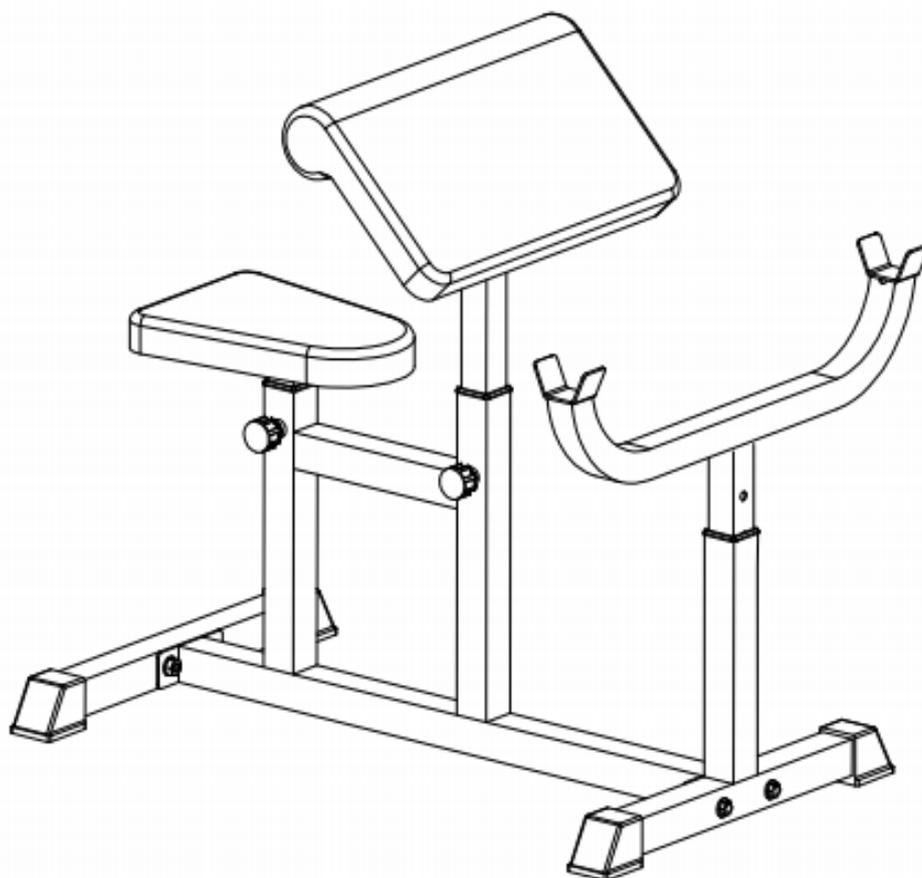




СКАМЬЯ СКОТТА

Артикул: UB009
UB009G



Инструкция по сборке

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь с основными мерами предосторожности, соблюдение которых обеспечит вам безопасную и эффективную работу с устройством.

1. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Не оставляйте детей играть без присмотра возле тренажёра.

2. Перед началом занятий обратитесь за консультацией к врачу, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний к высоким нагрузкам. Если вы принимаете лекарства, влияющие на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина, обязательно следуйте рекомендациям вашего лечащего врача.

3. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, тошноту, сдавленность в груди, сбивчивое сердцебиение, сильную отдышку или другие болезненные симптомы, немедленно прекратите занятия и обратитесь к врачу.

4. Устанавливать тренажёр следует на ровной и устойчивой поверхности, вдали от водоёмов и других возможных причин повышенной влажности. Для устойчивости конструкции и защиты пола от повреждений разместите под тренажёром защитный мат.

5. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что изделие находится в исправном состоянии, и все крепежи на нём надёжно затянуты.

6. Держите ваши руки и ноги вдали от подвижных частей тренажёра. Проверьте, чтобы вокруг тренажёра не было острых предметов.

7. Для занятий на тренажёре надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь.

8. Тренажёр предназначен только для домашнего использования. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр, включая вес пользователя: 200 кг.

9. Будьте осторожны при перемещении тренажёра.

10. Сохраните руководство пользователя и инструменты для сборки, они могут понадобиться вам в будущем.

11. Тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

1. Перед использованием тренажёра осмотрите его составные части и крепежи. При обнаружении повреждённых или изношенных деталей, прекратите любую работу с тренажёром до тех пор, пока неисправность не будет устранена. Для замены детали обратитесь в сервисный центр.

2. После каждой тренировки протирайте тренажёр чистой сухой тряпкой, чтобы удалить с него любую влагу. Для обивочного материала можно использовать неагрессивное моющее средство или аэрозольный очиститель.

3. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра, чтобы поддерживать должный уровень безопасности.

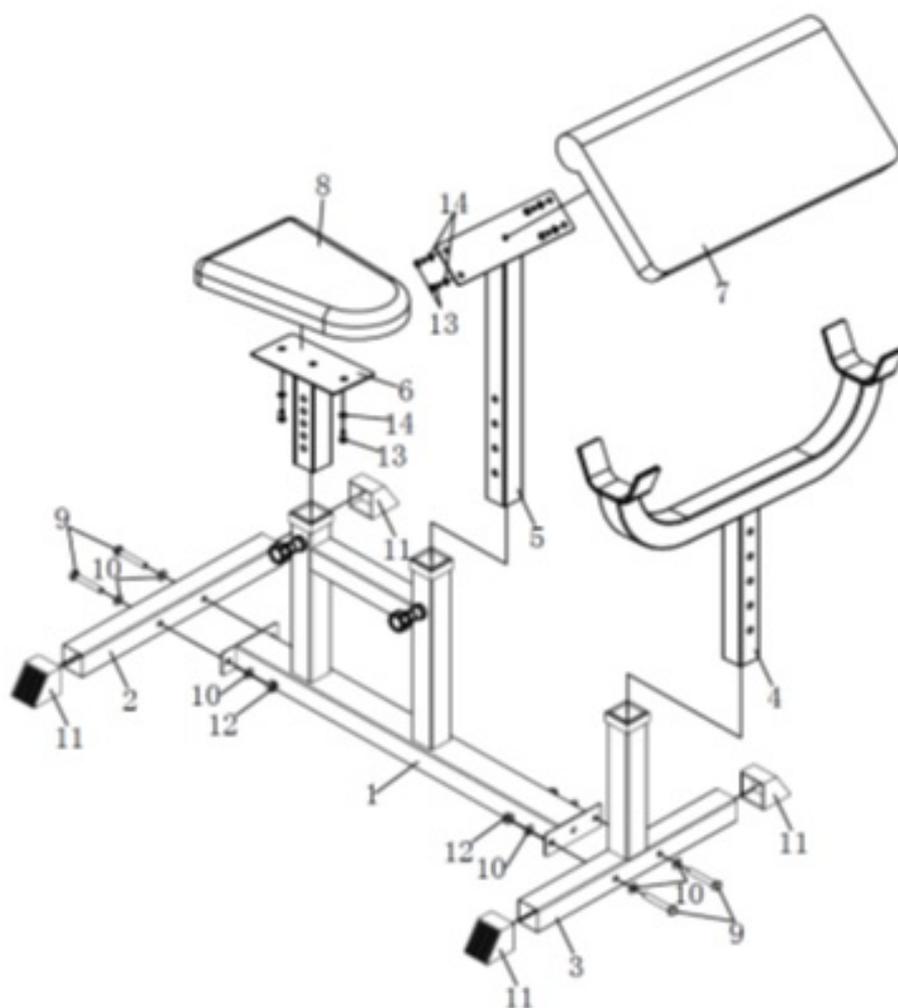
4. Чистку тренажёра рекомендуется выполнять влажной тряпкой, используя при

этом неагрессивные моющие средства. Не используйте для этих целей растворители или отбеливатели.

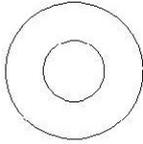
Предупреждение.

Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Прочтите все инструкции руководства. Обратите внимание, что тренажёр не предназначен для детей младше 14 лет. Регулярно выполняйте осмотр тренажёра. При отсутствии или повреждении каких-либо деталей использовать тренажёр строго запрещено.

