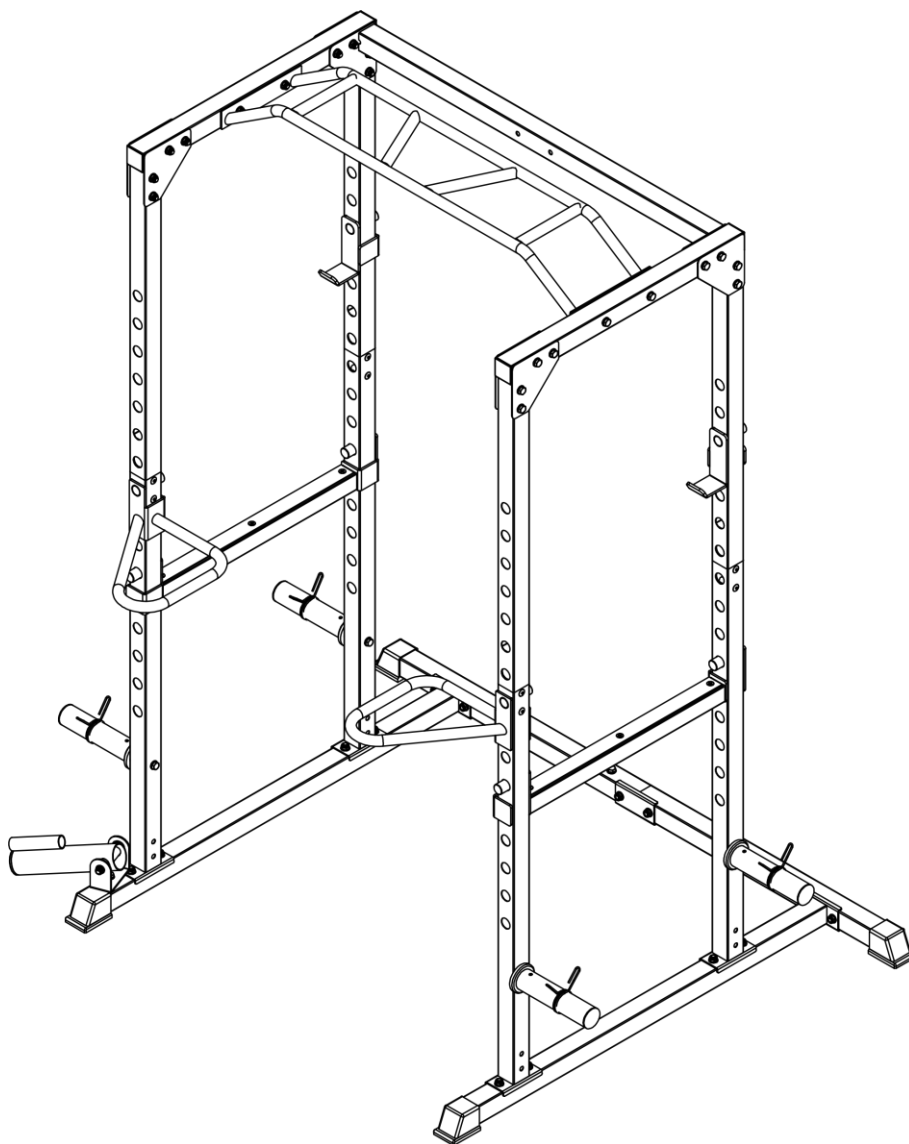


Руководство пользователя

Силовая рама

Артикул 2824X

Модель: Fitness Reality



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Важная информация по технике безопасности

Пожалуйста, храните это руководство в надежном месте для дальнейшего использования.

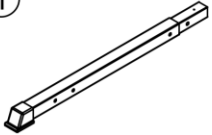
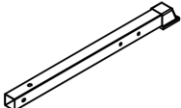
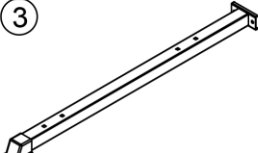
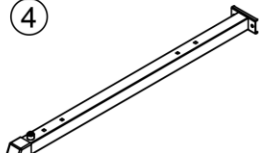
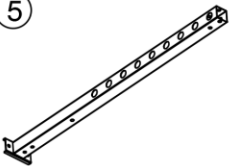
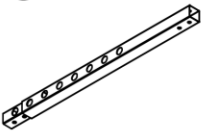
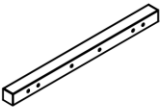
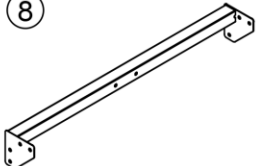
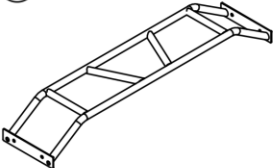


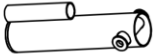


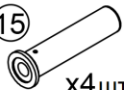

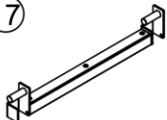
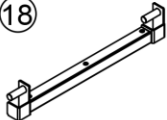
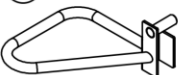
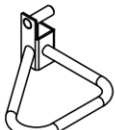
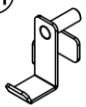


