



Скамья силовая универсальная DFC

Артикул: 10030264; 10030265

Модель: Capital Sports

Руководство пользователя



Меры предосторожности

△ ВНИМАНИЕ :

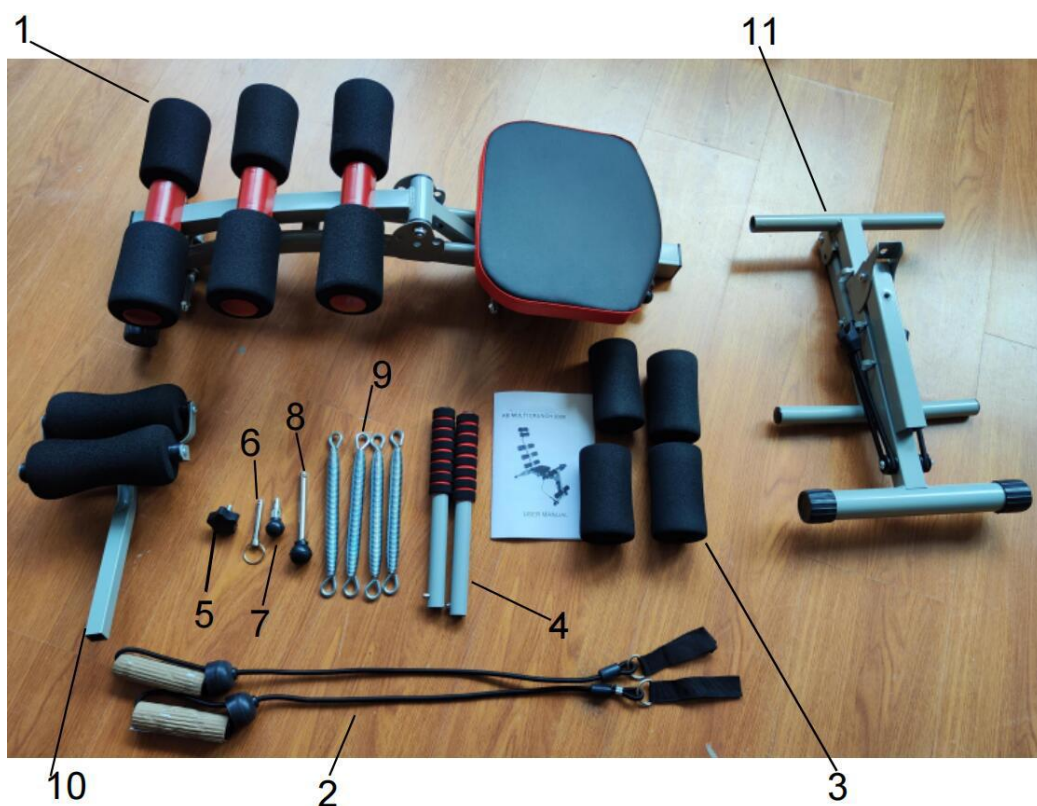
Внимательно прочтите инструкции в руководстве перед сборкой и эксплуатацией тренажёра. Обратите внимание на следующие меры предосторожности:

1. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом.
2. Тренажёр не игрушка! Храните оборудование в недоступном для детей месте. В комплект тренажёра входят мелкие детали, при проглатывании они могут стать причиной удушья.
3. Максимально допустимый вес пользователя - 100 кг. Только для домашнего пользования.
4. Держите руки, волосы и одежду подальше от подвижных механизмов тренажёра. Перед началом занятий необходимо снять все украшения, длинные волосы собрать.
5. Дети и люди с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии человека, который может оказать им помощь или дать совет.
6. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость, одышку или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

Инструкции по сборке

Обратите внимание: Не используйте острые предметы, чтобы прорезать пакет.

Перечень деталей



1. Главная рама

4. Рукоятка

7. Штифт

10. Подставка под голову

2. Трос

5. Ручка-фиксатор

8. Штифт со сферической головкой

11. Опора для ног

3. Валик

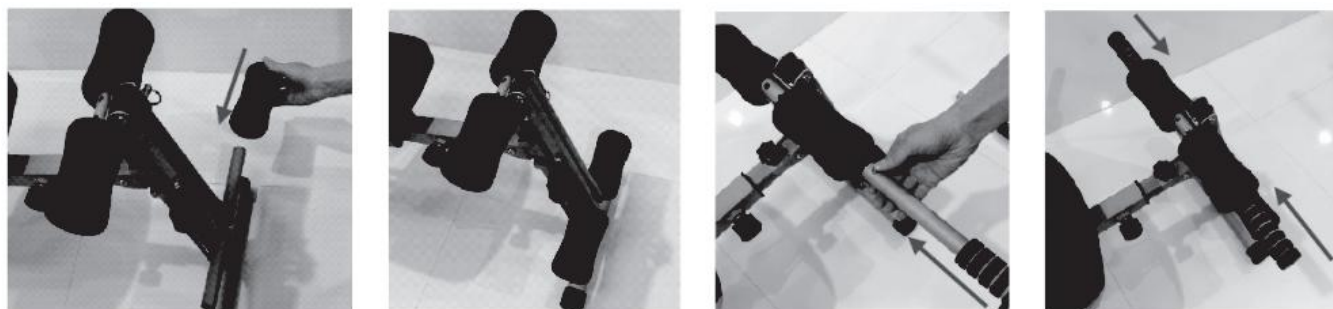
6. Штифт с кольцом

9. Пружина

1. Поверните ручку и потяните её наверх, освободив опору для ног (11). Раскройте конструкцию и зафиксируйте её в этом положении при помощи ручки (5); вставьте опору в главную раму (1), как показано на рисунке, выберите нужную для вас длину и зафиксируйте её при помощи ручки.



2. Разместите на опоре (11) валики (3). Установите рукоятки (4) в два верхних валика, как показано на рисунке. Установите штифт (6), чтобы зафиксировать положение конструкции (в том случае, когда она не используется). Если вам необходимо выполнить ряд упражнений на ноги, уберите штифт (6), сделав тем самым конструкцию подвижной.



3. Установите подставку под голову (10) в главную раму (1), зафиксируйте её при помощи штифта (7). Высоту подставки можно регулировать.



4. Закрепите пружины (9).

Вы можете выбрать один из 3 уровней нагрузки. Для этого установите штифт (8) в отверстие, соответствующее нужному уровню.



Сборка завершена. Надеемся, что занятия на нашем тренажёре будут приносить вам удовольствие и желаемый результат!



ПРИМЕРЫ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

