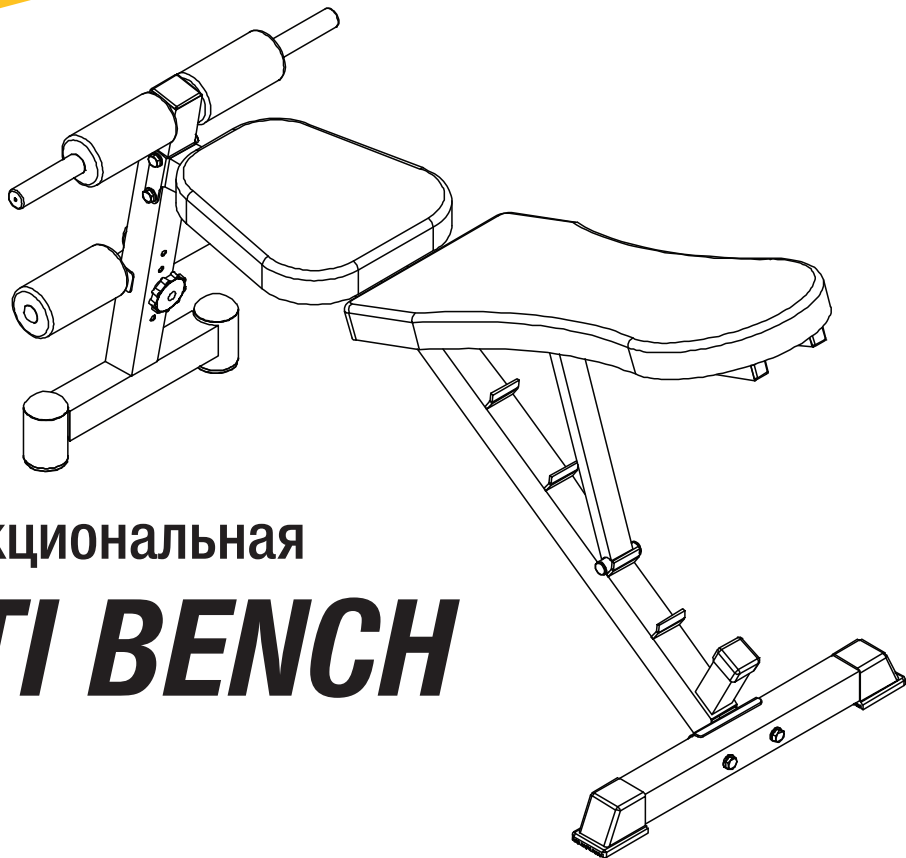


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Скамья
многофункциональная
MULTI BENCH
KB508E



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

Инструкция по безопасности

Данный тренажер разработан только для домашнего использования. Производитель и/или импортер снимают с себя все гарантийные обязательства в случае профессионального и коммерческого использования или использования в тренажерных залах.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений на тренажере, прочтите внимательно данные инструкции.

Сохраните данное руководство пользователя как справочный материал на случай поломки или необходимости заказать комплектующие.

- Тренажер сделан только для домашнего использования.
- Неукоснительно соблюдайте инструкции по сборке.
- Используйте только оригинальные комплектующие, входящие в комплект поставки.
- Прежде чем приступить к сборке, проверьте укомплектованность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки пользуйтесь только специализированным инструментом; в случае затруднений обратитесь за помощью.
- Поместите тренажер на ровную, нескользкую поверхность. Не рекомендуется пользоваться тренажером в местах с повышенным уровнем влажности по причине возможной коррозии.
- Перед первым занятием проверьте надежность крепления и состояние всех сочленений. Проводите повторные проверки раз в 1-2 месяца.
- Неисправные детали следует немедленно заменить или прекратить использование тренажера, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные комплектующие.
- В случае необходимости ремонта обратитесь к продавцу тренажера.
- Не используйте для чистки агрессивные чистящие средства.
- Приступайте к занятиям только после правильной сборки и проверки.
- При индивидуальной настройке тренажера помните о том, что есть максимально допустимые параметры регулировки.
- Тренажер разработан для взрослых людей. Использование тренажера детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Предупреждайте людей, присутствующих во время тренировок, о потенциальных рисках от подвижных частей и т.п.
- Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
- Соблюдайте рекомендации по тренировкам, приведенным в соответствующем разделе.