1. Важно полностью прочитать это руководство перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке, обслуживании и эксплуатации оборудования. Вы несёте ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.
2. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, нет ли у вас физических или медицинских состояний, которые могут представлять риск для вашего здоровья и безопасности или мешать правильному использованию оборудования. Консультация врача особенно важна, если вы принимаете препараты, влияющие на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Прислушивайтесь к сигналам своего организма. Неправильные или чрезмерные нагрузки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете любой из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильную одышку, слабость, головокружение или тошноту. Если какие-либо из этих симптомов возникнут, проконсультируйтесь с врачом перед продолжением тренировок.
4. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено только для взрослых.
5. Используйте оборудование на прочной, ровной поверхности, при необходимости защитив пол или ковёр. Для безопасности вокруг должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что все гайки и болты надёжно затянуты.
7. Безопасность оборудования может быть обеспечена только при регулярном осмотре на предмет повреждений и/или износа.
8. Всегда используйте оборудование в соответствии с инструкцией. Если вы обнаружите дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования, или услышите необычные звуки при использовании, остановитесь. Не используйте оборудование, пока проблема не будет устранена.
9. Носите подходящую одежду при использовании оборудования. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за оборудование или ограничивать движения.
10. Оборудование подходит только для бытового, домашнего использования.
11. Оборудование не подходит для терапевтических целей.
12. Будьте осторожны при подъёме или перемещении оборудования, чтобы не повредить спину. Всегда используйте правильные техники подъёма и/или привлекайте помощника.
13. Максимальный вес пользователя: 120 кг.
14. Максимальная нагрузка на грузовую трубу (15): 50 кг.
15. Максимальная нагрузка на держатель штанги (21, 22): 100 кг.
16. Максимальная нагрузка на страховочную трубу (17, 18): 100 кг.

Список деталей

№	Наименование	К-во
1	Задний стабилизатор R	1
2	Задний стабилизатор L	1
3	Стабилизатор R	1
4	Стабилизатор L	1
5	Нижняя опора	4
6	Верхняя опора	4
7	Верхняя соединительная труба	2
8	Верхняя балочная труба	1
9	Верхняя перекладина	1
10	Опорная пластина	1
11	Фиксирующая деталь U	1
12	Держатель штанги	1

№	Наименование	К-во
13	Соединительная пластина	6
14	Труба для груза	4
15	Олимп. грузовая труба	4
16	Винт	4
17	Страховочная труба R	1
18	Страховочная труба L	1
19	Рукоятка R	1
20	Рукоятка L	1
21	Держатель штанги R	1
22	Держатель штанги L	1
23	Пружина	4

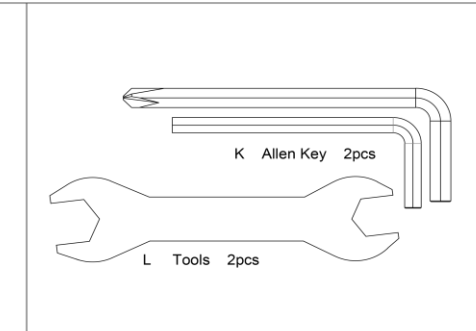
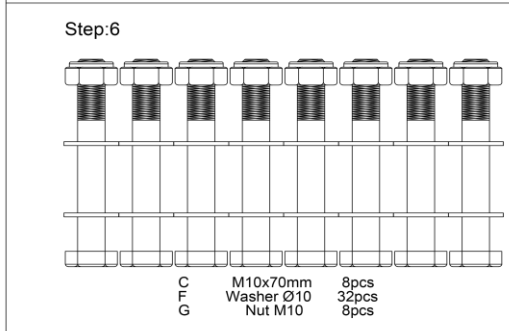
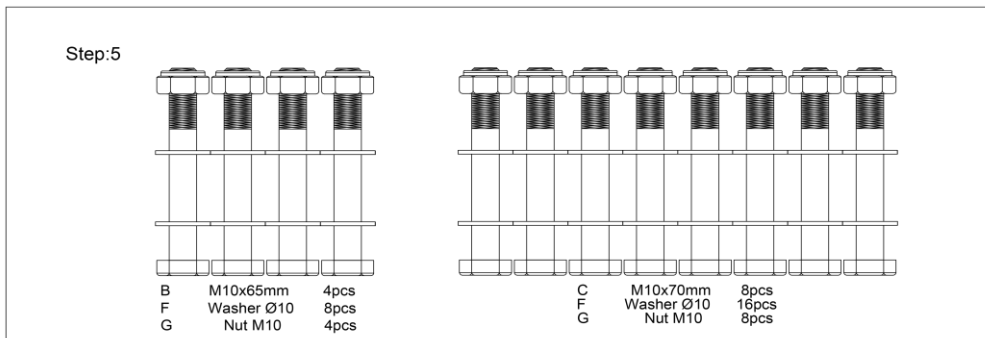
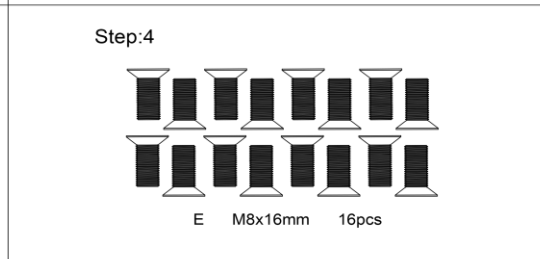
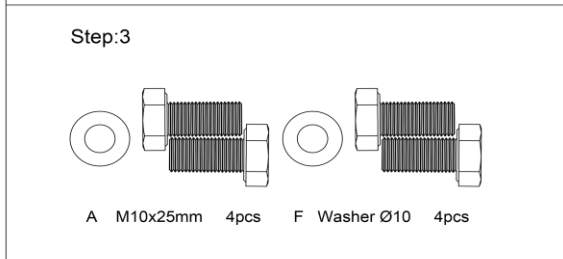
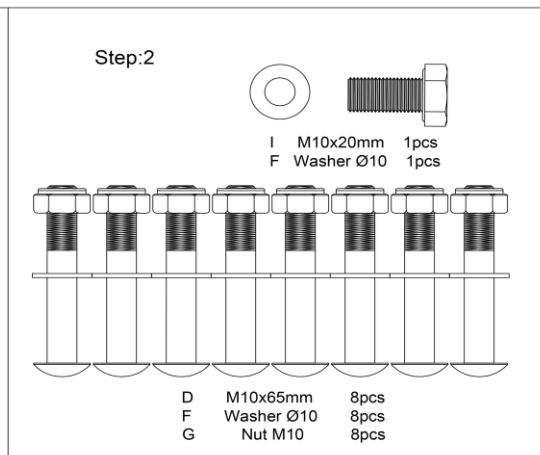
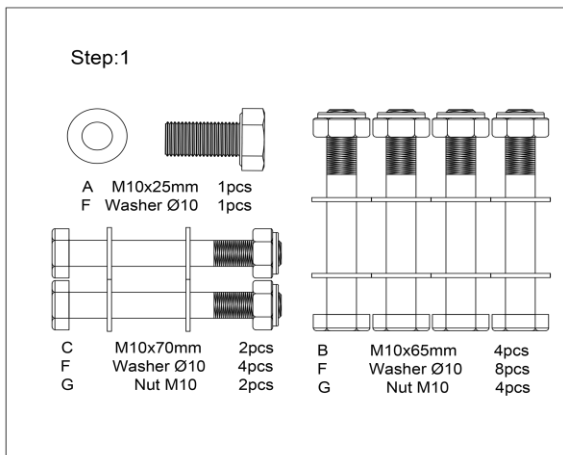
Список деталей

