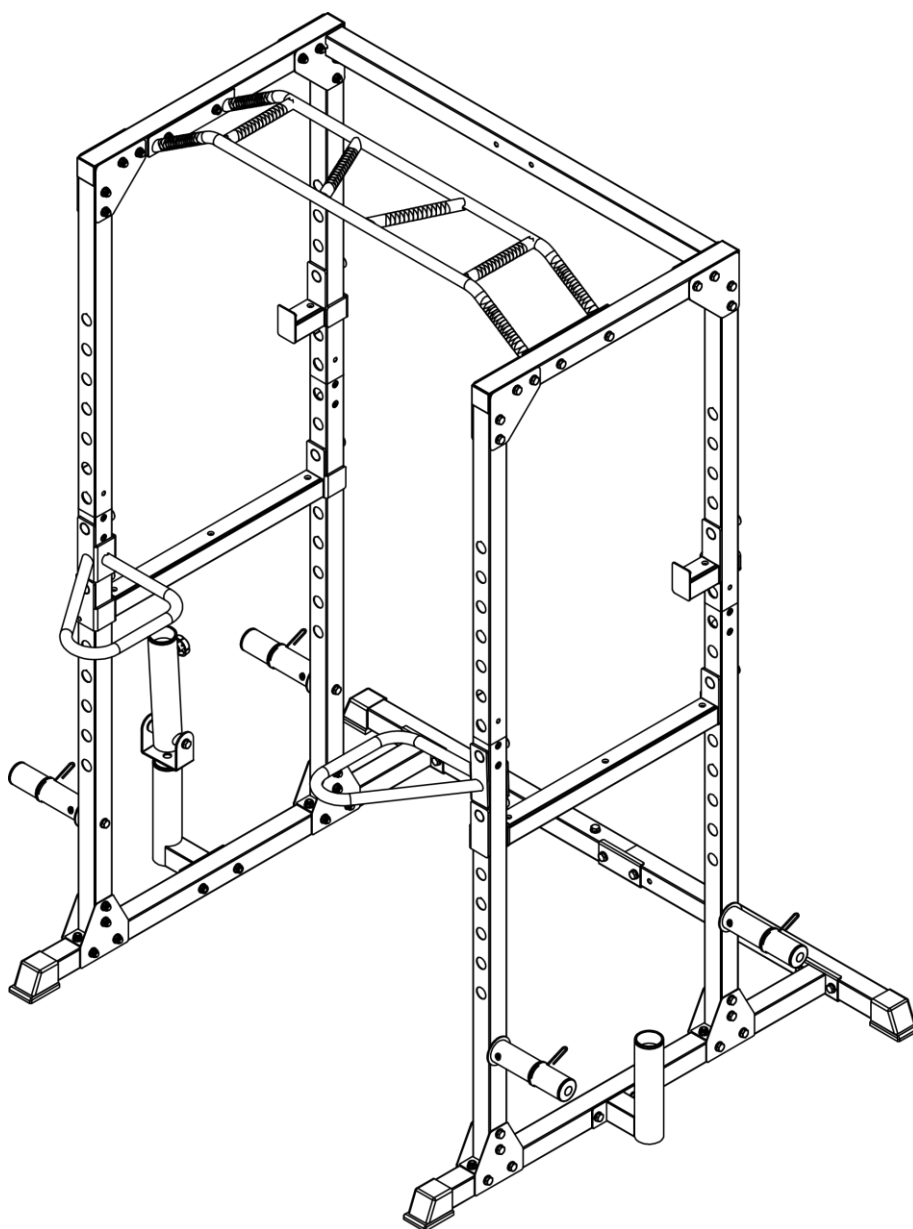


# Руководство пользователя

Силовая рама

Артикул: 2822

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.

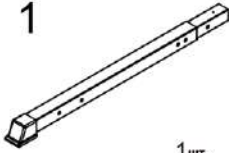
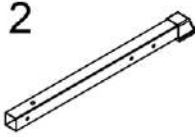
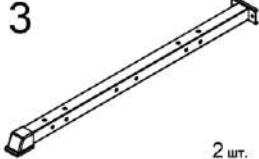






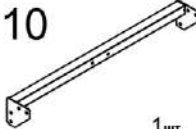







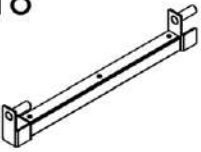
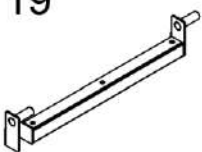





Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

## **Важная информация по технике безопасности**

Пожалуйста, сохраните 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 эти симптомы появятся, 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 защищая пол или ковёр. Для безопасности вокруг оборудования должно быть не менее 0,5 метра свободного пространства.
6. Перед использованием оборудования убедитесь, что 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 повреждённые детали во время сборки или проверки оборудования, или услышите необычные звуки во время использования, остановитесь. Не используйте оборудование до устранения проблемы.
9. Носите подходящую одежду при использовании оборудования. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за детали оборудования или ограничивать движения.
10. Оборудование подходит только для домашнего использования.
11. Оборудование не предназначено 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 держатель штанги (22, 23): 100 кг.
15. Максимальная нагрузка на страховочный держатель (18, 19): 100 кг.
16. Максимальная нагрузка на грузовую трубу (17): 50 кг.

