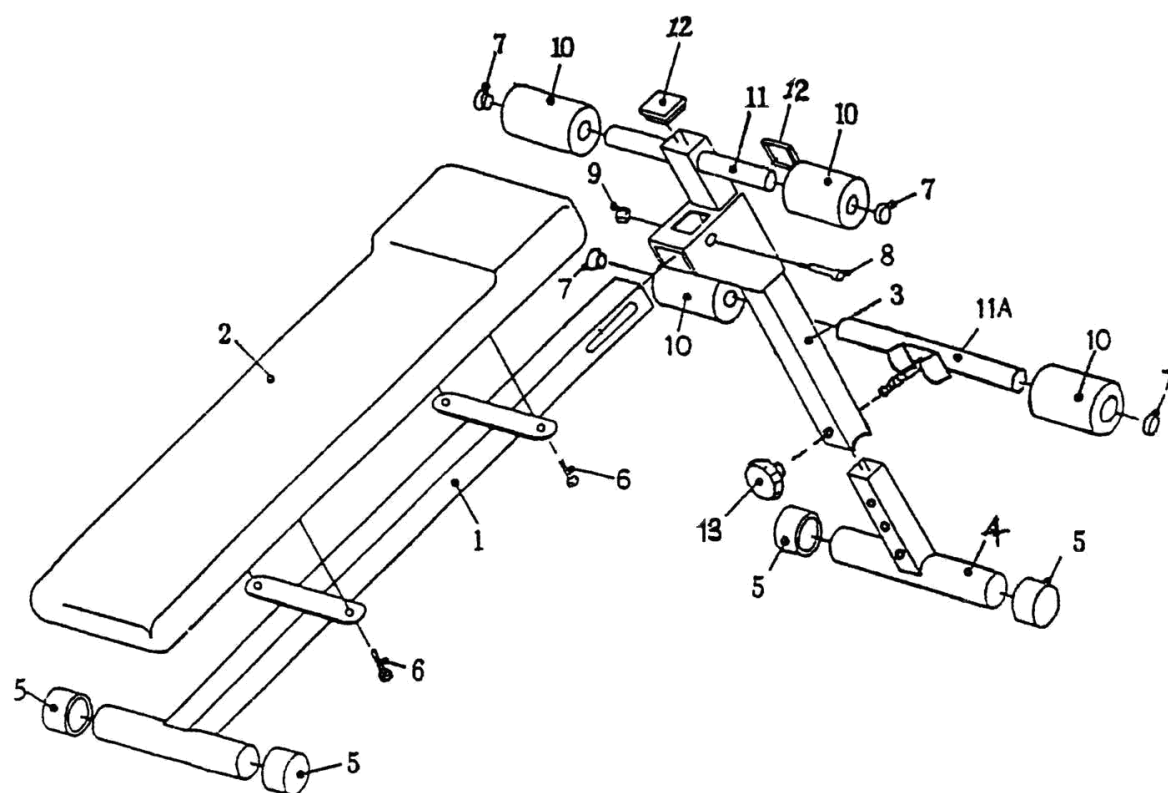


Скамья универсальная регулируемая прямая HouseFit

серая

(DH-8015_50)



ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ ТРЕНИРОВОЧНУЮ СКАМЕЙКУ DH-8015/50. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

ЭТА СКАМЕЙКА СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВЕРЖЕДИТЕЛИ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
2.	СИДЕНИЕ	1
3.	ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СТОЙКА	1
4.	Т-ОБРАЗНАЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ РАМА	1
5.	РЕЗИНОВЫЕ РОЛИКИ 50 ММ	4
6.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М6 X 18 ММ	4
7.	КРУГЛАЯ ЗАГЛУШКА 25 ММ	4
8.	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8 X 70 ММ	1
9.	ГАЙКА М8	1
10.	МЯГКИЙ ГРИФ	4
11.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ	1
11А.	ТРУБКА ДЛЯ МЯГКИХ ГРИФОВ (С РЕГУЛИРУЕМЫМ НАКЛОНИОМ)	1
12.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА 50 ММ	2
13.	РЕГУЛЯТОР НАКЛОНА	1

ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ГИБКОЙ, ТРЕНИРОВАННОЙ СПИНЫ. ПОЗВОНОЧНИК – ВОТ ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНО, ЧТО МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НАЧИНАЮТСЯ С ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА. НЕ НАДО ТРАТИТЬ МНОГО ДЕНЕГ НА ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЕ – РЕАБИЛИТИРУЙТЕ ЕГО НА ЭТОЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬЕ! МЫ РЕКОМЕНДУЕМ - ПРОСТОЙ СНАРЯД, КОТОРЫЙ ДАЕТ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ УЖЕ ПОСЛЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК. НА НЕМ ТРЕНИРУЮТСЯ ВСЕ МЫШЦЫ СПИНЫ – И ПОЗВОНОЧНИК ВСЕГДА НАХОДИТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЗА СЧЕТ ТРЕНИРОВАННЫХ МЫШЦ. ТАКЖЕ НА СПОРТИВНОЙ СКАМЬЕ ТРЕНИРУЮТСЯ ВСЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА.

УПРАЖНЕНИЯ:

- ПРЯМЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- ПРЯМЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- КОСЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ.

ВАЖНО: ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ – ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СВРАЧОМ О СОСТОЯНИИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИРОВОК. ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО – ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ:

- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО «РАЗОГРЕТЬ» МЫШЦЫ ВСЕГО ТЕЛА ПО ПРОГРАММЕ РАЗМИНКИ.
- НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА РИТМОМ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ – ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ РОВНЫМ.

- ЖЕЛАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ОСТАНОВКИ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ.
- ОБЯЗАТЕЛЬНО ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНИТЬ УПРАЖНЕНИЯ НЕ РАССЛАБЛЕНИЕ.