<p>①</p>  <p>R x1шт.</p>	<p>②</p>  <p>L x1шт.</p>	<p>③</p>  <p>R x1шт.</p>	<p>④</p>  <p>L x1шт.</p>	
<p>⑤</p>  <p>x4шт.</p>	<p>⑥</p>  <p>x4шт.</p>	<p>⑦</p>  <p>x2шт.</p>	<p>⑧</p>  <p>x1шт.</p>	
<p>⑨</p>  <p>x1шт.</p>	<p>⑩</p>  <p>x1шт.</p>	<p>⑪</p>  <p>x1шт.</p>	<p>⑫</p>  <p>x1шт.</p>	
<p>⑬</p>  <p>x6шт.</p>	<p>⑭</p>  <p>x4шт.</p>	<p>⑮</p>  <p>x4шт.</p> <p>⑯</p>  <p>x4шт.</p>	<p>⑰</p>  <p>R x1шт.</p>	<p>⑱</p>  <p>L x1шт.</p>
<p>⑲</p>  <p>R x1шт.</p>	<p>⑳</p>  <p>L x1шт.</p>	<p>㉑</p>  <p>R x1шт.</p>	<p>㉒</p>  <p>L x1шт.</p>	<p>㉓</p>  <p>x4шт.</p>

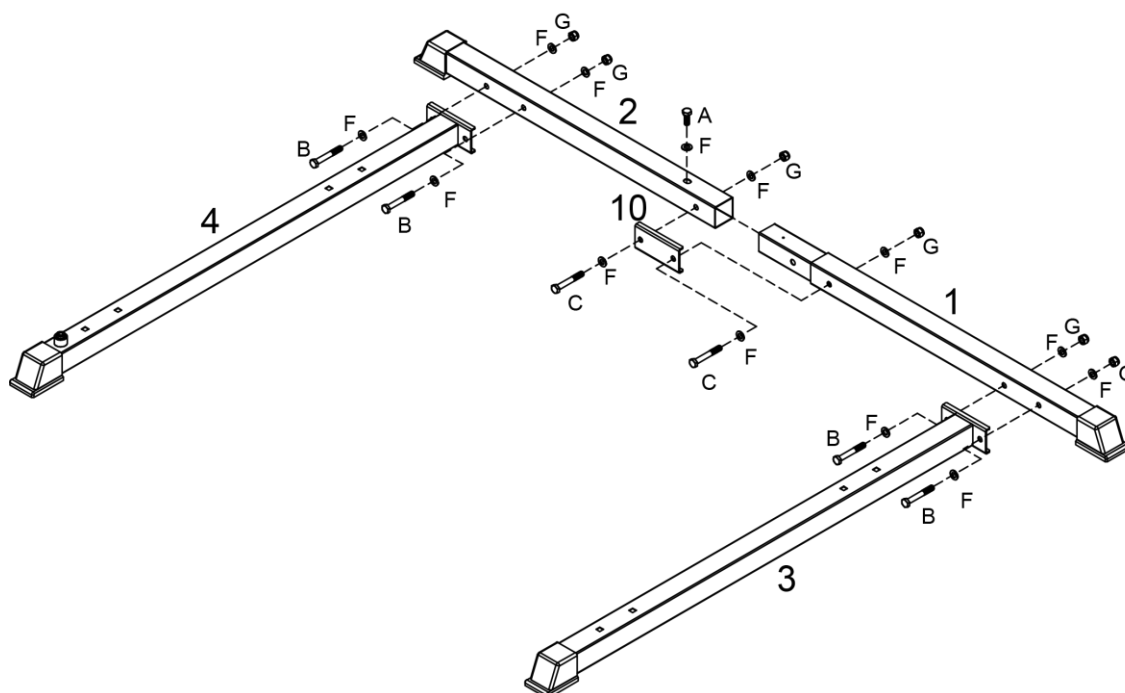
Список деталей

№	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во
A	Винт M10x25мм	5
B	Винт M10x65мм	6
C	Винт M10x70мм	20
D	Винт M10x65мм	8
E	Винт M8x16мм	16
F	Шайба $\varnothing 10$	68

