРИВАЮЧИ ЛІКТІВ.</p>	<p>2</p>  <p>ПІДЙОМИ КОЛІН (ЗГИНАЧІ СТЕГНА - ПРЯМІ М'ЯЗИ ЖИВОТА) ПРИКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ ДО НИЗЬКОГО БЛОКУ. ЛЯЖТЕ НА СПИНУ, НОГИ МАЙЖЕ ПРЯМІ, ЗІГНІТЬ ПАЛЬЦІ НІГ ВГОРУ І ПОКЛАДІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ МІЖ СТОПАМИ. ПІДНІМІТЬ КОЛІНА ЯКОМОГА ДАЛІ ДО ГРУДЕЙ.</p>	<p>3</p>  <p>ЗГИНАННЯ НА БІЦЕПСАХ (БІЦЕПСИ - ЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ВСТАНОВІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЕРЕКЛАДИНУ НА НИЖНІЙ БЛОК, ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА ПЕРЕКЛАДИНУ І ВСТАНЬТЕ, ВИПРЯМИВШИ РУКИ І ПРИТИСНУВШИ ЛІКТІ ДО ТІЛА. ПІДНІМІТЬ ПЕРЕКЛАДИНУ ВГОРУ, НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО, РУХАЮЧИ ТІЛЬКИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМ. Примітка: Обов'язково наступайте на пластину під час тренування.</p>
<p>4</p>  <p>СКРУЧУВАННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМИ (БІЦЕПСИ - ЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ЗАКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЕРЕКЛАДИНУ НА НИЖНЬОМУ БЛОЦІ, А РОЛИКИ - НА ВЕРХНЬОМУ ОТВОРІ. СЯДЬТЕ НА СІДННЯ І НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД, ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА ПЕРЕКЛАДИНУ І ПОКЛАДІТЬ ЛІКТІ НА РОЛИКИ, СКРУЧУЙТЕ ПЕРЕКЛАДИНУ ПО ДУЗІ ВГОРУ, НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО.</p>	<p>5</p>  <p>СКРУЧУВАННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМИ - ЗВОРОТНИМ ХВАТОМ (БІЦЕПСИ - З ДУЖЕ СИЛЬНИМ АКЦЕНТОМ НА М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ТЕ Ж САМЕ, ЩО І ДЛЯ СКРУЧУВАННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМИ, АЛЕ ЗІ ЗВОРОТНИМ ХВАТОМ. МОЖЛИВО, ВИ ВИЯВИТЕ, ЩО В ЦЬОМУ ВПРАВИ ОБМЕЖУЄ ВАШ ХВАТ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМ, А НЕ СИЛА ВАШИХ БІЦЕПСІВ.</p>	<p>6</p>  <p>СКРУЧУВАННЯ ЗАП'ЯСТЯ (ЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ЗАКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЕРЕКЛАДИНУ НА НИЖНЬОМУ БЛОЦІ, А РОЛИКОВУ НАКЛАДКУ - НА ВЕРХНЬОМУ ОТВОРІ. ПРИ ЗАХВАТІ ПЕРЕКЛАДИНИ ПОКЛАДІТЬ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА РОЛИКОВІ НАКЛАДКИ. СКРУЧУЙТЕ ЗАП'ЯСТЯ У ЯКОМОГО ШИРШОМУ ДІАПАЗОНІ. ЗВОРОТНІ ЗАХВАТ ЗАДІЄ РОЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ.</p>
<p>7</p>  <p>СКРУЧУВАННЯ НІГ (ГРУПА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ) ЦЯ ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПО ЧЕРЗІ ДЛЯ КОЖНОЇ НОГИ. ВСТАВТЕ РОЛИКИ У ВЕРХНІЙ ОТВІР, ОБХОПІТЬ НОГУ КОЛІНОМ, УПИРАЮЧИСЬ КОЛІНОМ У ВЕРХНІЙ УПОР ТА СКРУЧУЙТЕ НОГУ, НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО.</p>	<p>8</p>  <p>РОЗГИНАННЯ НІГ (ДЛЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА) ВСТАВТЕ РОЛИКИ В НИЖНІЙ ОТВІР, ОБХОПІТЬ НОГАМИ РОЛИКИ І ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА НИЖНЮ ЧАСТИНУ СІДННЯ, ПОВІЛЬНО ВИПРЯМЛЯЙТЕ НОГИ.</p>	<p>9</p>  <p>ЗГИНАННЯ (ПРЯМІ М'ЯЗИ ЖИВОТА - ЗУБЧАСТІ - НИЖНІ, НАЙШИРШІ М'ЯЗИ СПИНИ) ПРИКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЕРЕКЛАДИНУ ДО ВЕРХНЬОГО БЛОКУ, А РОЛИКОВІ НАКЛАДКИ - ДО НИЖНЬОГО ОТВОРУ. ОБХОПІТЬ НОГАМИ РОЛИКИ ТА ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА ПОПЕРЕЧНУ, ЗІГНІТЬСЯ В ТАЛІІ І ПРОГНІТЬСЯ ВПЕРЕД І ВНИЗ ЯКНАЙДАЛІ.</p>