Пройдите консультацию у Вашего терапевта, прежде чем приступать к тренировкам. Спросите, какие следует делать упражнения и какой результат желателен.

- Руководство пользователя предназначено только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия.

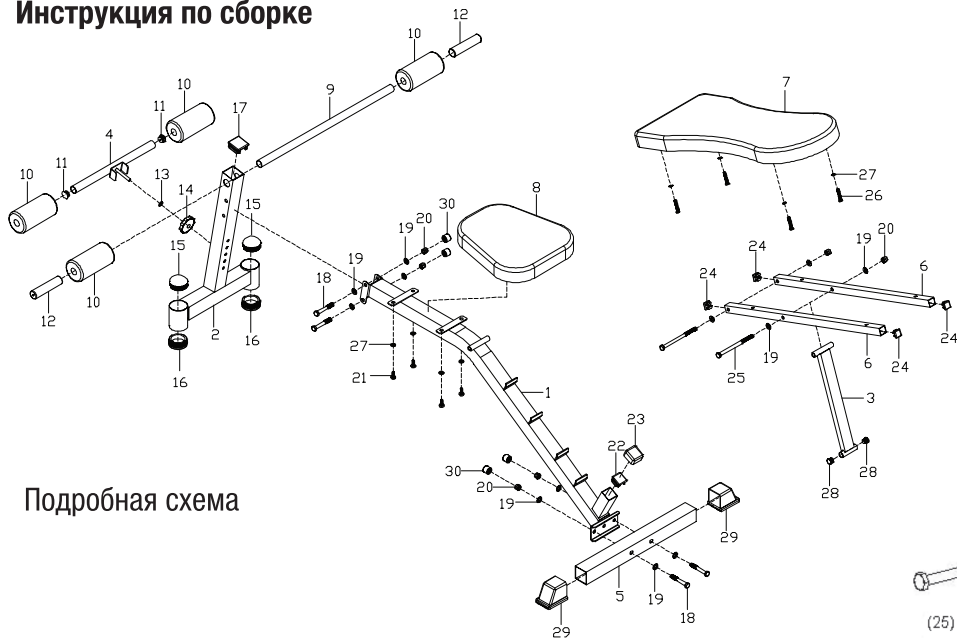
Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях.

Максимальный вес пользователя 120 кг.

Спецификация деталей

1	Рама скамьи	1	шт
2	Передняя рама	1	шт
3	Регулятор спинки	1	шт
4	Валик упора ног	1	шт
5	Задняя опора	1	шт
6	Переключатель спинки	1	шт
7	Спинка	1	шт
8	Сиденье	1	шт
9	Длинный валик упора ног	1	шт
10	Мягкий кожух Ø75x150	2	шт
11	Заглушка Ø25	2	шт
12	Рукоятка	2	шт
13	Шайба Ø8	1	шт
14	Рукоятка М8	1	шт
15	Полукруглая заглушка Ø60	2	шт
16	Круглый наконечник Ø60	2	шт
17	Квадратный наконечник (50x50)	1	шт
18	Болт М10x70	4	шт
19	Шайба Ø10	12	шт
20	Гайка с нейлоновым вкладышем М10	6	шт
21	Болт М6x20	4	шт
22	Квадратный наконечник (38x38)	1	шт
23	Квадратный наконечник (38x38)	1	шт
24	Квадратный наконечник (25x25)	4	шт
25	Болт М10x150	2	шт
26	Болт М6x40	4	шт
27	Шайба Ø6	8	шт
28	Круглый наконечник Ø19	2	шт
29	Заглушка задней опоры (50x50)	2	шт
30	Наконечник S17	4	шт

