

## Варианты положения скамьи



## Общие инструкции

1. Рекомендуемый макс. вес пользователя - 150 кг.
2. Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером
3. Данный тренажер разработан только для домашнего пользования. Не используйте тренажер в целях не предусмотренных данным руководством. Не используйте сторонние аксессуары и запчасти.
4. Сборку данного тренажера необходимо производить используя только предоставленные в комплекте детали, которые указаны в списке запчастей.
5. Регулярно и перед каждым применением проверяйте, что все крепления, винты, болты и гайки крепко затянуты.
6. Регулярно проверяйте все движущиеся части на износ и наличие повреждений. Если есть необходимость заменить компонент, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ЕСЛИ ОН НЕ ИСПРАВЕН! Для замены используйте только подлинные запасные части.

## Техника безопасности

1. Одновременное использование тренажера двумя или более людьми не допустимо.
2. В случае если Вы испытываете головокружение, тошноту, боль или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. **НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**
3. Пользоваться тренажером следует на твердой, ровной поверхности.  
**НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ** тренажер на открытом воздухе и около воды.
4. Держите руки подальше от соединительных частей тренажера при его складывании.
5. Надевайте соответствующую одежду во время использования тренажера. **НЕ НАДЕВАЙТЕ** свободную одежду, которая может застрять в механизме тренажера. Также необходимо надеть кеды или кроссовки.
6. Используйте тренажер только по назначению, как указано в данной инструкции.  
Не используйте дополнительных аксессуаров, не рекомендованных производителем.
7. **НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ** острые предметы около тренажера.
8. Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам следует использовать тренажер только под присмотром квалифицированно врача.
9. Перед каждой тренировкой проведите разминку.
10. Не используйте тренажер, если в его работе обнаружены неполадки.

**Внимание:** перед использованием тренажера необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Внимательно прочитайте инструкции перед тренировкой. Производитель не несет ответственности за вред, нанесенный здоровью или имуществу в результате использования тренажера.

По вопросам оптовых продаж обращаться  
тел.: (343) 372-03-30, 219-69-59

4

Сделано в России

**ОРМУЛА<sup>®</sup>  
ЗДОРОВЬЯ**

**Скамья для пресса  
и жима лежа  
навесная**

**“Альфа”**

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

## Сборка и установка скамьи (см. схему сборки).

Откройте упаковку, достаньте скамью из упаковки, положите на чистую, ровную поверхность. Проверьте все детали по списку.

Соедините основную раму (1) с фиксирующим профилем (4) болтом (9) и фиксатором (8).

На опору (2) вдеть валики с соединительным профилем (6) и зафиксировать на нужной Вам высоте барашком (7). Опору (2) зафиксировать барашком (7) к профилю (4) на необходимой Вам высоте.

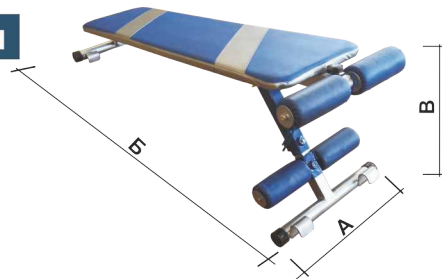
Валики (5) вставить в основную раму (1) на необходимое расстояние и зафиксировать барашком (7).

### **ВНИМАНИЕ!!!**

Для того что бы сложить скамью, необходимо вытащить фиксатор (8) из фиксирующего профиля (4) и сложить его.

## Технические характеристики

- А). Ширина - 415 мм.
  - Б). Длина - 1300 мм.
  - В). Высота - 440 мм.
- Максимальная нагрузка - 150 кг.

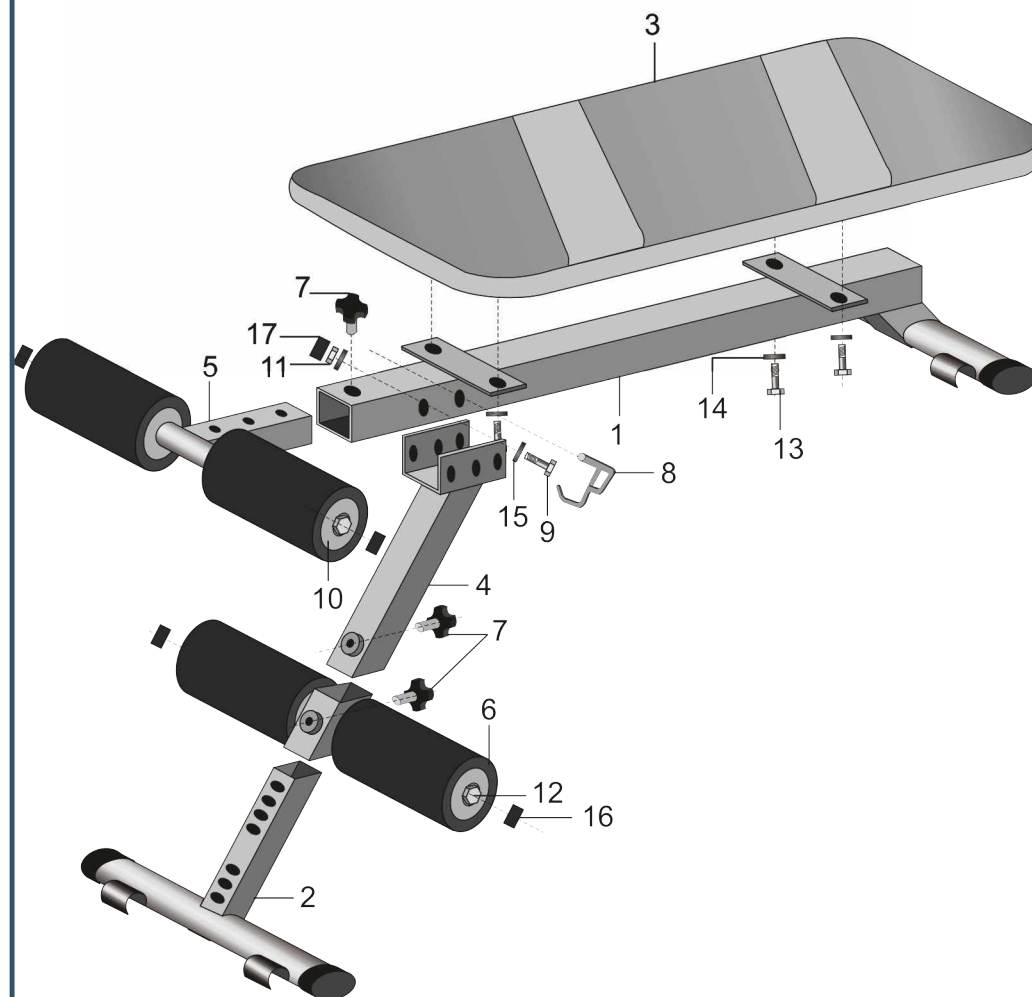


## Комплектующие

№	ДЕТАЛЬ	КОЛ-ВО (шт.)
1	Основная рама	1
2	Опора с крючками	1
3	Скамья	1
4	Профиль фиксирующий	1
5	Валики с регулируемым профилем	1
6	Валики с соединительным профилем	1
7	Барашек M8x50	3
8	Фиксатор	1
9	Болт M10x60	1
10	Шайба M8 широкая	4
11	Гайка M10	1
12	Болт M8x20	4
13	Винт M6x10	4
14	Шайба M6	4
15	Шайба M10	2
16	Заглушка M8 фигурная	4
17	Заглушка M10	2

2

## Схема сборки



3