10

**ВПРАВА З ПРЯМИМИ РУКАМИ**

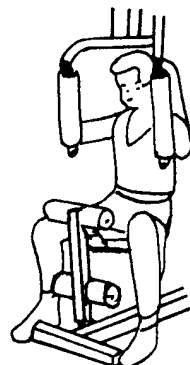
(НАЙШИРШІ М'ЯЗИ СПИНИ - ЗУБЧАСТІ М'ЯЗИ - ГРУДНІ М'ЯЗИ)
ВСТАНОВІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЕРЕКЛАДИНУ НА ВЕРХНІЙ БЛОК, СЯДЬТЕ ЗРУЧНІШЕ І ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА РУКОЯТКИ ПРЯМИМИ РУКАМИ. ПОТЯГНІТЬ ШТАНГУ ВНИЗ ПО ДУЗІ, НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО, НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД, ЩОБ ЗБІЛЬШИТИ ДОВЖИНУ ДУГИ.

11

**ПІДТЯЖКА М'ЯЗІВ СПЕРЕДУ**

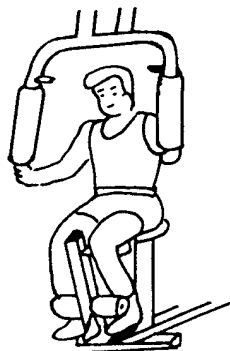
(НАЙШИРШИЙ М'ЯЗ СПИНИ - ЗАДНЯ ЧАСТИНА ДЕЛЬТОВИДНО-ДВОГОВОЛОГО М'ЯЗА ПЛЕЧА)
ПРИКРІПІТЬ ПЕРЕКЛАДИНУ ДО ВЕРХНЬОГО БЛОКУ, А РОЛИКОВІ НАКЛАДКИ - ДО ВЕРХНЬОГО ОТВОРУ. ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА РУКОЯТКИ І СЯДЬТЕ ТАК, ЩОБ СТЕГНА БУЛИ ПІД РОЛИКАМИ. ВИГНІТЬ СПИНУ ДУГОЮ І ПІДТЯГНІТЬ ШТАНГУ ДО ГРУДЕЙ.

12

**ЗВЕДЕННЯ РУК СИДЯЧИ**

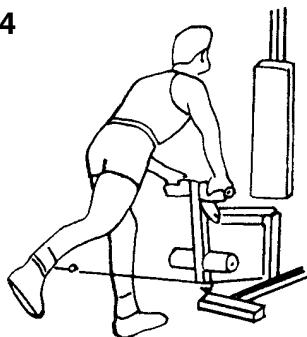
(ГРУДНІ М'ЯЗИ, МАЙЖЕ ПОВНІСТЮ ІЗОЛЬОВАНІ)
ПЕРЕД РОЗТЯЖКОЮ РОЗТАШУЙТЕ ПЛЕЧІ ПАРАЛЕЛЬНО ПІДЛОЗІ, А ПЕРЕДПЛІЧЧЯ - НА РОЛИКАХ. ВІДШТОВХУЙТЕСЯ ЛІКТЯМИ, А НЕ КИСТЯМИ РУК.

13

**ВЕРТИКАЛЬНИЙ ПРЕС**

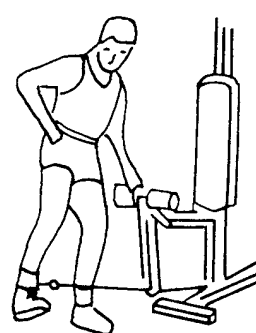
- 1) ВІДРЕГУЛЮЙТЕ ВИСОТУ СІДІННЯ ТАКИМ ЧИНОМ, ЩОБ РУКОЯТКИ ЖИМОВОГО ВАЖЕЛЯ ЗНАХОДИЛИСЯ НА РІВНІ СЕРЕДИНИ ГРУДЕЙ.
- 2) ВИКОРИСТОВУЮЧИ БУДЬ-ЯКИЙ З ДВОХ КОМПЛЕКТІВ ЗАХВАТІВ, НАТИСНІТЬ РУКОЮ ДО ПОВНОГО РОЗГИНАННЯ. МІНЯЙТЕ ХВАТ З ГОРИЗОНТАЛЬНОГО НА ВЕРТИКАЛЬНИЙ, ЩОБ ВПЛИВАТИ НА М'ЯЗИ ПІД РІЗНИМИ КУТАМИ.
- 3) ПОВТОРІТЬ ВПРАВУ БАЖАНУ КІЛЬКІСТЬ РАЗІВ.

