******

**МАШИНА СМИТА**

**СИЛОВАЯ РАМА**

Артикул: D007

****

**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# **рамка stonerise.pngМЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Перед началом любой программы тренировок следует обратиться к врачу и пройти полное медицинское обследование. При использовании тренажёра соблюдайте основные меры предосторожности:

1. Перед началом работы с тренажёром внимательно изучите инструкции, представленные в руководстве. Руководство разработано с целью обеспечения безопасности пользователей и сохранности оборудования.
2. Используйте тренажёр только по его прямому назначению. Обратите особое внимание на дополнительные приспособления/аксессуары: если данный элемент не рекомендован производителем, его использование может привести к травмам и повреждениям.
3. Тренажёр должен располагаться на ровной и устойчивой поверхности. Проследите, чтобы вокруг тренажёра было не менее 0,5 метров свободного пространства. Использование тренажёра на улице запрещено.
4. Не позволяйте детям играть на тренажёре или в непосредственной близости от него. Тренажёр не предназначен для детей. Использование тренажёра подростками допустимо только под присмотром взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не занимайтесь до изнеможения. Не пытайтесь поднять вес больше ваших физических возможностей. При возникновении любых неприятных ощущений или боли немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Тренажёр не предназначен для использования в лечебных целях.
7. Не используйте тренажёр, если он упал или повреждён. Не вставляйте в тренажёр посторонние предметы. Перед каждым использованием выполняйте осмотр тренажёра и всех проводов. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты и находятся в хорошем состоянии. Держите волосы, свободную одежду, пальцы и все части тела подальше от движущихся частей тренажёра.
8. Будьте осторожны, когда заходите на тренажёр или сходите с него.
9. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не рекомендуется надевать свободную одежду

# **рамка stonerise.png**

# **ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ**

# 

2 шт.

1 шт.

2 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

1 шт.

2 шт.

2 шт.

2 шт.

2 шт.

2 шт.

4 шт.

6 шт.

24 шт.

Шайба Ø12

Шайба Ø10

Винт М8\*16



14 шт.

6 шт.

12 шт.

6 шт.

10 шт.

2 шт.

2 шт.

4 шт.

4 шт.

8 шт.

Болт М12\*95

Болт М10\*90

Болт М10\*85

Болт М10\*55

Болт М10\*20

Болт М12\*100

Контргайка М12

Контргайка М10

Шайба увеличенная Ø10

Шайба увеличенная Ø12

**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ**

Сборку тренажёра следует выполнять пошагово строго в соответствии с инструкциями. Не пропускайте шаги. Пропуск шагов может привести к тому, что вам придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или вы можете его повредить. Собирайте тренажёр на твёрдой и ровной поверхности. Разместите тренажёр в нескольких метрах от стен и мебели, чтобы обеспечить лёгкий доступ к нему. Тренажер разработан для вас и вашего удовольствия. Если вы будете соблюдать данные меры предосторожности и руководствоваться здравым смыслом, то получите много безопасных и приятных часов занятий.

**СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ**





**СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ**

****

******СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ**

# **рамка stonerise.pngСОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТРЕНАЖЁРА**

При работе с тренажёром следуйте рекомендациям, представленным далее. Для достижения максимальных результатов и избежания травм обратитесь к специалисту по фитнесу, который поможет вам разработать программу тренировок.

Перед началом любой программы обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Прежде чем приступить к занятиям на тренажёре, изучите основные принципы силовых тренировок – без этого вы не сможете пройти успешно свою программу.

В первую очередь, определите для себя несколько реалистичных целей и задач. Правильный старт – залог успеха.

Перед началом силовой тренировки хорошо разогрейтесь. Кардиоупражнения, лёгкий бег, йога, растяжка – такая разминка поможет подготовить тело к более тяжелой нагрузке, связанной с поднятием тяжестей.

Узнайте, как правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная техника важна, чтобы проработать правильные группы мышц и избежать травм.

Грамотно оценивайте свои возможности и распределяйте силы. Если до этого вы никогда не тренировались или приступаете к тренировкам после длительного перерыва, начинайте выполнять упражнения в медленном темпе и увеличивайте нагрузку постепенно.

Обратите внимание на дыхание. При выполнении упражнения выдох следует выполнять в момент наибольшего усилия. Никогда не задерживайте дыхание.

**Инструкции по уходу за тренажером**

Периодически смазывайте подвижные соединения тренажера после его использования.

Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажера тяжелыми или острыми предметами.

Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажер сухой тряпкой.

**МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА**

****

**МАКСИМАЛЬНАЯ НАГРУЗКА**