Инструкция по сборке



Подробная схема

Крепеж и инструменты



(25) Болт М 10х150
2 шт



(18) Болт М 10х70
4 шт



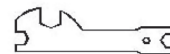
(30) Наконечник S16
1 шт



(19) Шайба d 10
12 шт



(20) Гайка с нейлоновым
вкладышем М 10
6 шт



Универсальный ключ
2 шт



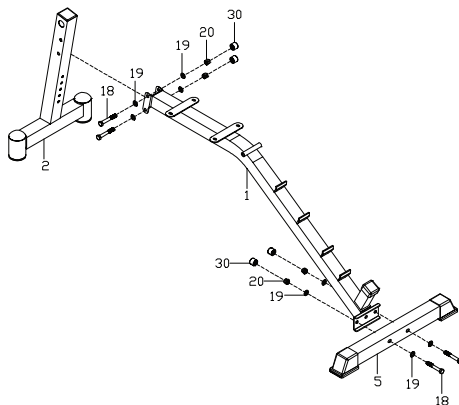
Универсальная отвертка S8,
S13, S14, S15
1 шт

Инструкция по сборке

ЭТАП 1:

Прикрепите переднюю раму (2) к раме скамьи (1) с помощью двух M10x70 болтов (18), двух гаек с нейлоновыми вставками M10 (20), и четырех Ф10 шайб (19). Установите два S16 наконечника (30) на M10 гайки с нейлоновыми вкладышами (20).

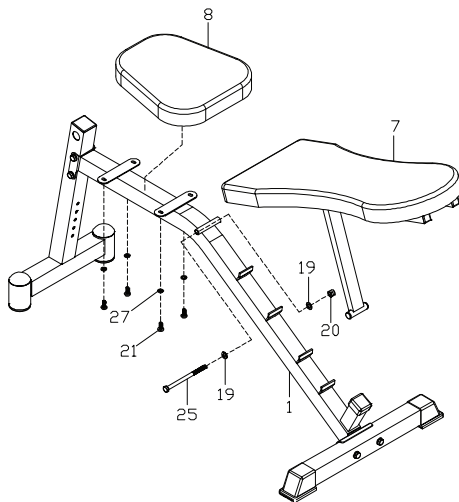
Присоедините заднюю опору (5) к раме скамьи (1) с помощью двух M10x70 болтов (18), двух M10 гаек с нейлоновыми вставками (20), и четырех Ф10 шайб (19). Затяните болты и гайки с помощью двух ключей входящих в комплект. Установите два S16 наконечника (30) на M10 гайки с нейлоновыми вкладышами (20).



ЭТАП 2:

Присоедините регулятор спинки (3) к раме скамьи (1) при помощи M10x150 болта (25), одной M10 гайки с нейлоновым вкладышем (20), и двух Ф10 шайб (19).

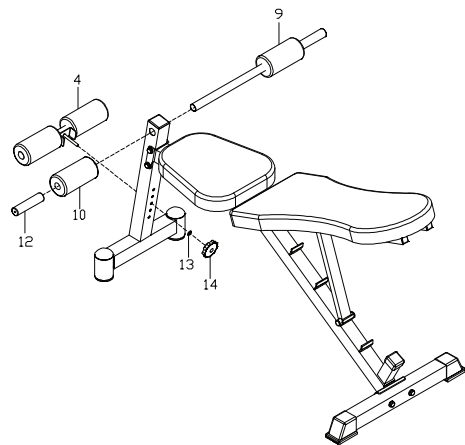
Закрепите сиденье (8) на раме скамьи (1) при помощи четырех M6x20 болтов (21) и четырех Ф6 шайб (27).



ЭТАП 3:

Вставьте длинный валик упора ног (9) в отверстие передней рамы (2), оставляя место на каждой стороне для мягкого кожуха (10). Оденьте оба мягких кожуха (10) на длинный валик упора ног (9). Оденьте обе рукоятки (12) на концы длинного валика упора ног (9).

Установите валик упора ног (4) на одно из регулируемых отверстий передней рамы (2) и зафиксируйте M8 рукояткой (14) и Ф8 шайбой (13). Оденьте оба мягких кожуха (10) на валик упора ног (4).