№	НАИМЕНОВАНИЕ	К-во
G	Гайка M10	35
I	Винт M10x20mm	1
K	Внутренний шестигранный ключ	2
L	Внешний шестигранный ключ	2
M	Винт M10x110мм	1

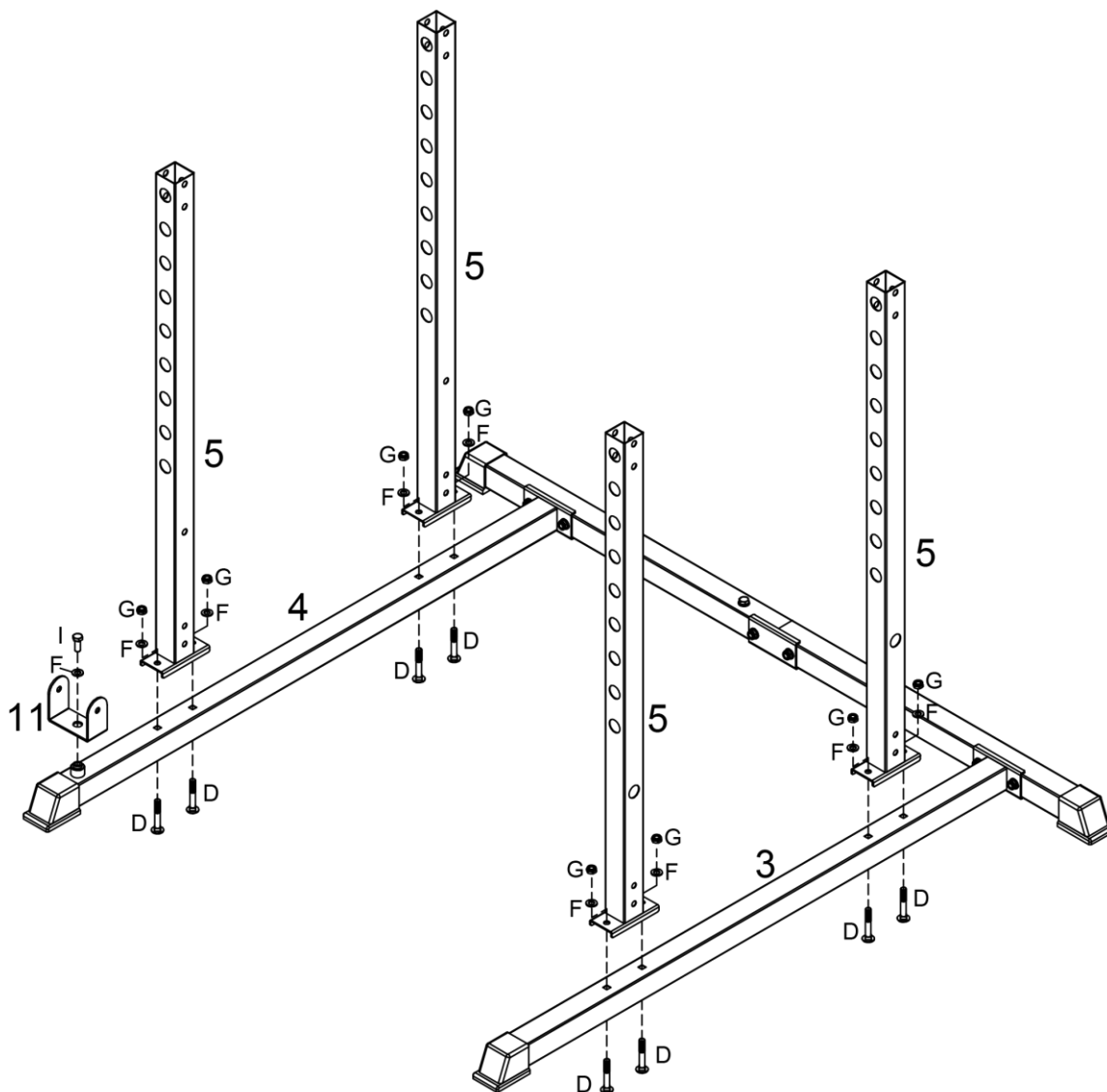


Этап 1



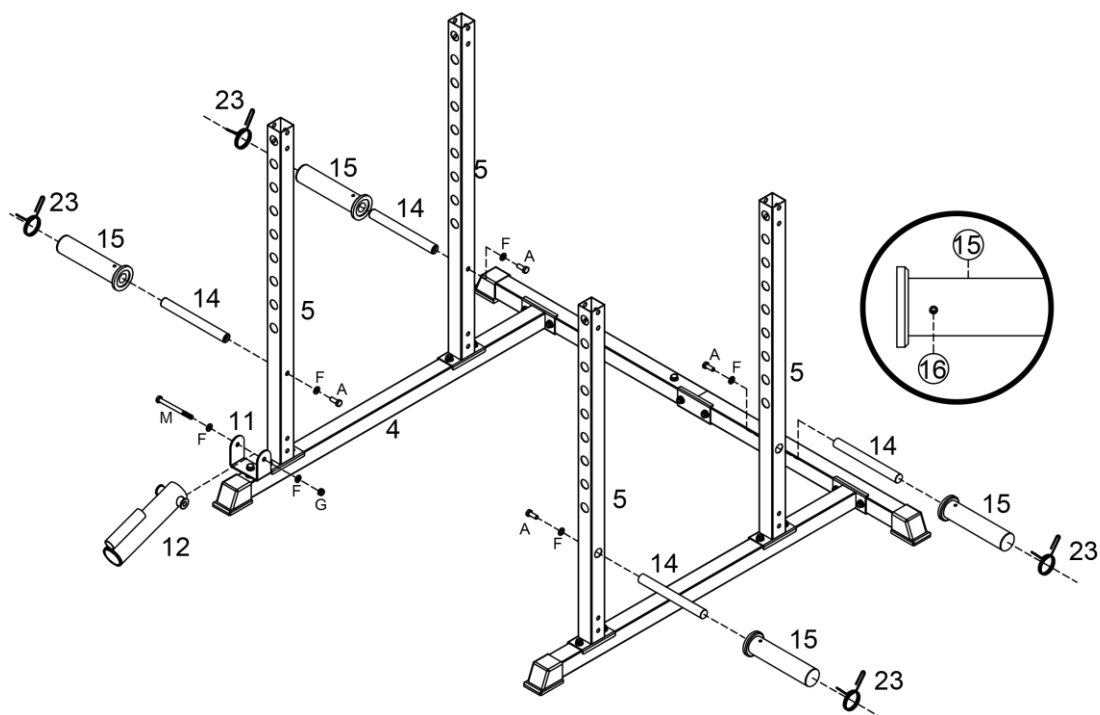
1. Соедините задний стабилизатор R (1) с задним стабилизатором L (2), используя винт (A) и шайбу (F).
2. Прикрепите опорную пластину (10) к заднему стабилизатору, используя винт (C), шайбу (F) и гайку (G).