14

**ЗАДНІЙ УДАР**

(ВЕЛИКИЙ СІДНИЧНИЙ М'ЯЗ)
ЦЯ ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПО ЧЕРЗІ ОДНІЄЮ НОГОЮ ТА ДРУГОЮ. НАДІНЬТЕ МАНЖЕТУ ДЛЯ ШКОЛОТКИ НА НИЖНІЙ БЛОК, ПЕРЕМІСТІТЬ НАКЛАДКИ РОЛИКІВ У ВЕРХНІЙ ОТВІР. ПОКЛАДІТЬ МАНЖЕТУ НА ШКОЛОТКУ. ЗІПРІТЬСЯ НА РОЛИКИ. ПОВІЛЬНО РОБІТЬ РУХ НАЗАД І ПОВІЛЬНО ПОВЕРТАЙТЕСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.

15

**БОКОВИЙ УДАР**

(ВІДВЕДЕННЯ)
ЦЯ ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПО ЧЕРЗІ ОДНІЄЮ НОГОЮ ТА ДРУГОЮ. ВСТАНЬТЕ, ЯК ДЛЯ УДАРУ НАЗАД. ПОЧНІТЬ ЗІ СХРЕЩЕНИХ НІГ, ПОТІМ ВИТЯГНІТЬ ІХ ЯКОМОГА ДАЛІ. УПРІТЬСЯ НОГАМИ В РОЛИКИ.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

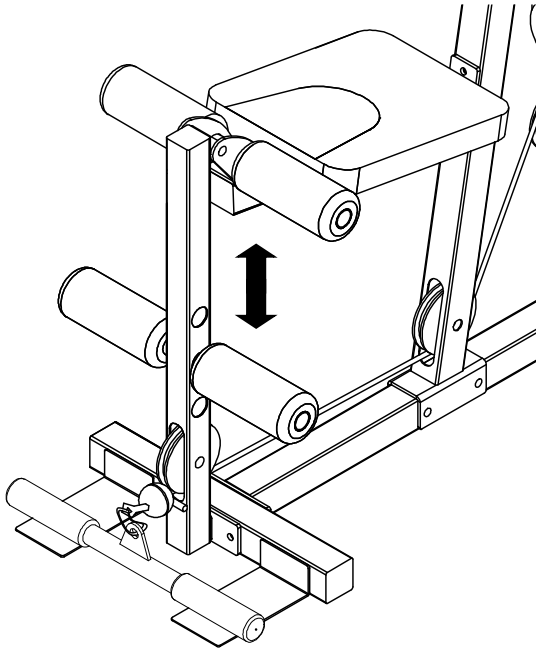
ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ БУДЬ-ЯКОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ, ЩО ВИМАГАЄ ЗНАЧНОГО ЗБІЛЬШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, НАСТІЙНО РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З КОМПЕТЕНТНИМ ЛІКАРЕМ. КРІМ ТОГО, ОСОБИ, ЯКІ МАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВАДИ, СТРАЖДАЮТЬ ВІД ТРИВАЛОЇ ХВОРОБИ АБО МАЮТЬ ПІДВИЩЕНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ, ТАКІ ЯК ОЖИРІННЯ, ГІПЕРТОНІЯ, ПРОБЛЕМИ З СЕРЦЕВО-СУДИННОЮ СИСТЕМОЮ І Т.Д., ПОВИННІ ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З КОМПЕТЕНТНИМ ЛІКАРЕМ, ПЕРШ НІЖ ПРИСТУПАТИ ДО БУДЬ-ЯКИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АБО ПРОДОВЖУВАТИ ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗА ПРОГРАМОЮ. ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧАТИ СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ.

- ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ ДЕТАЛІ НАДІЙНО ЗАКРІПЛЕНІ. ЯКЩО ЦЬОГО НЕ ЗРОБИТИ, ЦЕ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО СЕРІОЗНИХ ТРАВМ.
- ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО СКЛАДАННЯ ДОМАШНЬОГО ТРЕНАЖЕРА РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ЗАПІЯТИ ДВОУ ОСІБ

РЕГУЛЮВАННЯ

Регулювання підйому ніжки:

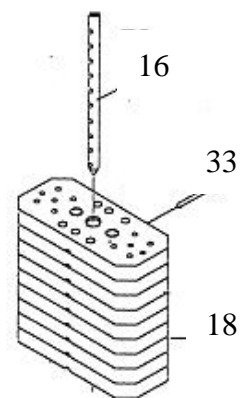
Відповідно до наведеного вище опису встановіть ніжку в потрібне положення. Переконайтеся, що ручка знаходиться в правильному положенні, і міцно закріпіть її перед використанням обладнання.