## Список деталей

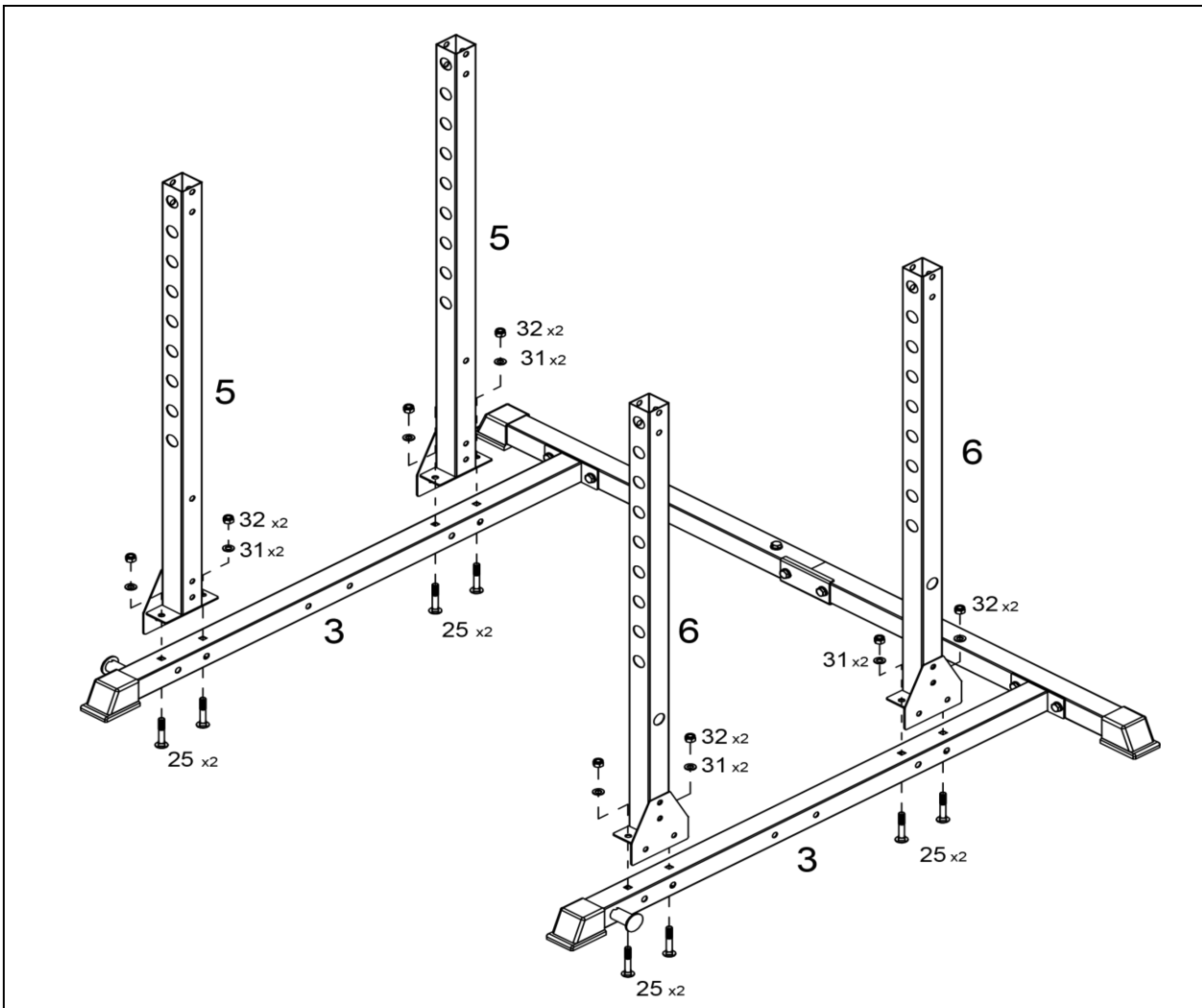
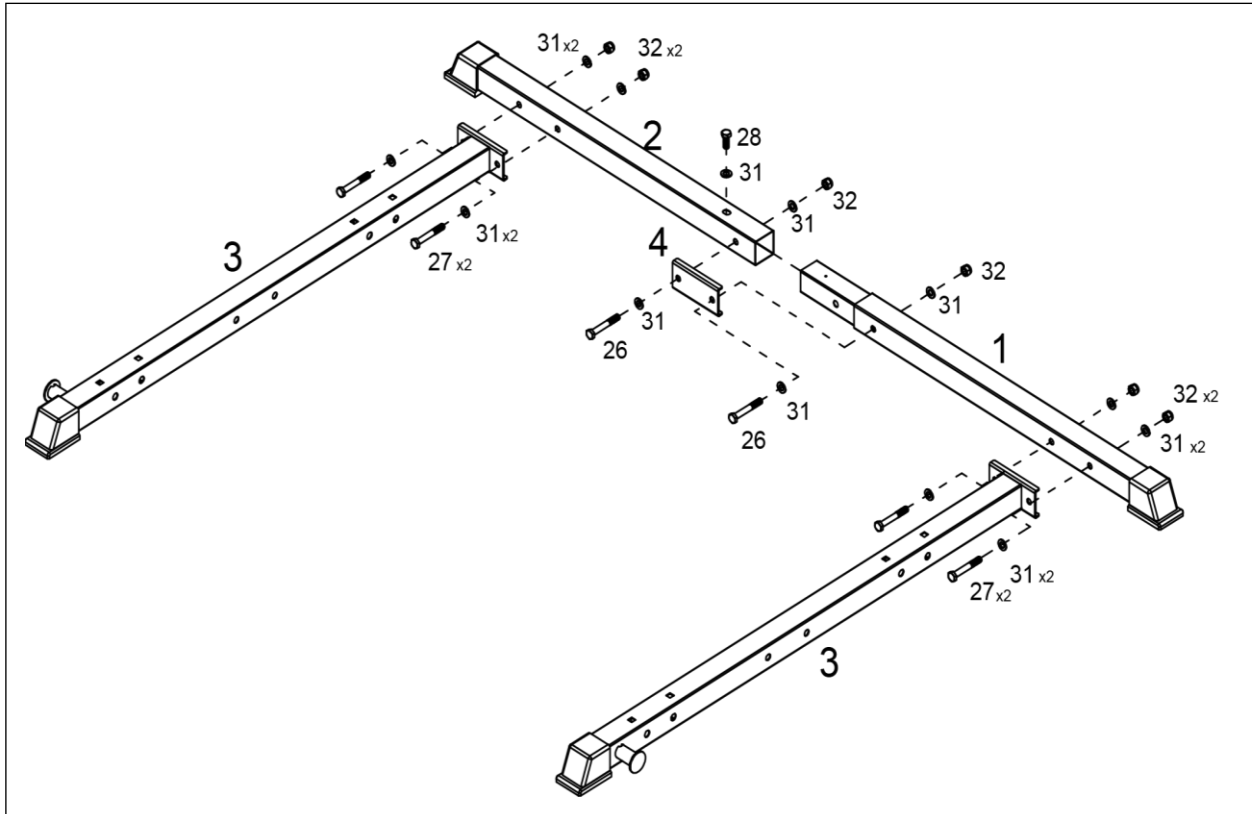
1  1 шт.	2  1 шт.	3  2 шт.	4  1 шт.
5  L 2 шт.	6  R 2 шт.	7  4 шт.	8  L 1 шт.
			9  R 1 шт.
		10  1 шт.	11  1 шт.
12  4 шт.	13  2 шт.	14  2 шт.	15  1 шт.
		16  4 шт.	17  4 шт.
18  L 1 шт.	19  R 1 шт.	20  L 1 шт.	21  R 1 шт.
22  L 1 шт.	23  R 1 шт.	24  Ø50 1 шт.	/