№.	Описание	Кол-во
1	Основная нижняя труба	1
2	Задний стабилизатор	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Трубка регулировочная передняя	1
5	Трубка подлокотника	1
6	Трубка регулировочная задняя	1
7	Парта	1
8	Сидение	1
9	Болт M10*67	4
10	Шайба M10	8
11	Заглушка	4
12	Гайка M10	8
13	Болт M8*20	6
14	Шайба M8	6

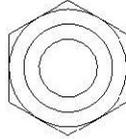


Шайба $\varnothing 8$



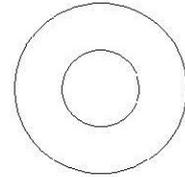
6 шт.

Гайка M10



8 шт.

Шайба $\varnothing 10$



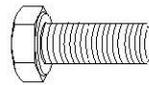
8 шт.

Болт M10x67



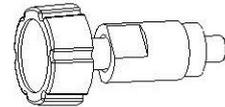
4 шт.

Болт M8x20



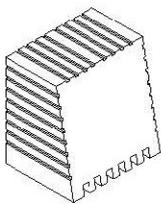
6 шт.

Вытяжной стержень



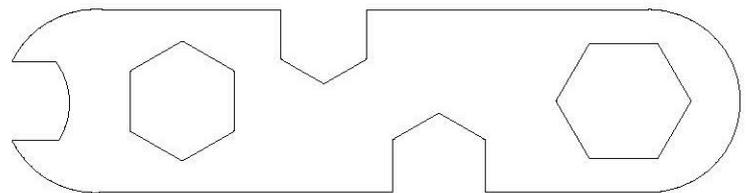
1 шт.