Разминка и завершение тренировки

Успешная программа тренировки состоит из разминки, занятия аэробикой, и завершения тренировки. Начинать тренировку следует с двух трех занятий в неделю, делая перерыв в один день между тренировками. После нескольких месяцев, вы можете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

РАЗМИНКА

Цель разминки, состоит в подготовке тела для физических упражнений и сведения к минимуму возможности получить травмы. Разминка длится от двух до пяти минут, прежде чем приступить к тренировке. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают мышцы. Разминка может включать быструю ходьбу, бег, прыжки, прыжки со скакалкой и бег на месте.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Завершение тренировки ставит своей целью приведение тела в состояние близкое к состоянию покоя в конце тренировки. Правильное завершение тренировки медленно снижает частоту сердечных сокращений и позволяет крови вернуться к сердцу.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

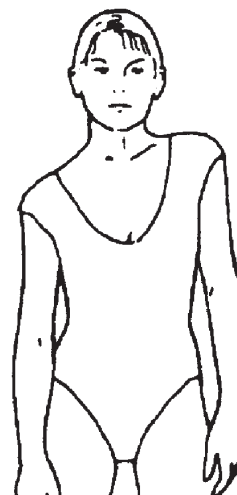
На счет раз наклоните голову направо, потом на счет два, верните голову в исходное положение, потянитесь подбородком к потолку и позвольте рту открыться. Наклоните голову налево на счет раз, затем опустите голову на грудь на счет два.

ПОДНИМАЕМ ПЛЕЧИ

На счет раз поднимаем правое плечо к уху. На счет два поднимаем левое плечо, одновременно опуская правое.



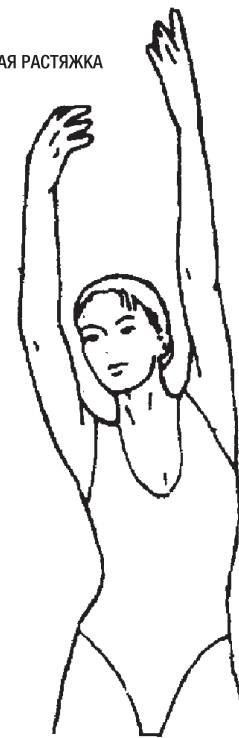
ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ



ПОДНИМАЕМ ПЛЕЧИ

БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Поднимите руки над головой. На счет раз потянитесь правой рукой к потолку. На счет два повторите тоже левой рукой.



БОКОВАЯ РАСТЯЖКА

Разминка и завершение тренировки

РАСТЯЖКА ДЛЯ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Обопритесь одной рукой о стену, для равновесия. Согните правую ногу так, чтоб пятка была как можно ближе к ягодицам. Задержитесь так на 15 секунд и повторите с левой ногой.

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДЕР

Сядьте как показано на рисунке, соединив ступни, колени направлены в разные стороны. Подтяните ступни к паху, насколько это возможно. Аккуратно надавите на колени. Задержитесь на 15 секунд.

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

Медленно наклонитесь вперед, позволяя плечам и рукам расслабиться. Потянитесь вниз насколько возможно, постарайтесь оставаться в таком положении 15 секунд.

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛЬЯ

Вытяните правую ногу вперед, как показано на рисунке. Потянитесь к носку правой ноги. Постарайтесь оставаться в таком положении 15 секунд.

РАСТЯЖКА АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Встаньте лицом к стене, поставьте левую ногу перед правой, руки вытяните вперед и упритесь ими в стену. Удерживая правую ногу прямой, согните левую и наклонитесь вперед. Бедрa двигаются по направлению к стене. Оставайтесь в таком положении 15 секунд.

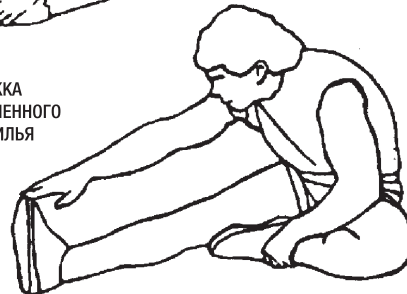


РАСТЯЖКА
ДЛЯ ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ
МЫШЦЫ

РАСТЯЖКА
ВНУТРЕННИХ МЫШЦ
БЕДЕР



РАСТЯЖКА
ПОДКОЛЕННОГО
СУХОЖИЛЬЯ



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД



РАСТЯЖКА
АХИЛЛОВА
СУХОЖИЛИЯ

B www.vk.com/tatverk
f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