## Список деталей

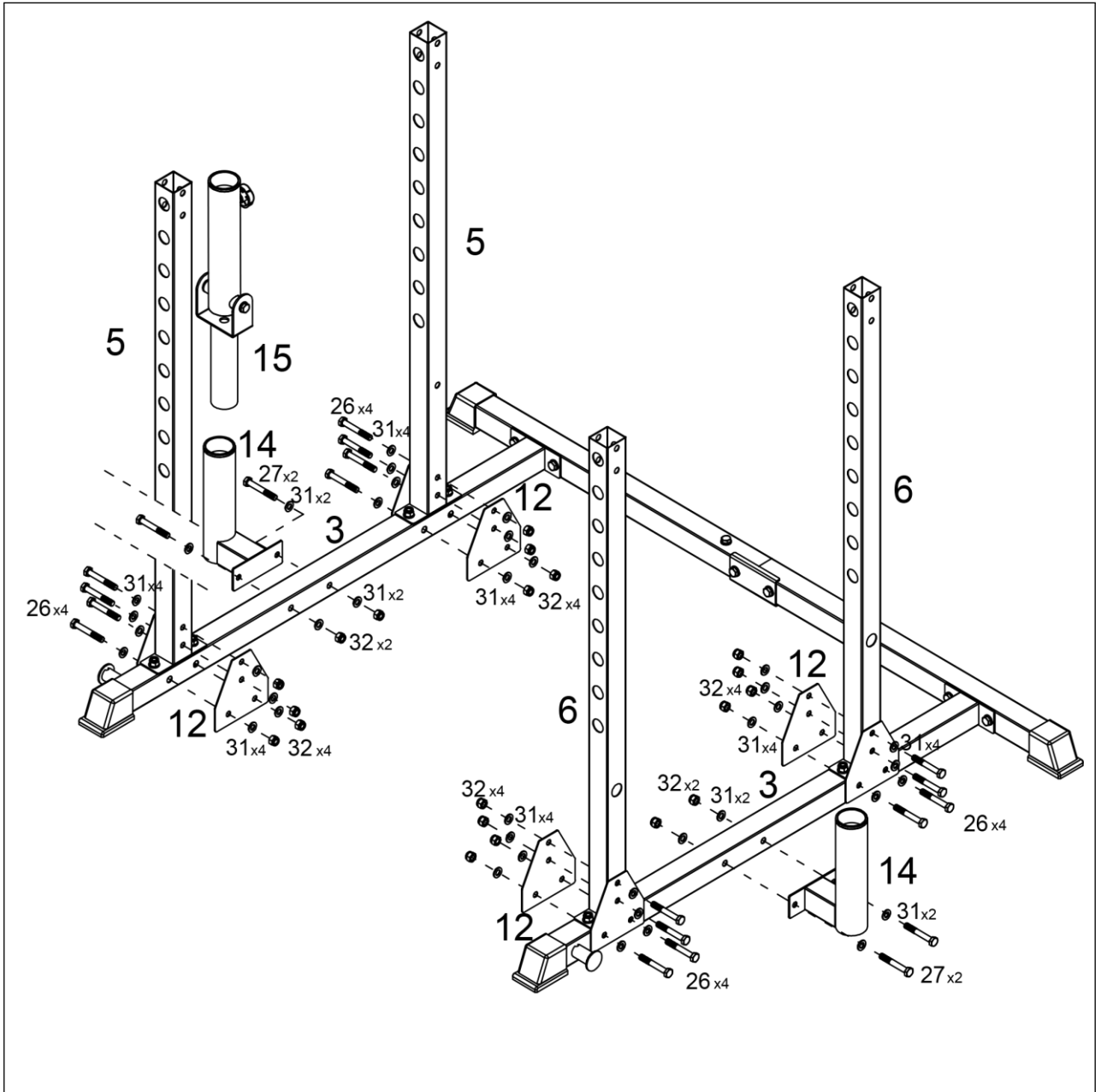
Ном.	Наименование	К-во
1	Задний стабилизатор 1	1
2	Задний стабилизатор 2	1
3	Стабилизатор	2
4	Опорная пластина	1
5	Нижняя опора L	2
6	Нижняя опора R	2
7	Верхняя опора	4
8	Верхняя балочная труба L	1
9	Верхняя балочная труба R	1
10	Верхний соединитель	1
11	Верхняя перекладина	1
12	Пластина	4
13	Соединительная пластина	2
14	Держатель	2
15	Держатель штанги	1
16	Грузовая труба	4
17	Олимп. грузовая труба	4

Ном	Наименование	К-во
18	Страховочный держатель L	1
19	Страховочный держатель R	1
20	Стойка L	1
21	Стойка R	1
22	Держатель штанги L	1
23	Держатель штанги R	1
24	Зажим	4
25	Винт M10x65мм	8
26	Винт M10x70мм	34
27	Винт M10x65мм	12
28	Винт M10x25мм	5
29	Винт M8x16мм	16
30	Винт M8x10	4
31	Шайба $\varnothing$ 10	105
32	Гайка M10	54