Заглушка

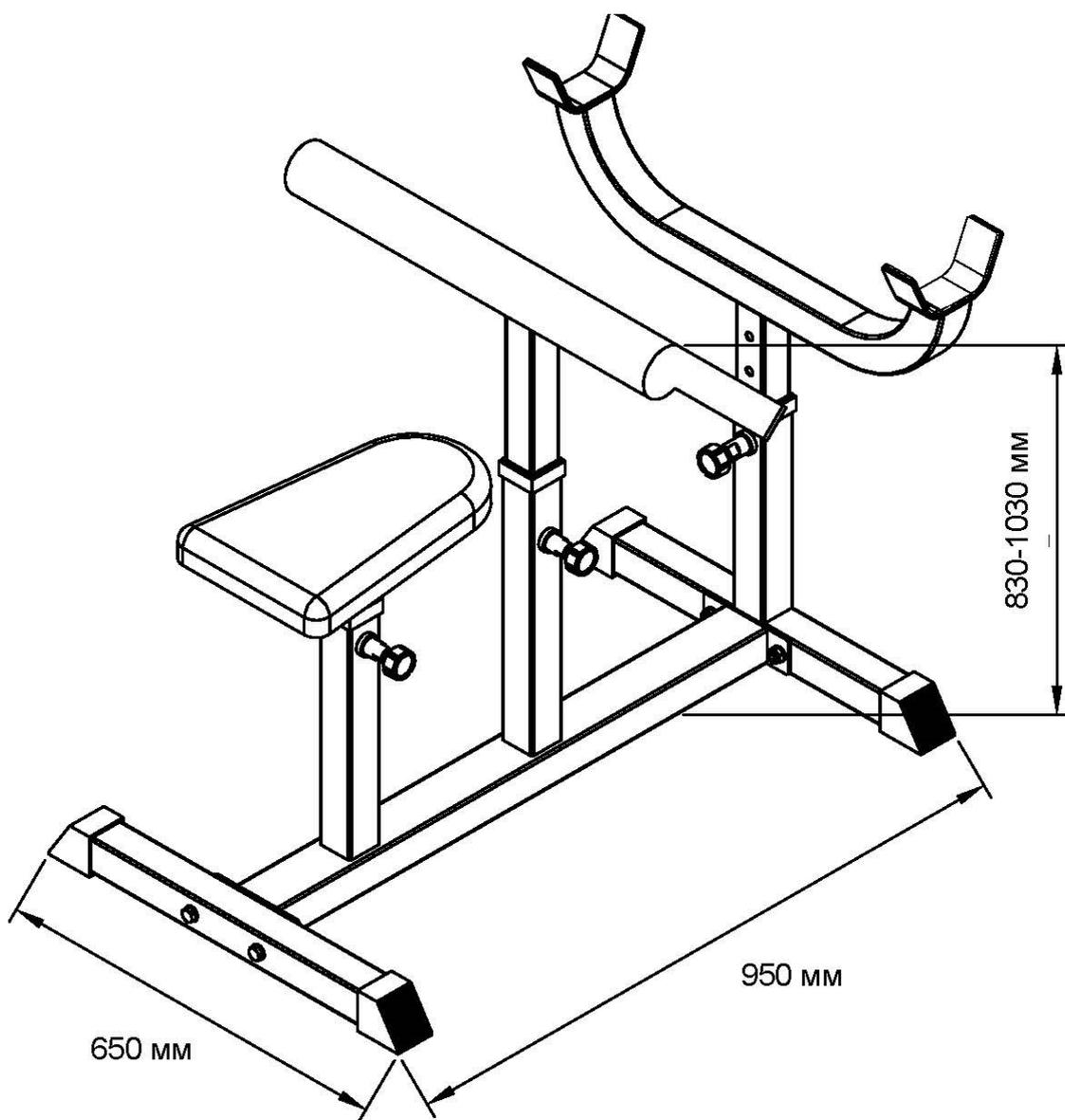


4 шт.

Гаечный ключ

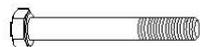


2 шт.



Максимально допустимая
нагрузка – 200 кг

1



Болт M10x67 – 4 шт.



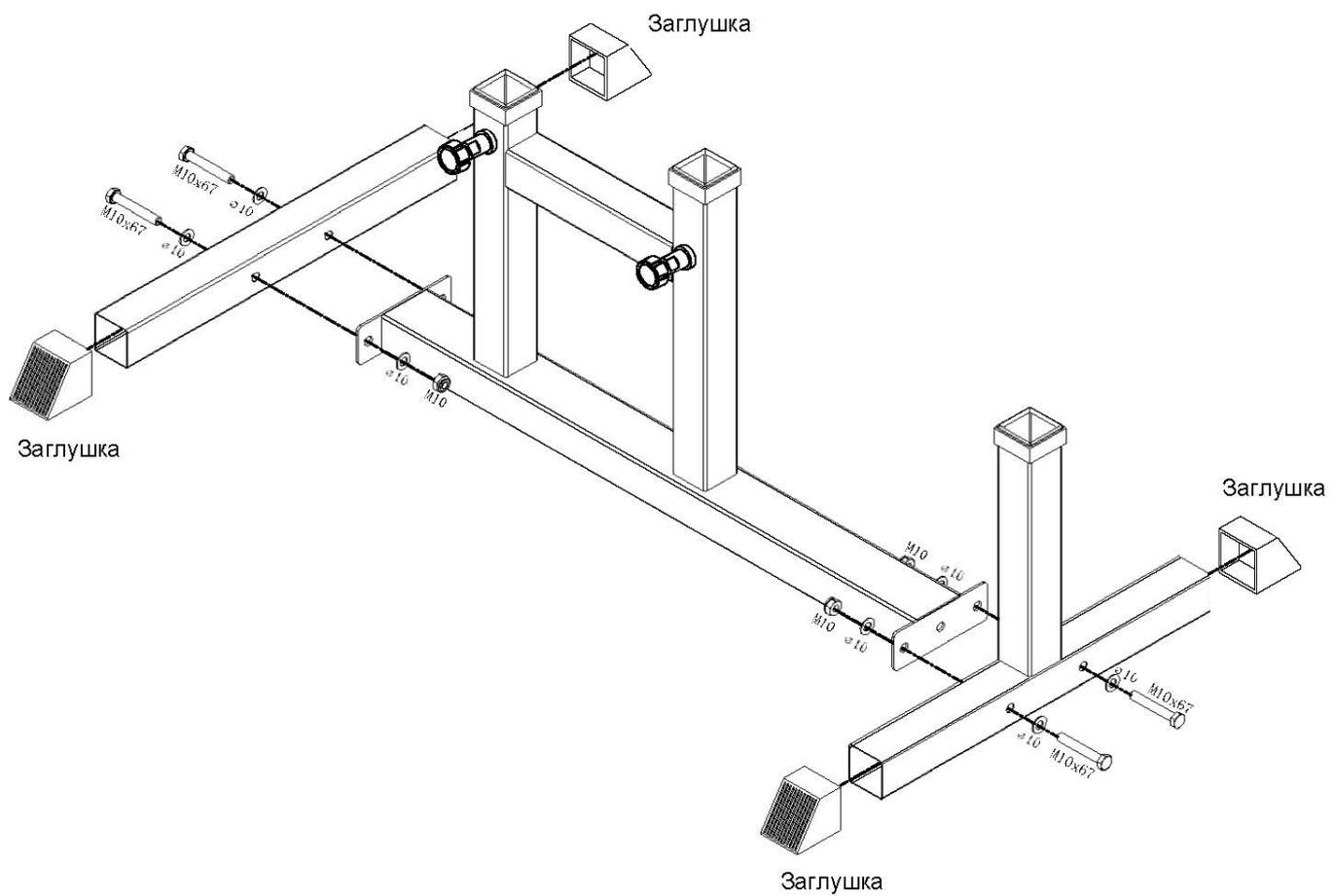
Заглушка – 4 шт.



