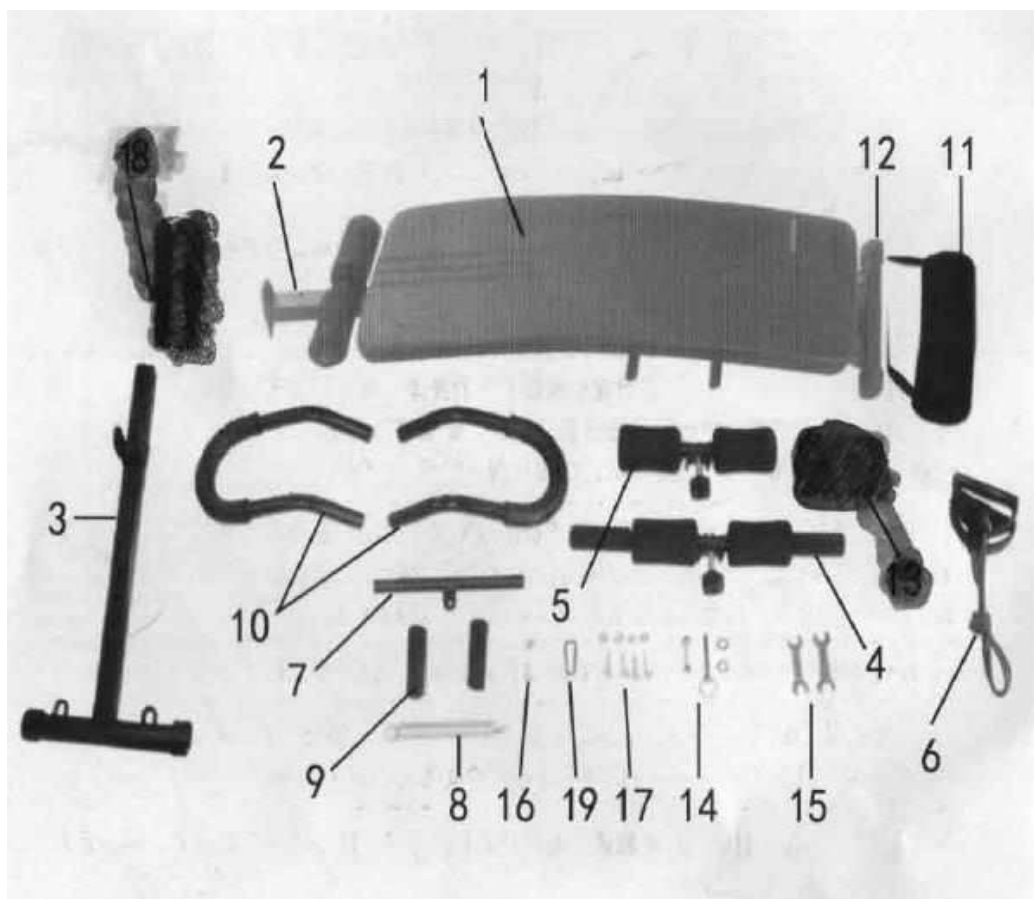


# СКАМЬЯ ДЛЯ ПРЕССА

Артикул В044

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ





1	Скамья	1 шт.
2	Основание	1 шт.
3	Опорная стойка	1 шт.
4	Валик 47 см	1 шт.
5	Валик 27 см	1 шт.
6	Эспандер	2 шт.
7	Ручка для пружины-эспандера	1 шт.
8	Пружина-эспандер	1 шт.
9	Наконечники для ручки	2 шт.
10	Поручни	2 шт.
11	Валик-подушка	1 шт.
12	Крепление-липучка (лежит внутри валика)	1 шт.
14	Стопорный штифт + Болт 5,5 см + контргайка + шайба	1 шт.
15	Гаечный ключ	2 шт.
16	Болт 2,4 см + гайка + шайба	1 шт.
17	Болт 3,5 см + гайки	4 шт.
19	Карабин	1 шт.

**НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ, СВЯЗАННАЯ С СОБЛЮДЕНИЕМ МЕР БЕЗОПАСНОСТИ.**

**Настоящая скамья предназначена для использования исключительно в домашних условиях и призвана обеспечивать оптимальную безопасность. Перед началом использования скамьи следует ознакомиться со следующими мерами безопасности:**

Перед тем, как начать выполнять какую-либо программу упражнений, следует проконсультироваться с врачом по поводу наличия у пользователя каких-либо причин, связанных с физическим развитием или состоянием здоровья, которые могли бы представлять риск для его/ее здоровья и безопасности. Пользователю необходимо следовать рекомендациям своего врача в том случае, если он/она принимает лекарственные препараты, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина. Данная мера предосторожности особенно касается лиц старше 35 лет, беременных женщин, лиц, ранее имевших проблемы со здоровьем или вестибулярным аппаратом.

Перед началом использования скамьи всегда следует выполнять упражнения на растяжку для соответствующей разминки мышц.

Во время тренировки, необходимо следить за собственным самочувствием.

Неправильное и излишнее выполнение упражнений может причинить вред здоровью.

Почувствовав следующие симптомы: боль, стеснение в груди, аритмию, сильную одышку, головокружение или тошноту, следует незамедлительно прекратить тренировку. При наличии какого-либо из вышеперечисленных симптомов, следует проконсультироваться с врачом перед тем, как возобновить тренировки по своей программе упражнений.

Во время выполнения упражнений на скамье дети и домашние животные должны находиться в стороне от тренажера.

Скамью следует располагать на устойчивой и ровной поверхности, имеющей защитное покрытие для пола или ковра. В целях безопасности свободное пространство вокруг скамьи должно составлять минимум 0,5 метра. Следует убрать все острые предметы из этого пространства.

Перед каждым использованием следует визуально осмотреть скамью, в частности прочность арматуры и соединительных элементов.

Перед использованием скамьи следует проверить, надежно ли затянуты гайки, болты и прочие соединительные элементы.

Запрещается вставлять какие-либо предметы в отверстия тренажера.

Необходимо обращать внимание на регулирующие компоненты и детали конструкции, которые могут причинить неудобства пользователю во время выполнения упражнений.

Во время тренировки нужно носить удобную одежду. Не следует заниматься на скамье в свободной одежде, которая может застревать или стеснять движения.

Во избежание повреждения спины необходимо соблюдать меры предосторожности при поднятии или перемещении скамьи. Следует всегда использовать соответствующие методы и средства.

Скамья предназначена для использования её взрослыми. Если на скамье занимаются дети, взрослые должны наблюдать за ними.

**ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КАКОГО-ЛИБО ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ФИТНЕСА СЛЕДУЕТ ОЗНАКОМИТЬСЯ С СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ИНСТРУКЦИЯМИ. МЫ НЕ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ТРАВМЫ, ВОЗНИКШИЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЛИ ВСЛЕДСТВИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАСТОЯЩЕГО ТРЕНАЖЕРА.**



стойке (3).

Подсоедините валик 47 см (4) к опорной



Подсоедините валик 27 см (5) к опорной стойке (3).



Подсоедините основание (2) со скамьей (1) к опорной стойке (3), закрепите детали при помощи болта 5,5 см и контргайки (14) и шайбы (14), затем установите стопорный штифт (14).



С помощью карабина (19) присоедините пружину-эспандер (8) к отверстию на опорной стойке (3). С обратной стороны пружины с помощью болта 2,4 см, гайки и шайбы (16) закрепите ручку для пружины-эспандера (7), одев на нее мягкие наконечники (9).



С помощью четырёх болтов 3,5 см и гаек (17) прикрутите к боковым отверстиям основания скамьи (2) поручни (10).



Достав из мягкого валика крепление-липучку (12), присоедините валик к противоположной стороне скамьи.



К отверстиям ножки опорной стойки (3) прикрепите два эспандера.



Ваша скамья готова к использованию.



Будьте осторожны!

Сохраняйте равновесие, пользуясь тренажером.

Потеря равновесия может привести к серьезным травмам.

Занимайтесь спортом с удовольствием!