3. Прикрепите стабилизатор R (3) к заднему стабилизатору R (1), используя винт (B), шайбу (F) и гайку (G).
4. Прикрепите стабилизатор L (4) к заднему стабилизатору L (2), используя винт (B), шайбу (F) и гайку (G).

Этап 2



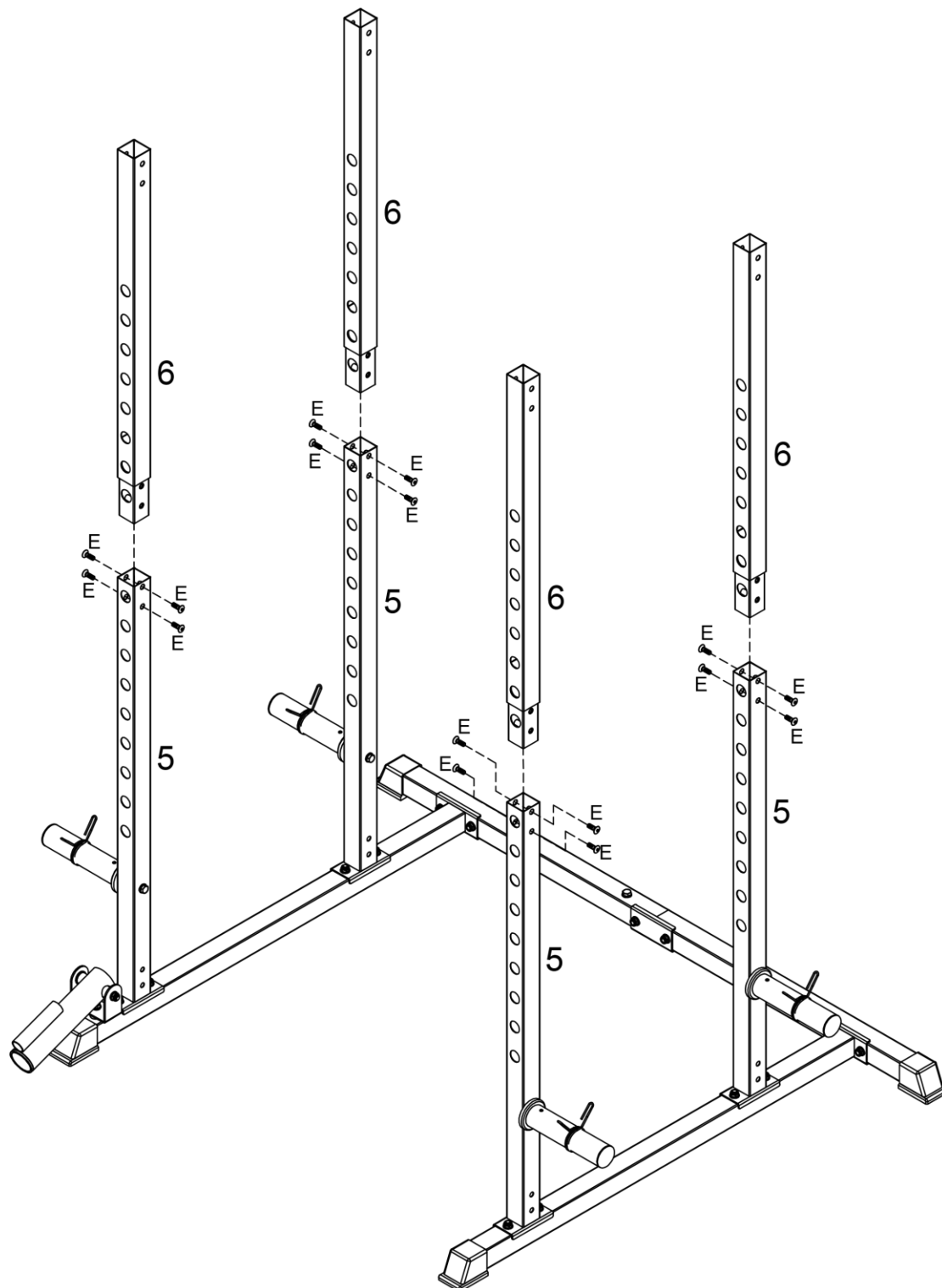
1. Прикрепите фиксирующую трубку (11) к стабилизатору L (4), используя винт (I) и шайбу (F).
2. Прикрепите нижнюю опору (5) к стабилизаторам R (3) и L (4), используя винт (D), шайбу (F) и гайку (G).