Шайба $\varnothing 10$ – 8 шт.



Гайка M10 – 4 шт.



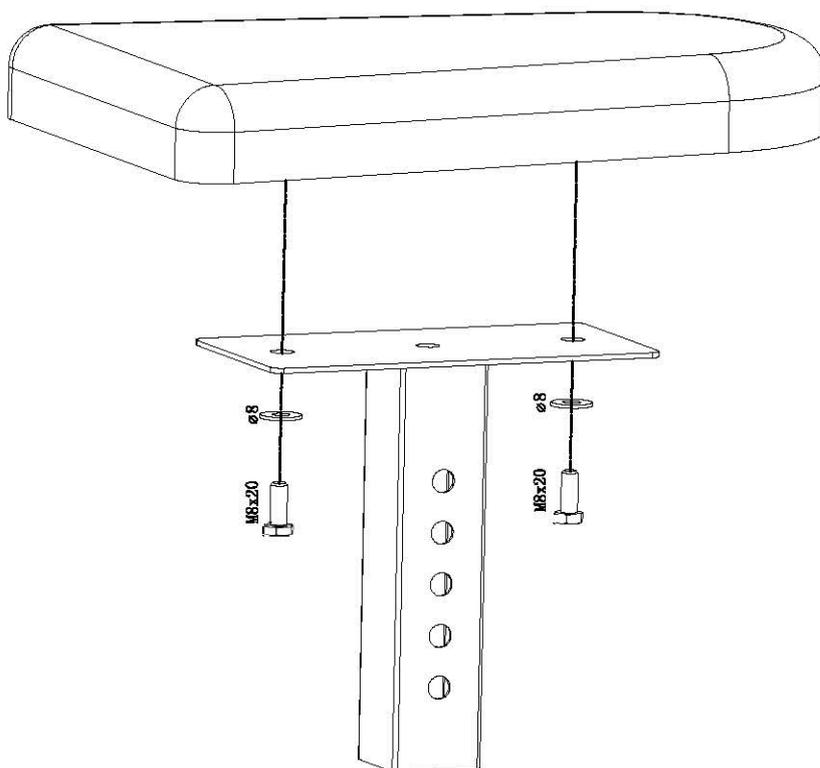
2



Болт М8х20 – 2 шт.



Шайба $\varnothing 8$ – 2 шт.



