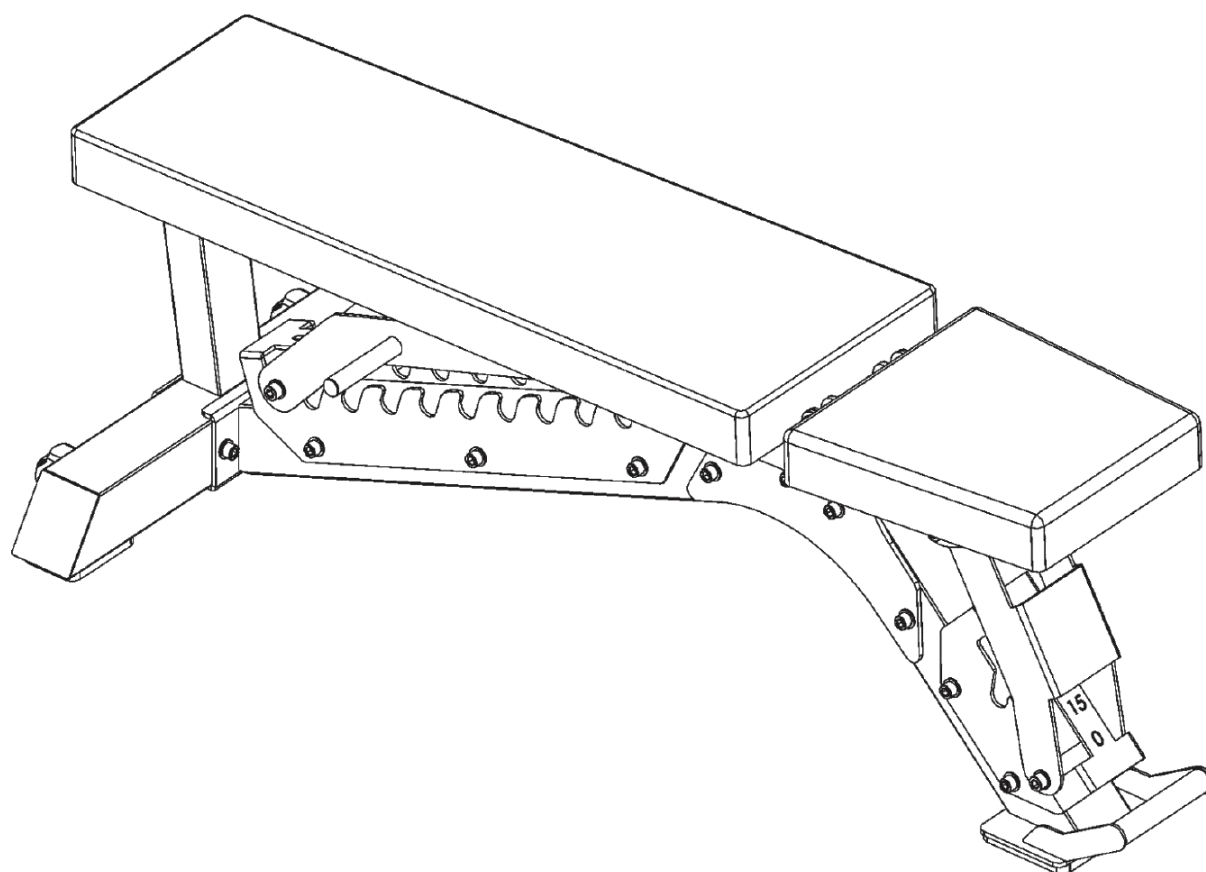


AVM Active Sport

Professional

Скамья регулируемая AVM A-C038B



Руководство пользователя

Содержание

Меры безопасности	3
Схема сборки.....	4
Комплект поставки.....	5
Сборка	6
Шаг 1.....	6
Шаг 2.....	7
Шаг 3.....	8
Шаг 4.....	9
Шаг 5.....	10
Тренировки	11
Фаза разминки	11
Фаза тренировки.....	11
Фаза заминки	12
Схема использования продукта.....	13

Меры безопасности

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования.

Предупреждение!