Этап 3



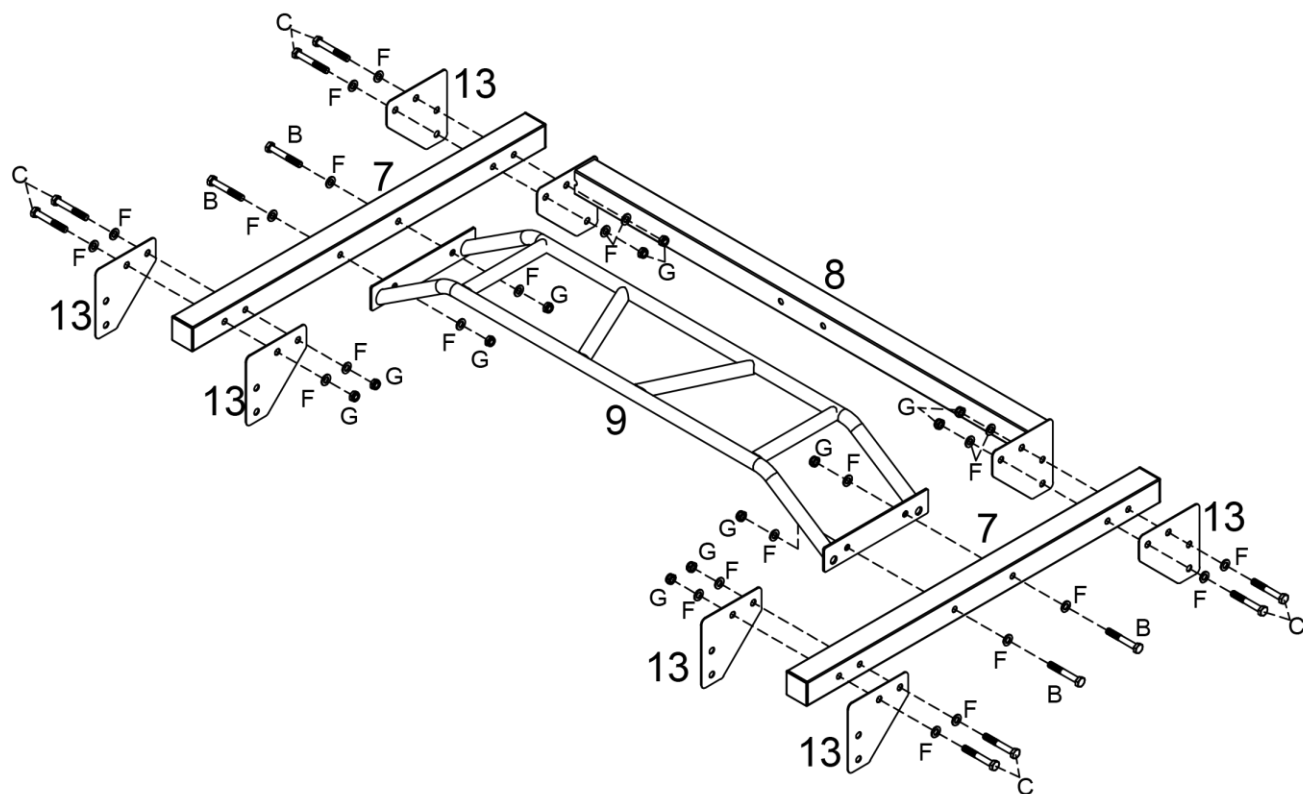
1. Прикрепите держатель штанги (12) к фиксирующей детали (11), используя винт (M), шайбу (F) и гайку (G).
2. Прикрепите грузовую трубу (14) к нижней опоре (5), используя винт (A) и шайбу (F).
3. Прикрепите грузовую трубу (15) к грузовой трубе (14), используя инструмент для фиксации винта (16).
4. Прикрепите пружину (23) к грузовой трубке для фиксации блинов.