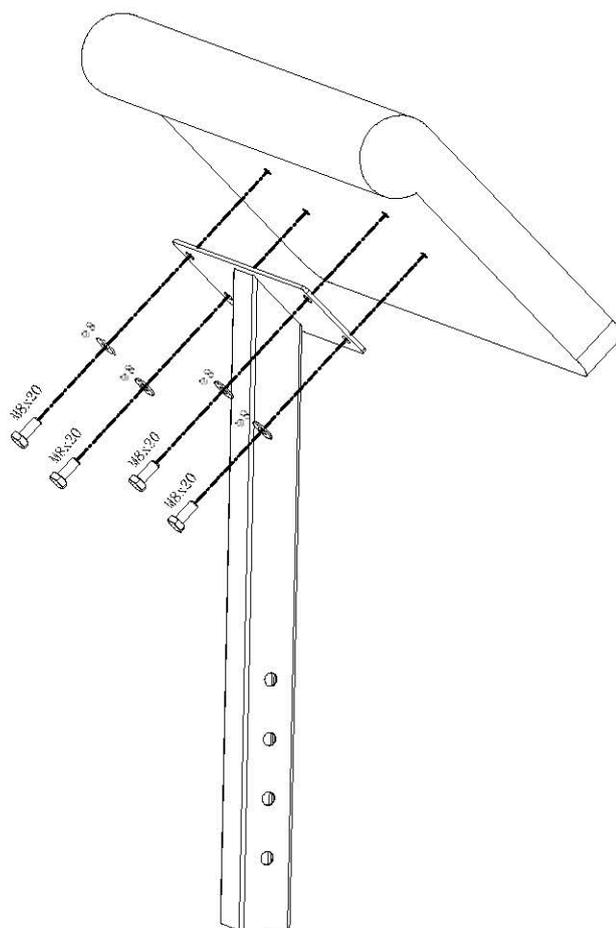
3



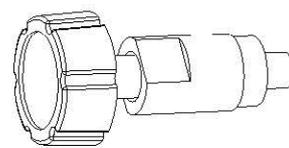
Болт М8х20 – 4 шт.



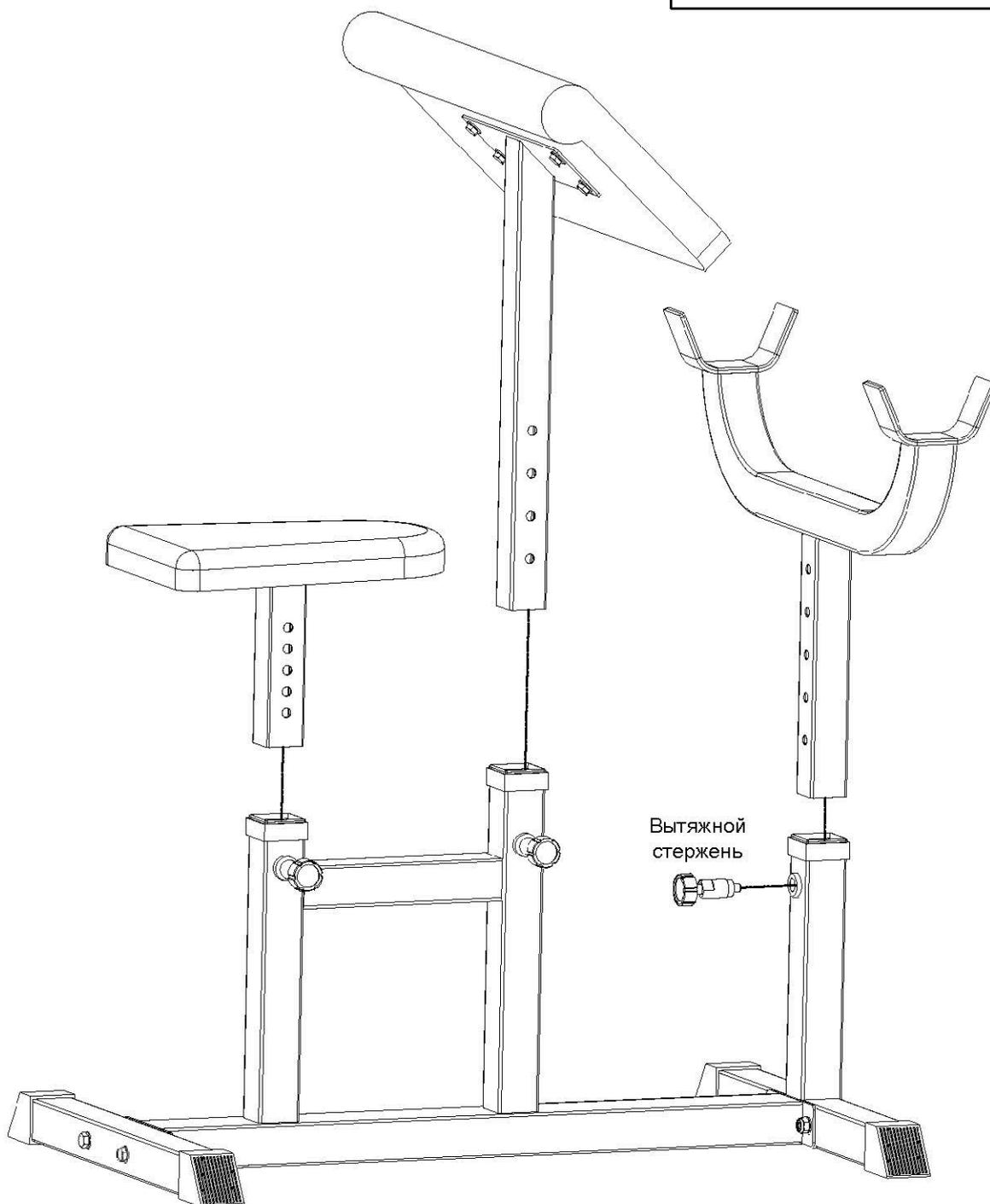
Шайба ø8 – 4 шт.