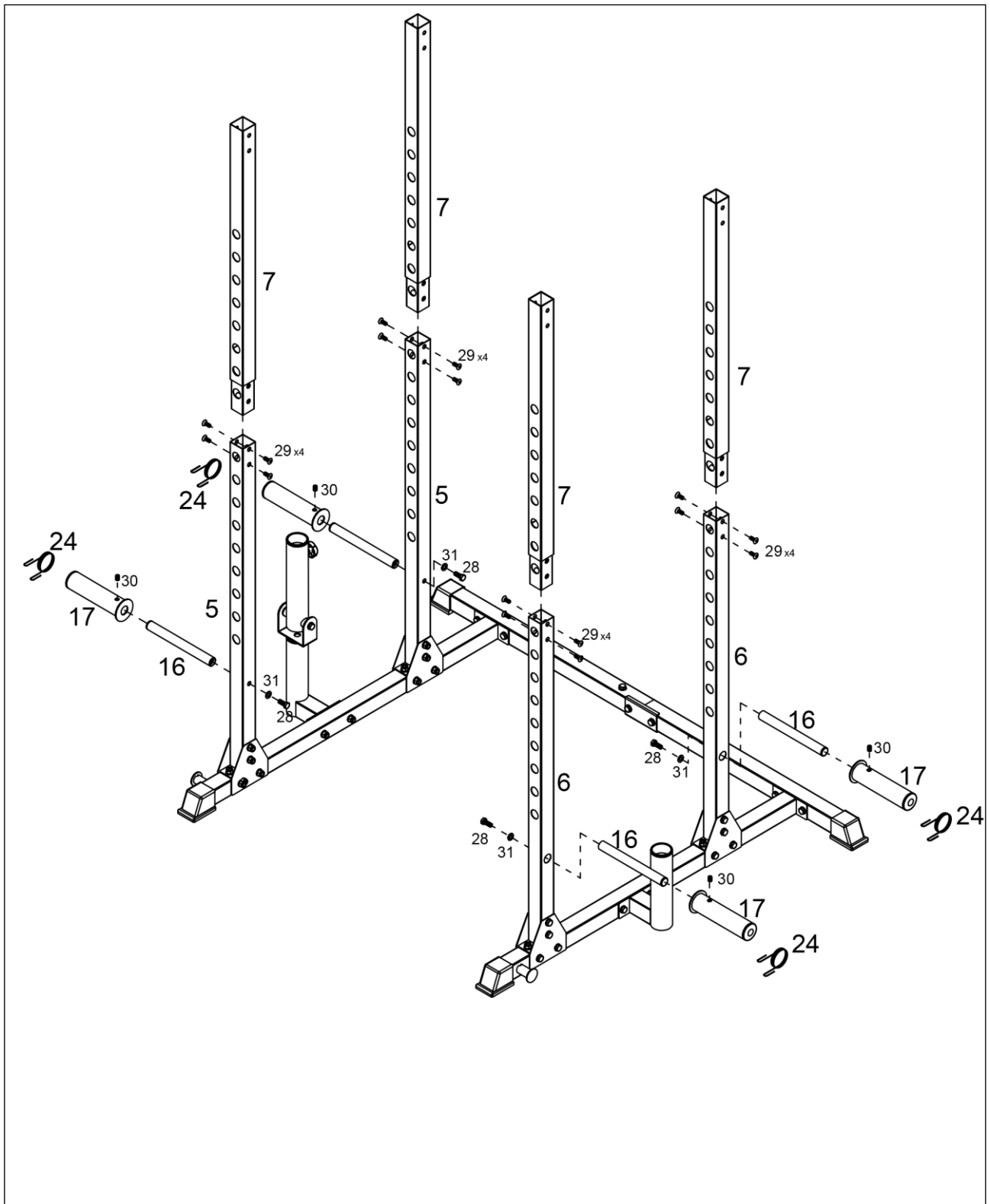
# Сборка



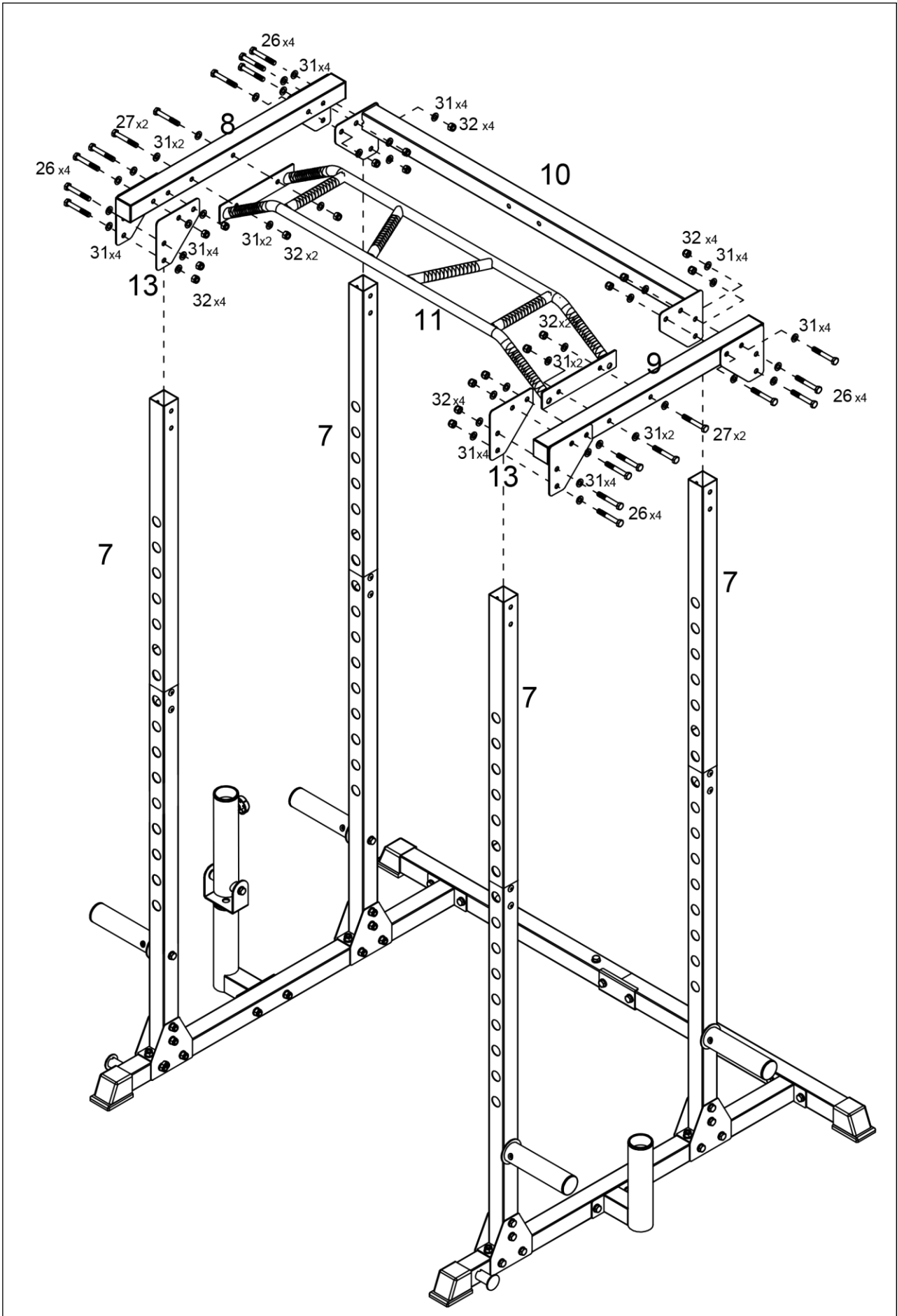
# Сборка



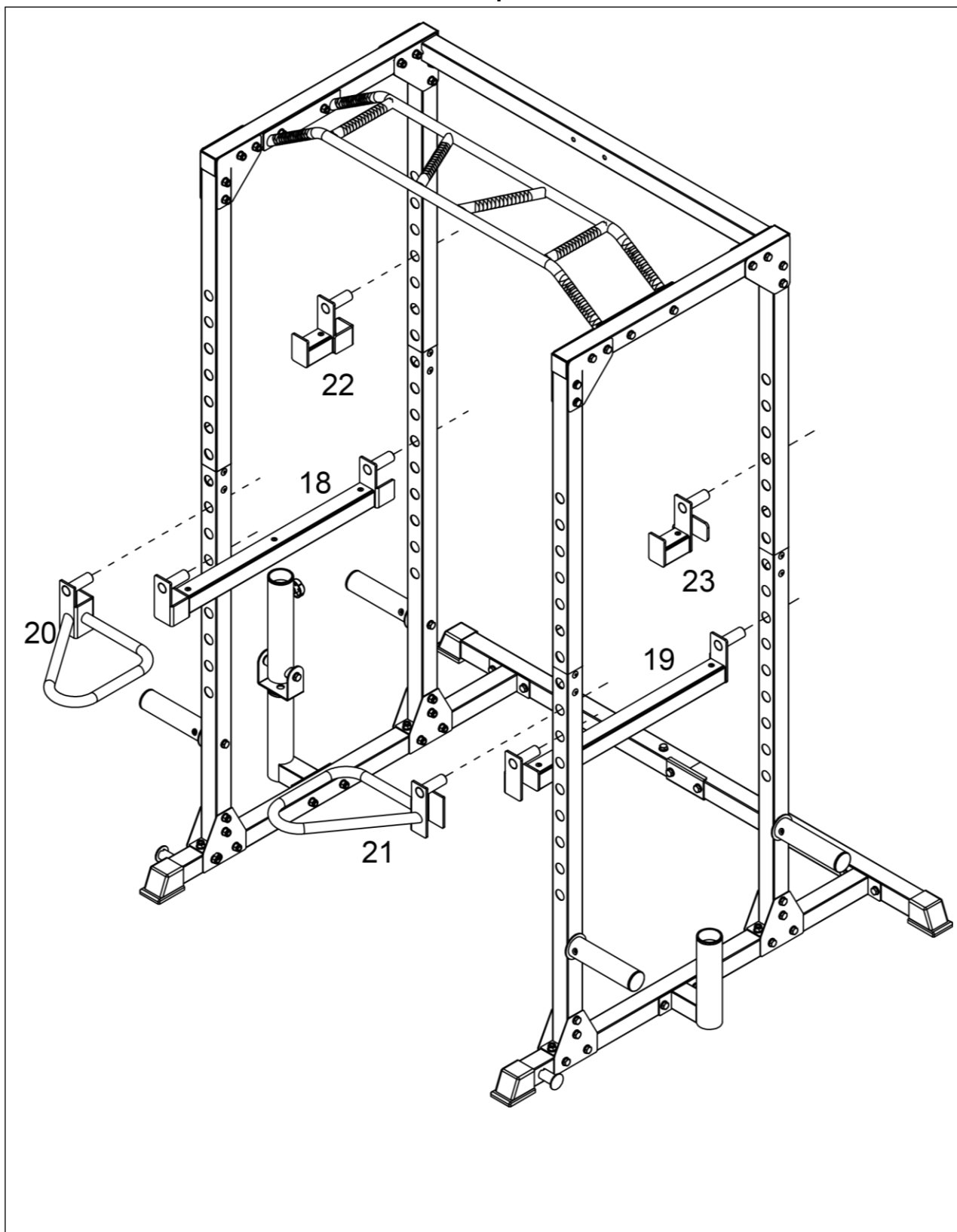