Этап 4



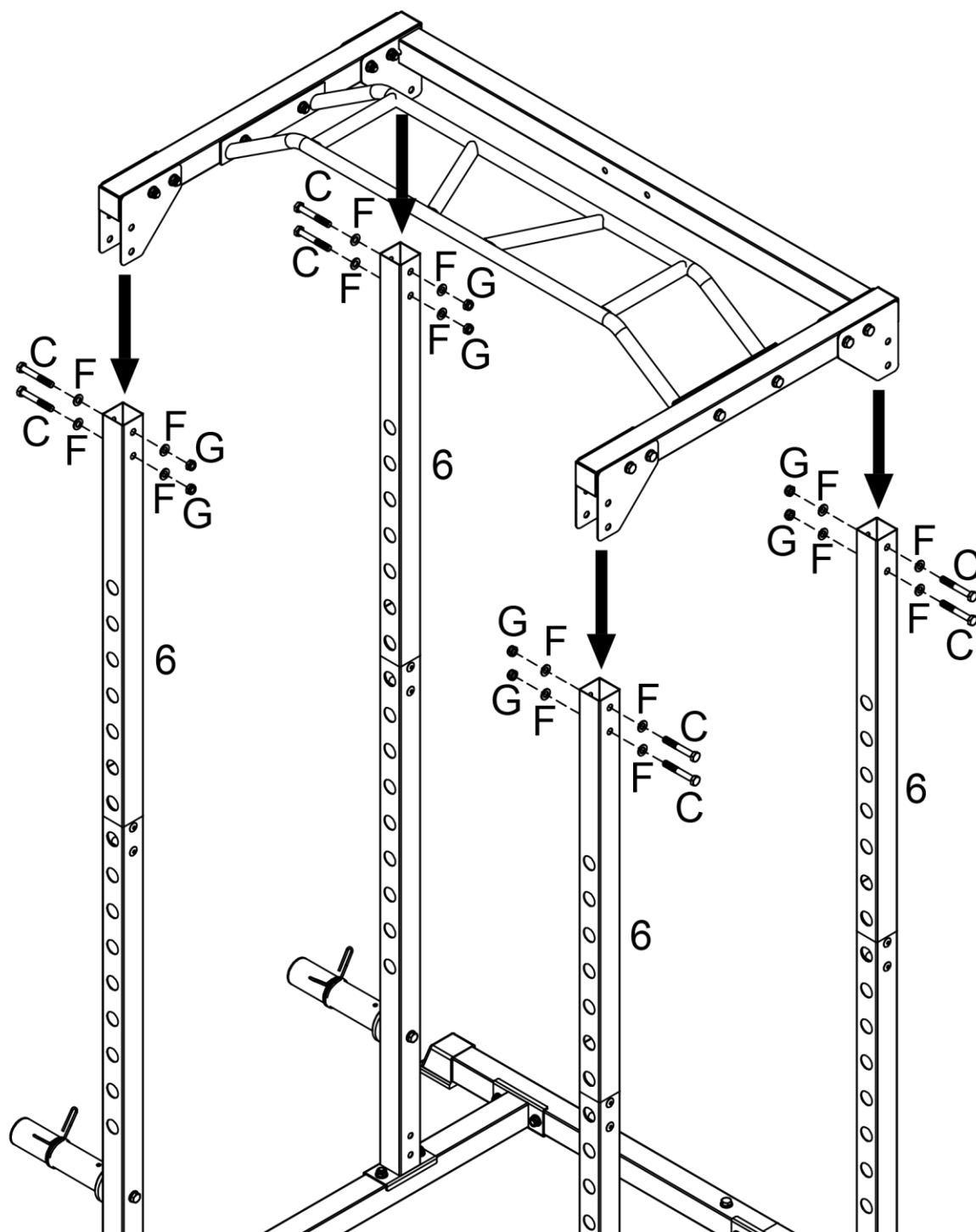
1. Прикрепите верхнюю опору (6) к нижней опоре (5), используя винт (E).

Этап 5



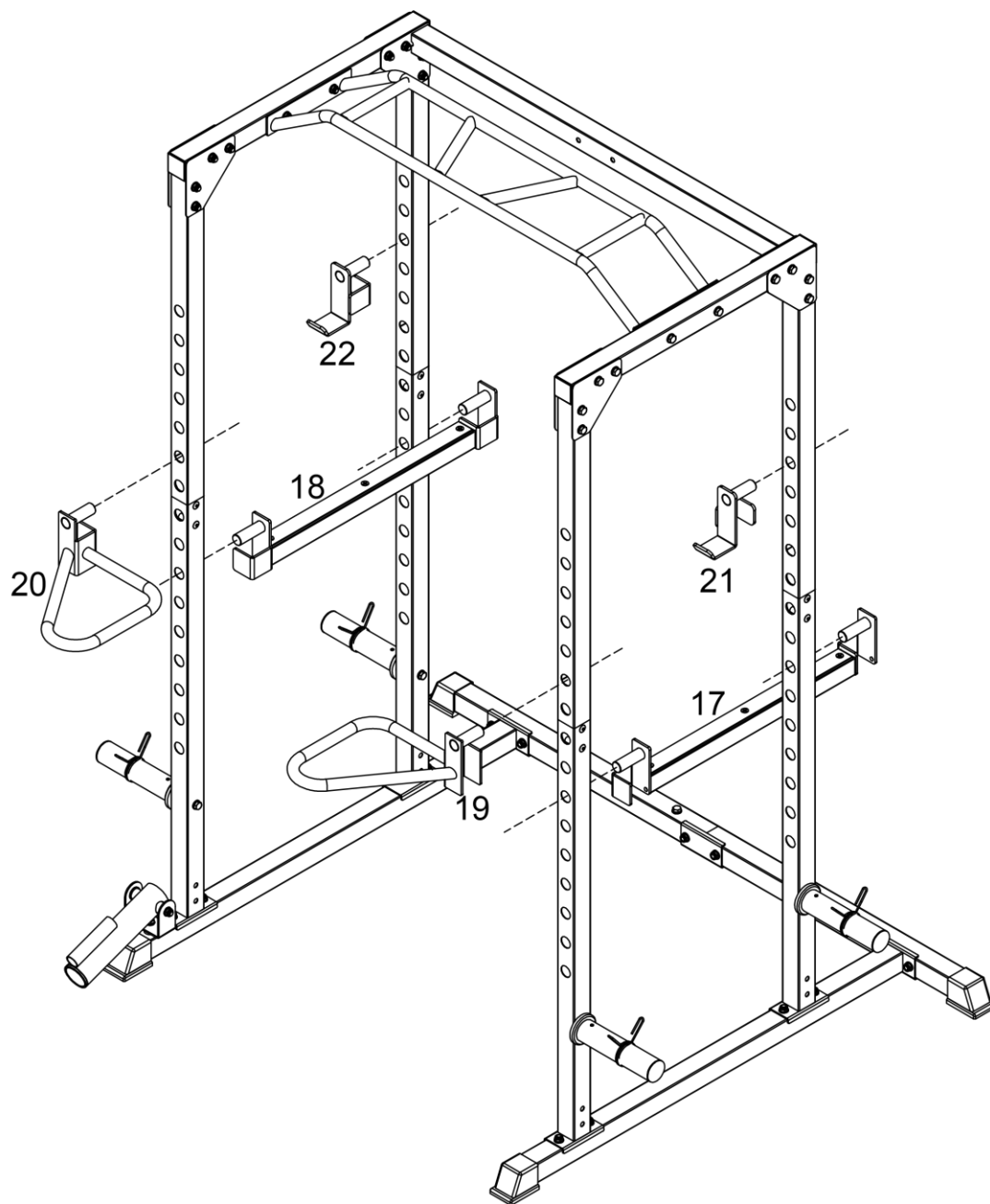
1. Прикрепите верхнюю перекладину (9) к верхней соединительной трубе (7), используя винт (B), шайбу (F) и гайку (G).
2. Соедините верхнюю балочную трубу (8) с верхней соединительной трубой (7), используя винт (C), шайбу (F), соединительную пластину (13) и гайку (G).
3. Прикрепите соединительную пластину (13) к верхней соединительной трубе (7), используя винт (C), шайбу (F) и гайку (G).