4



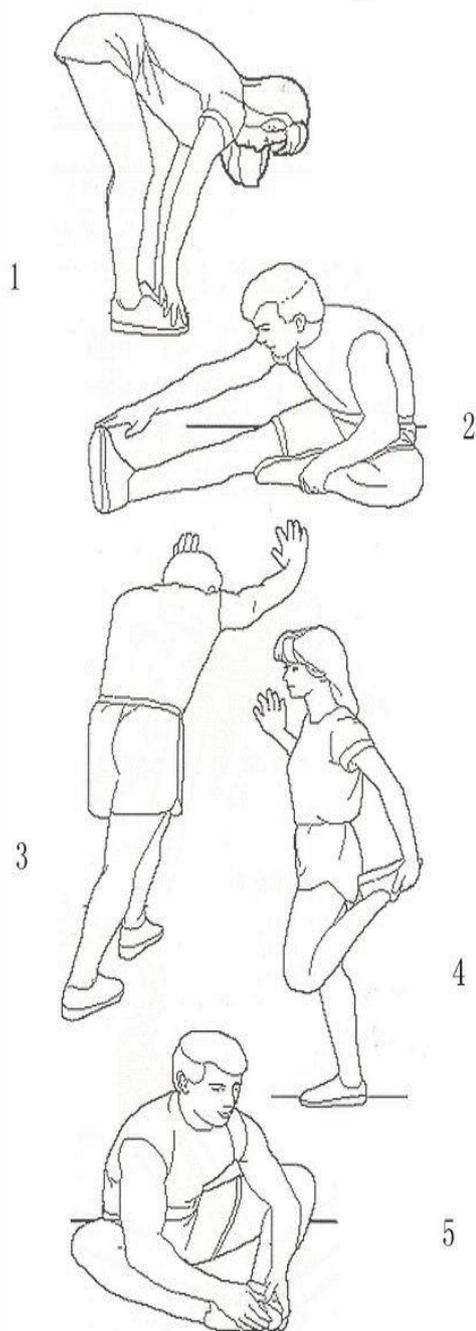
Вытяжной стержень – 1 шт.



Вытяжной стержень

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Перед началом тренировки рекомендуется подготовить свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. В данном разделе представлены несколько простых упражнений на растяжку. Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой о стену или стол для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5)