# Сборка

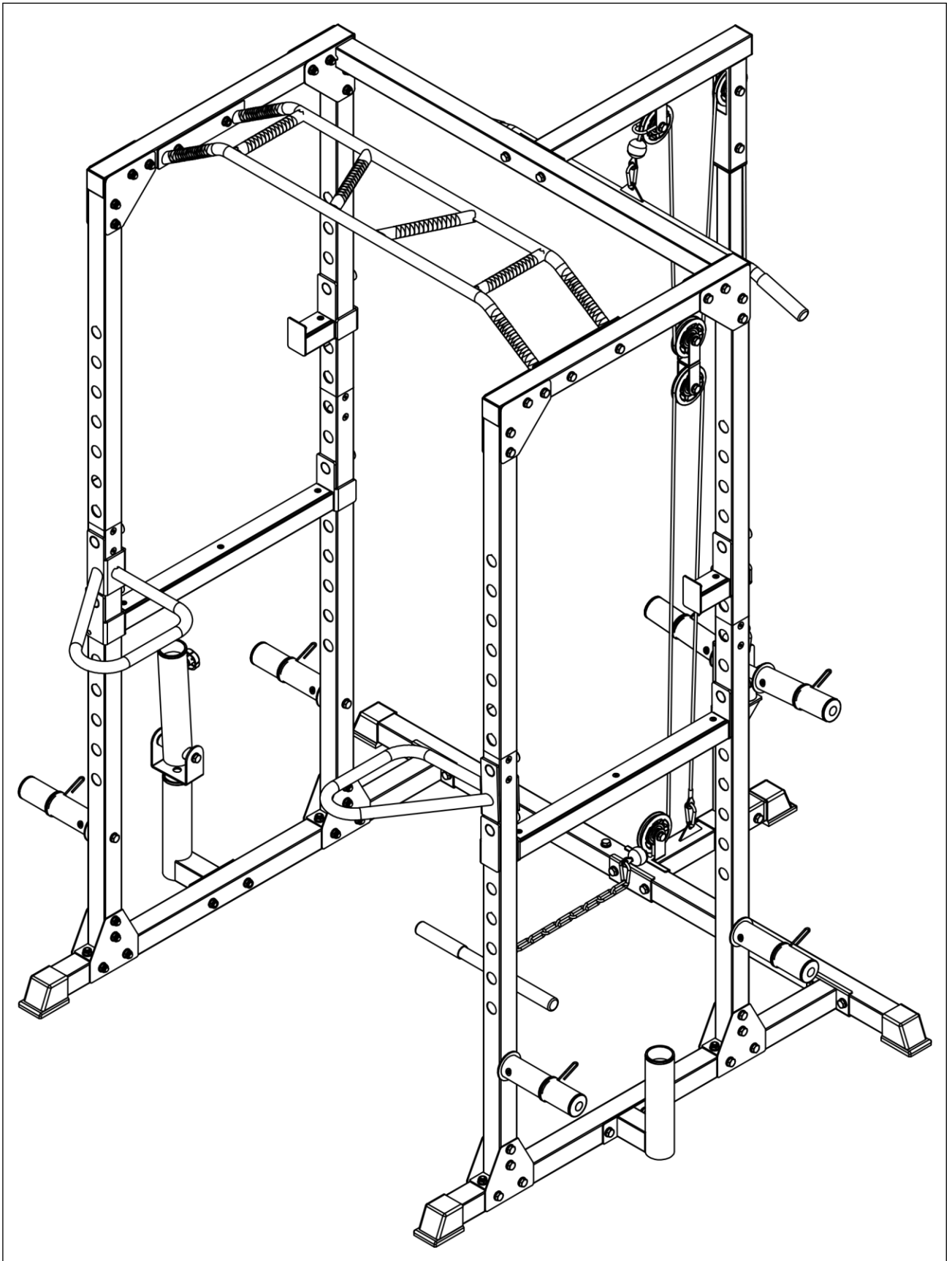


# Сборка

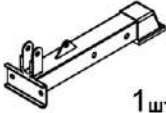
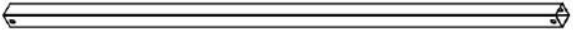