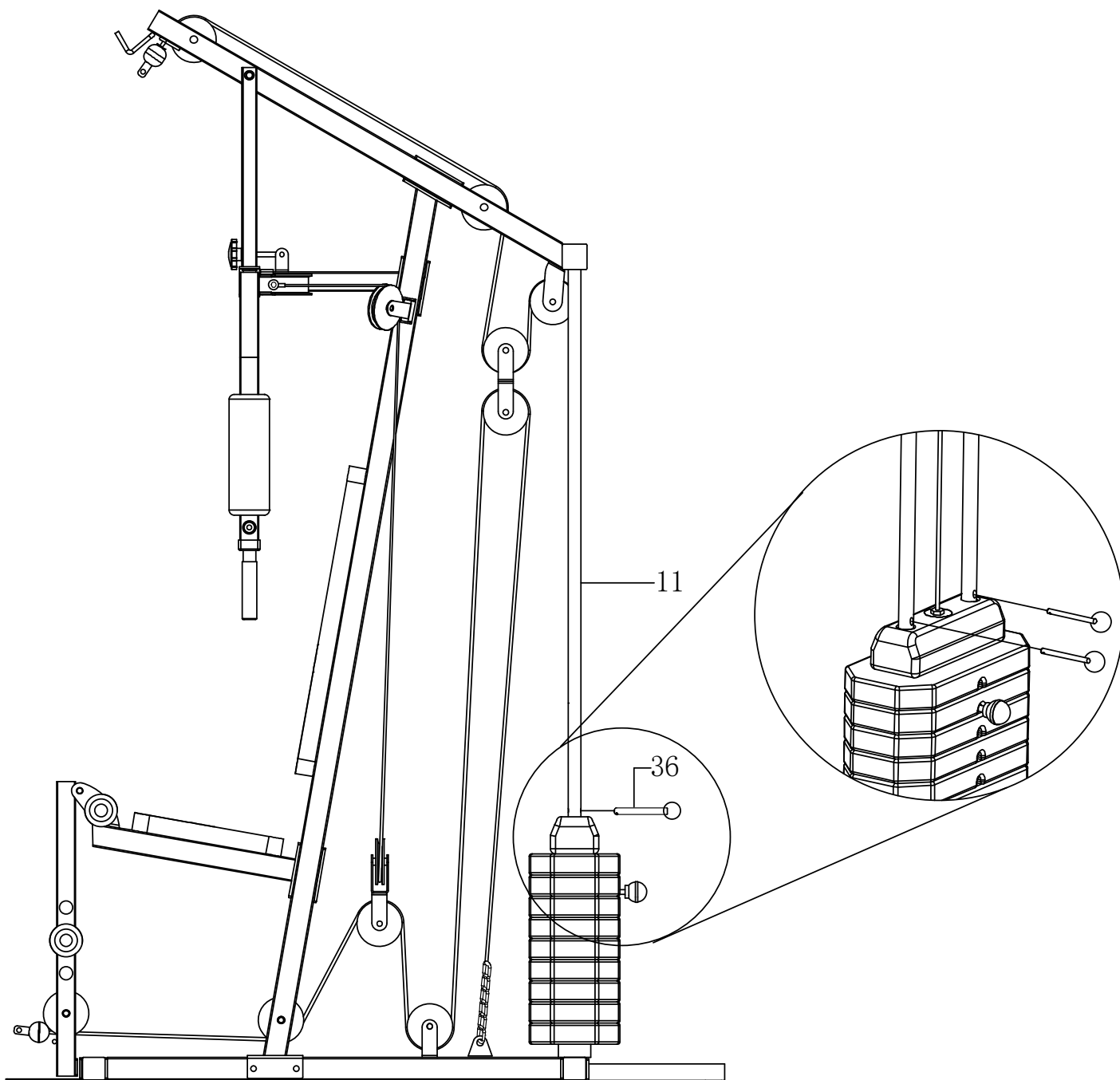


Регулювання навантаження:

Вставте штифт (33) у отвір для вибору вантажу (16). Чим глибше ви вставите штифт (33), тим більшою буде вага тренування.

Якщо ви вибираєте силове тренування, почніть з самої легкої ваги. Потім поступово збільшуйте вагу до тих пір, поки вона не буде відповідати вашим можливостям.





Вставте 2 штифта (№ 36) в отвори хромованої перекладини (№ 11), коли ви не тренуєтесь.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

Заради уникнення ризику отримання травми під час тренування, не торкайтеся гирь і тросів, до яких вони кріпляться.