Этап 6



1. Прикрепите верхнюю соединительную трубу (7) к верхней опоре (6), используя винт (С), шайбу (F) и гайку (G).

Этап 7



Прикрепите страховочную трубку R (17) и L (18), рукоятки R (19) и L (20), держатели штанги R (21) и L (22) к изделию согласно изображению.

ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Использование вашего ТРЕНАЖЁРА даст вам несколько преимуществ: оно улучшит вашу физическую форму, подтянет мышцы и, в сочетании с контролируемой диетой, поможет вам снизить вес

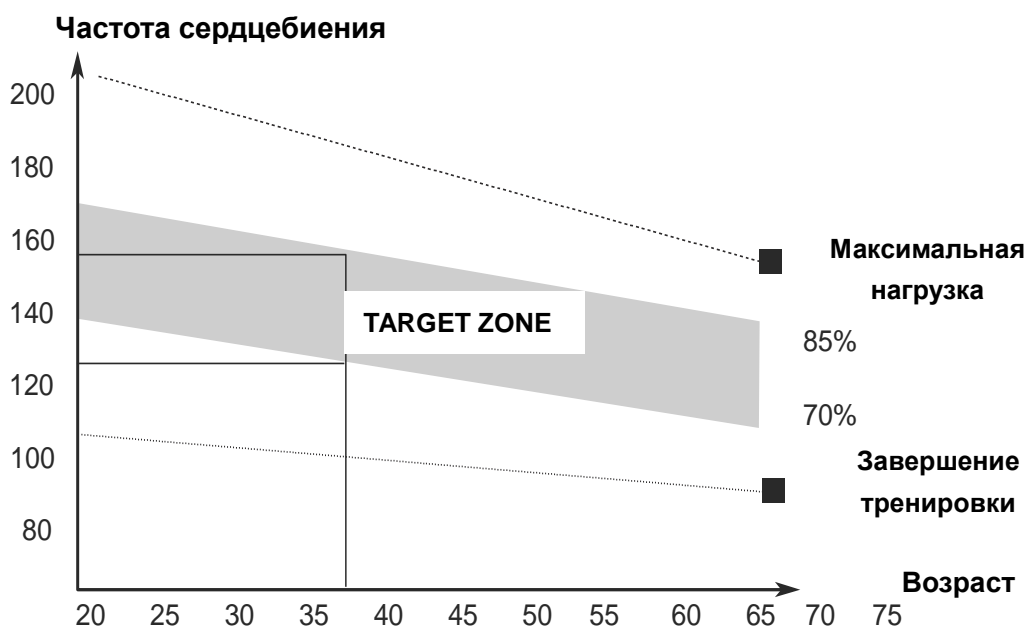
1. Фаза разминки

На этом этапе кровь начинает активнее циркулировать по телу, а мышцы — работать правильно. Разминка также снижает риск судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, показанных ниже. Каждую растяжку следует удерживать примерно 30 секунд; не напрягайте и не дергайте мышцы — если возникает боль, **ОСТАНОВИТЕСЬ**.



2. Фаза тренировки

Это этап, на котором вы прилагаете основные усилия. При регулярных занятиях мышцы ног станут более гибкими. Работайте в своём темпе, но очень важно поддерживать равномерный ритм на протяжении всей тренировки. Интенсивность нагрузки должна быть достаточной, чтобы поднять частоту сердечных сокращений до целевой зоны, показанной на графике



Этот этап должен длиться не менее 12 минут, хотя большинство людей начинают с 15–20 минут.

3. Фаза восстановления

На этом этапе ваша сердечно-сосудистая система и мышцы должны постепенно перейти в спокойное состояние. Повторите упражнения разминки, например уменьшите темп и продолжайте примерно 5 минут. Затем снова выполните упражнения на растяжку, помня о том, что нельзя резко тянуть мышцы или выполнять рывковые движения.

По мере улучшения физической формы вам может потребоваться тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется заниматься как минимум три раза в неделю и, по возможности, равномерно распределять тренировки в течение недели.

Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.
2. При необходимости обивку можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид обивки.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены или вышли из строя, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.