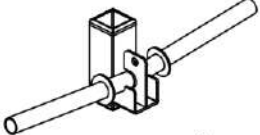
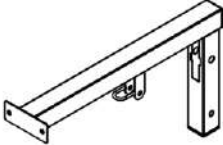
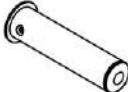

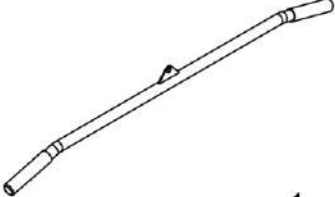
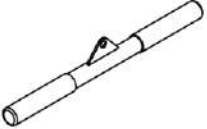








# Сборка





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 2

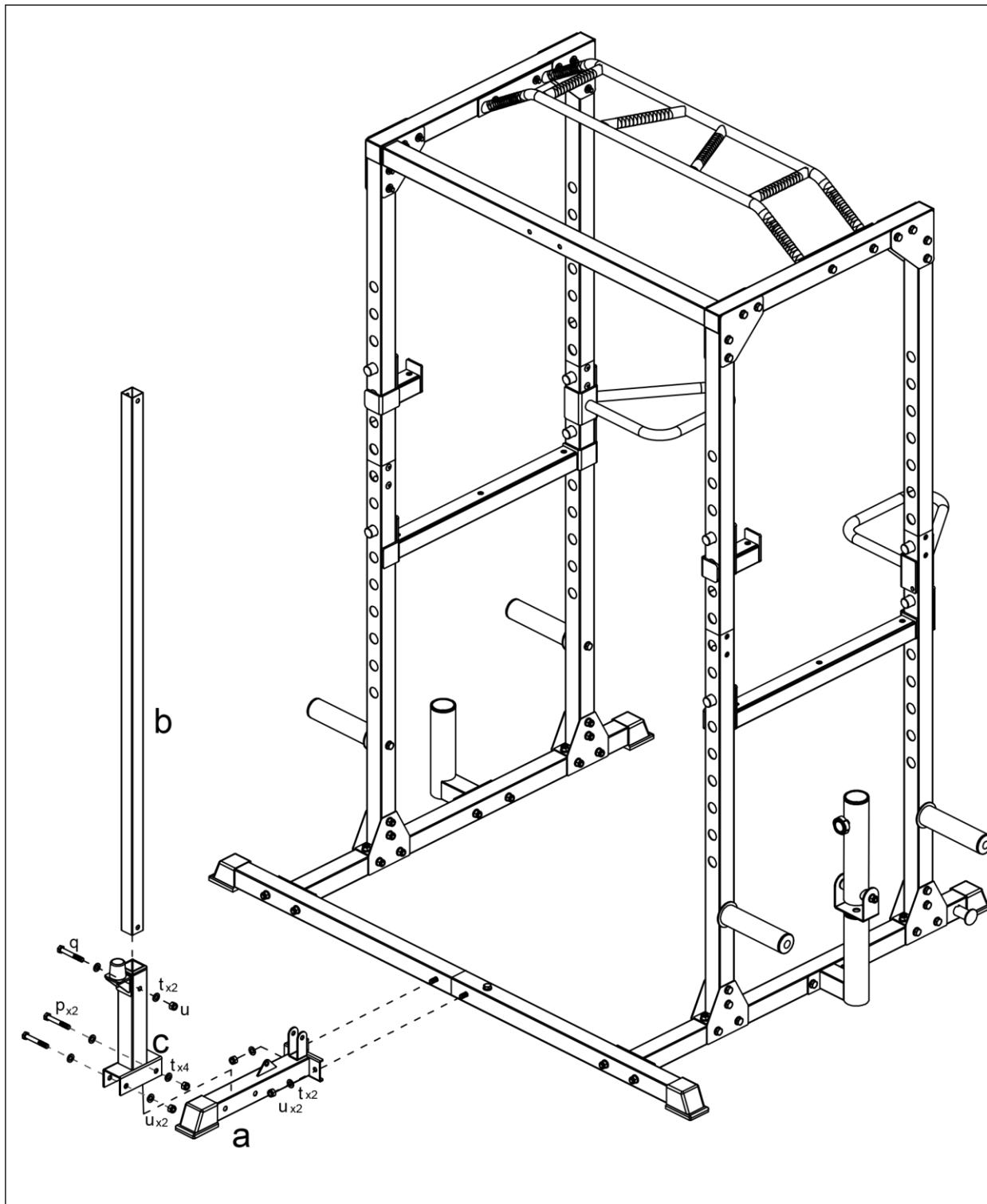
<b>a</b>  1 шт.	<b>b</b>  1 шт.		
<b>c</b>  1 шт.	<b>d</b>  1 шт.	<b>e</b>  1 шт.	
<b>f</b>  2 шт.	<b>g</b>  1 шт.	<b>h</b>  1 шт.	
<b>i</b>  1 шт.	<b>j</b>  5 шт.	<b>k</b>  2 шт.	<b>l</b>  6 шт.
<b>m</b>  2 шт.		<b>n</b>  2 шт.	<b>o</b>  2 шт.

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ 2

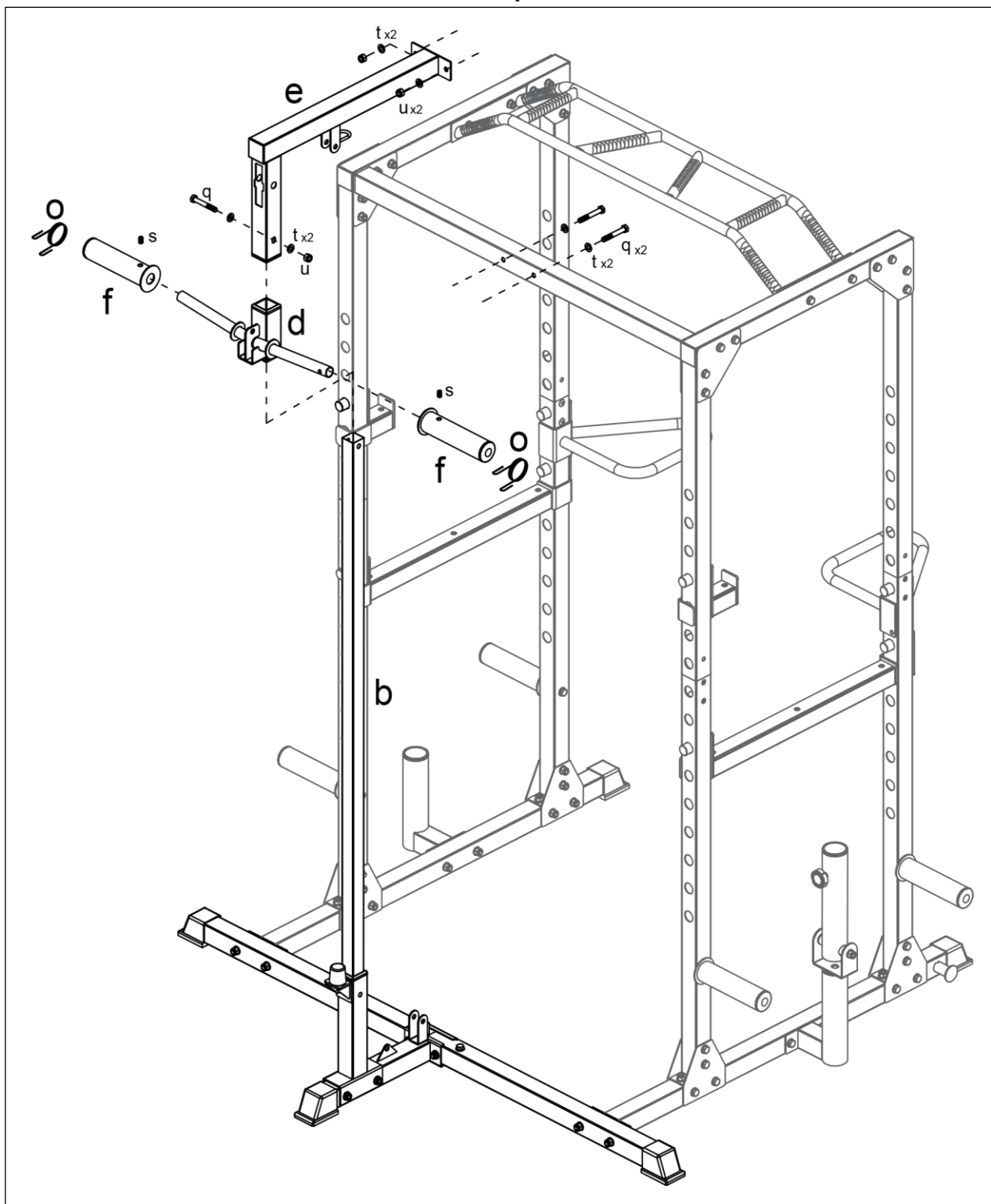
Ном.	Наименование	К-во
a	Задний стабилизатор	1
b	Выдвижная труба	1
c	Держатель выдвижной трубы	1
d	Держатель грузов	1
e	Верхний соединитель	1
f	Олимп. грузовая труба	2
g	Держатель ролика	1
h	Длинная перекладина	1
i	Короткая перекладина	1
j	Ролик	5
k	Цепь	2

Ном.	Наименование	К-во
l	Карабин	6
m	Трос	2
n	Втулка	2
o	Пружинный зажим	2
p	Винт М10х70мм	2
q	Винт М10х65мм	5
r	Винт М10х45мм	4
s	Винт М8х10мм	2
t	Шайба $\varnothing 10$	22
u	Гайка М10	11

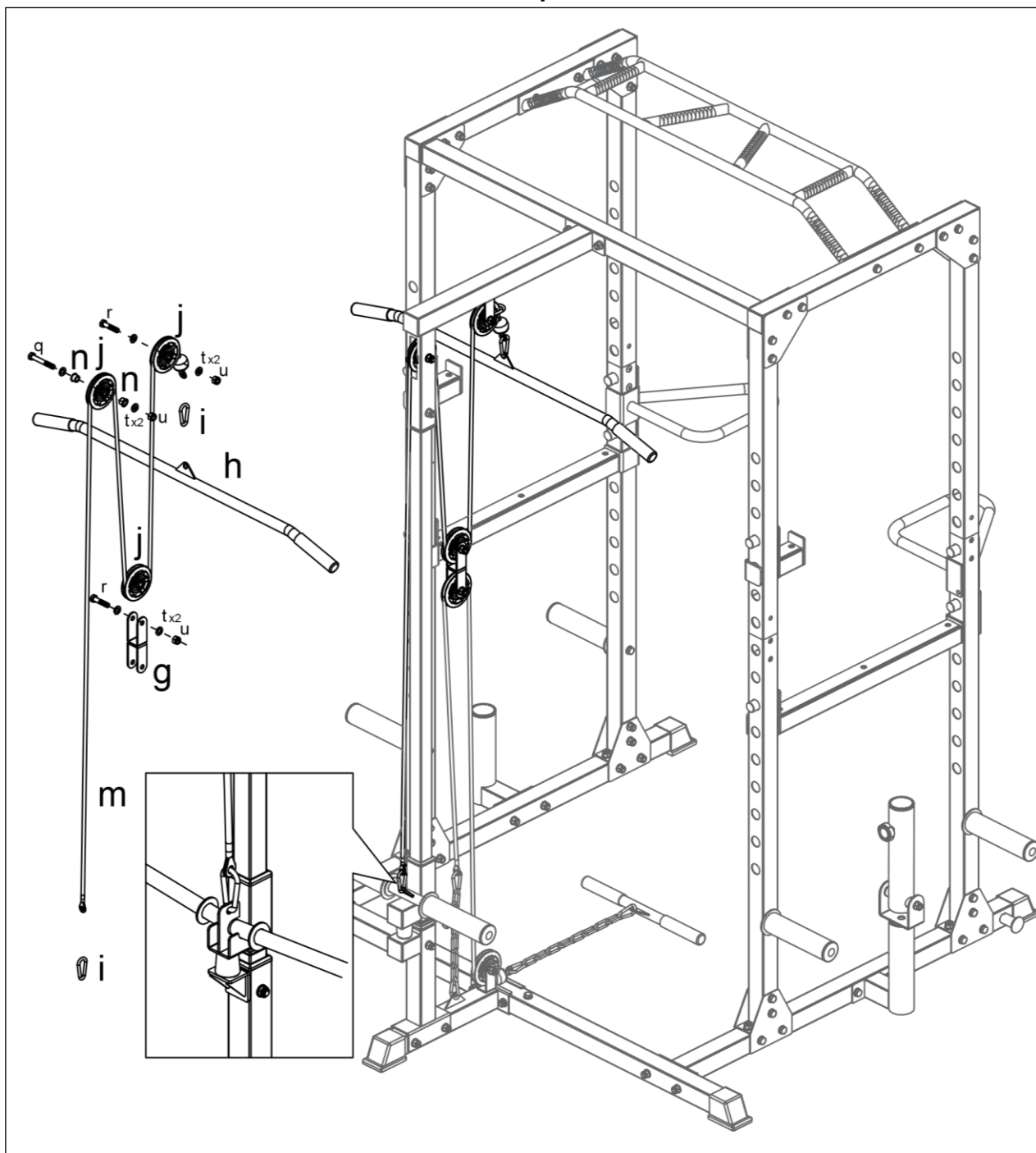
# Сборка



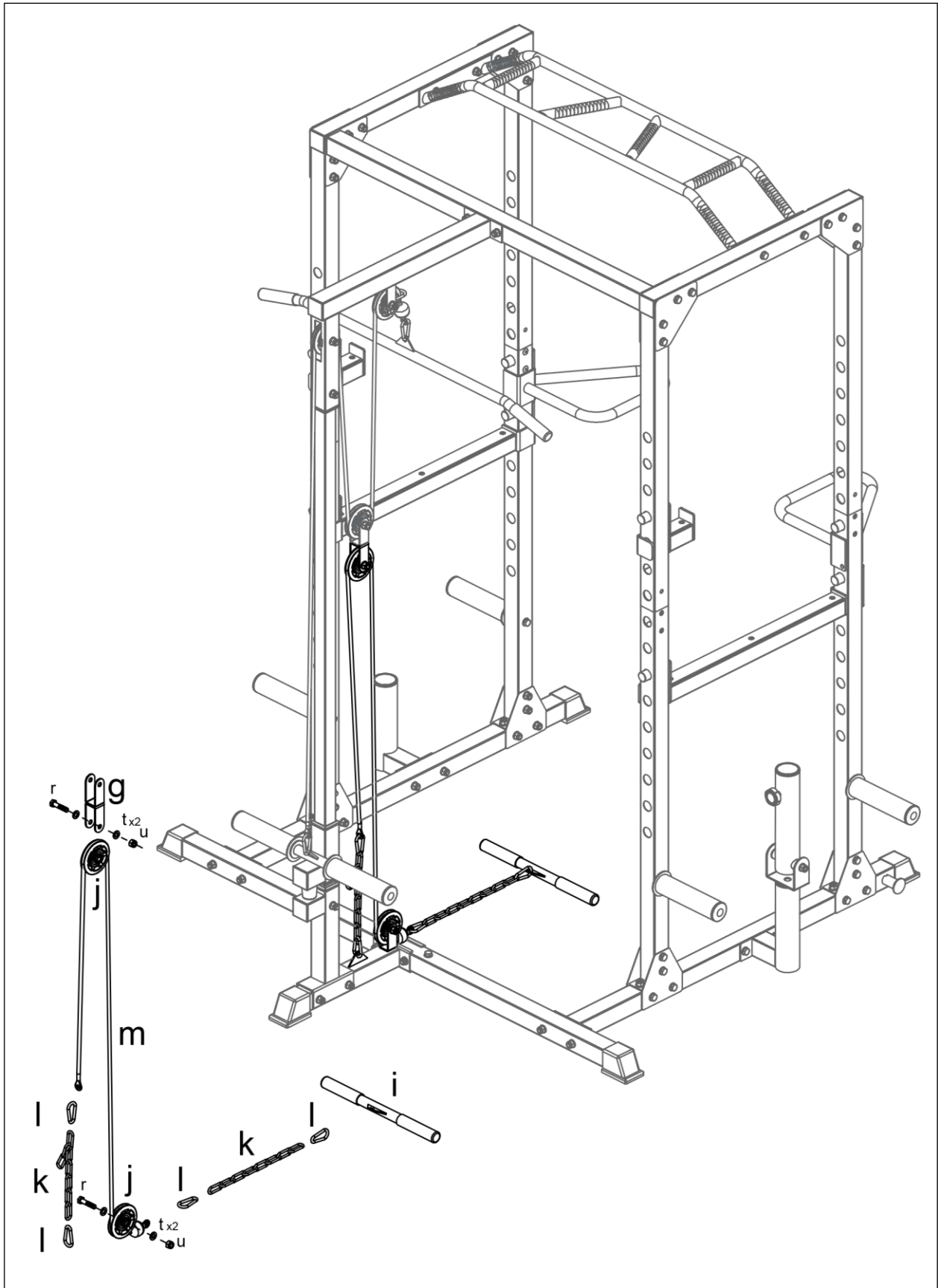
# Сборка



# Сборка



# Сборка



## 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

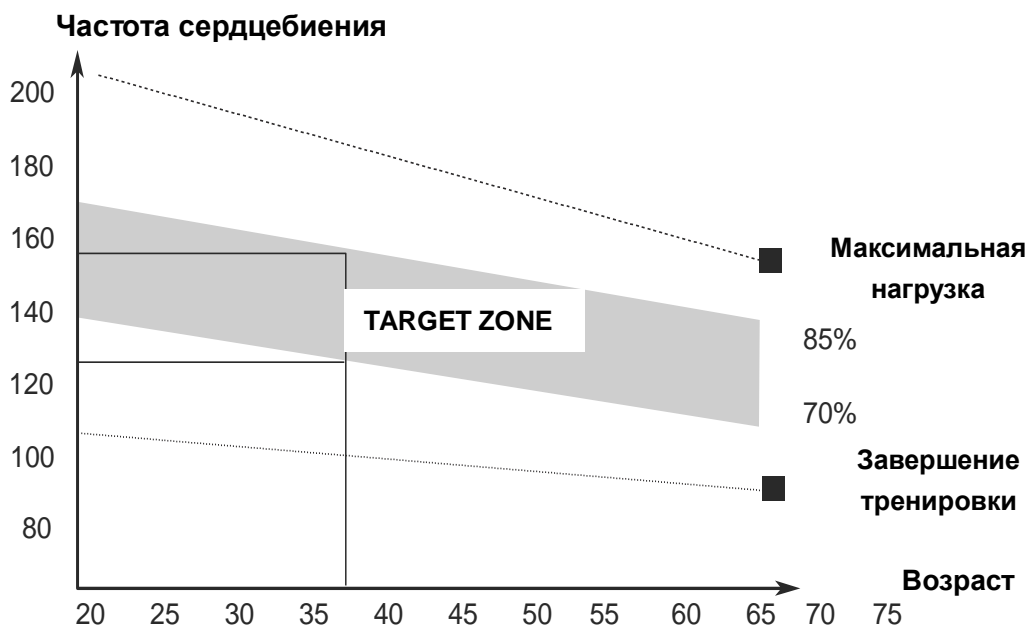
### 1. Фаза разминки

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 дёргайте 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.