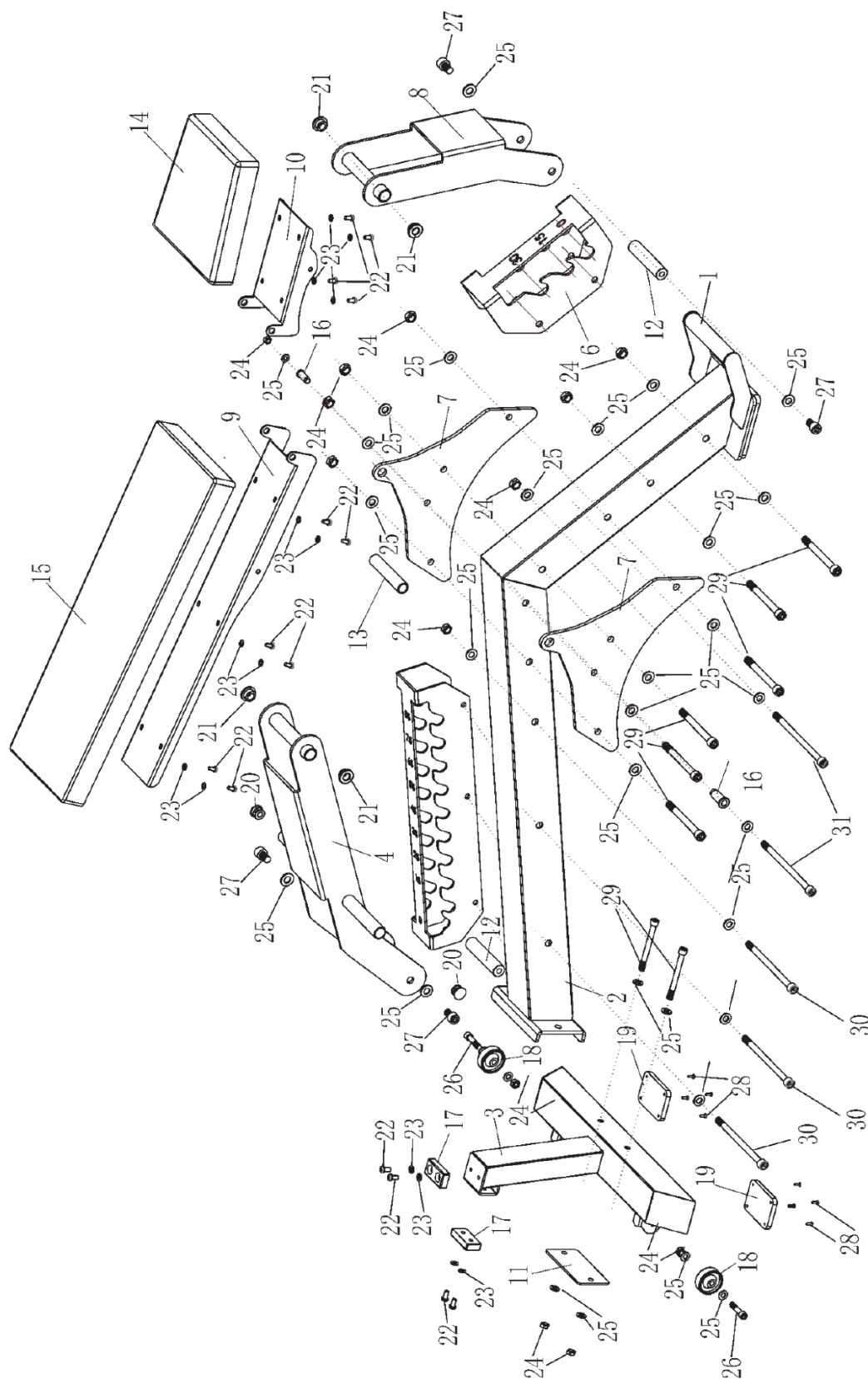
Несмотря на то, что при проектировании и изготовлении тренажера были приняты все меры предосторожности, его использование требует соблюдения правил безопасности. Перед сборкой и эксплуатацией внимательно ознакомьтесь с настоящей инструкцией, особенно с приведенными ниже пунктами:

1. Не допускайте детей, домашних животных и т. д. к скамье и не оставляйте детей без присмотра одних в помещении, где оно находится.
2. Одновременно заниматься может только один человек.
3. При появлении головокружения, тошноты, стеснения в груди или других неприятных симптомов немедленно прекратите тренировку и обратитесь за медицинской помощью.
4. Устанавливайте тренажер на чистой и ровной поверхности. Запрещается использовать его вблизи воды или на открытом воздухе.
5. Во время упражнений не касайтесь движущихся частей тренажера руками.
6. Для тренировок используйте подходящую спортивную одежду. Избегайте свободной одежды, которая может зацепиться за тренажер. Рекомендуется использовать спортивную обувь.
7. Используйте тренажер строго в соответствии с данным руководством. Запрещается применять методы тренировок, не описанные в инструкции.
8. Запрещается размещать острые предметы вблизи тренажера.
9. Лицам с ограниченными физическими возможностями запрещено пользоваться тренажером без присмотра.
10. Перед началом тренировки обязательно разомнитесь, выполнив упражнения на растяжку.
11. В случае неисправности тренажера немедленно прекратите его использование.
12. Рекомендуется вести учёт своих тренировок и результатов.
13. Максимально допустимый вес пользователя — 350 кг.

Важное замечание:

Перед началом тренировок проконсультируйтесь со врачом, это особенно важно для пользователей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Внимательно прочтите все инструкции по использованию и эксплуатации перед использованием любого фитнес-оборудования. Компания не несет ответственности за травмы, полученные по вашей вине.

Схема сборки

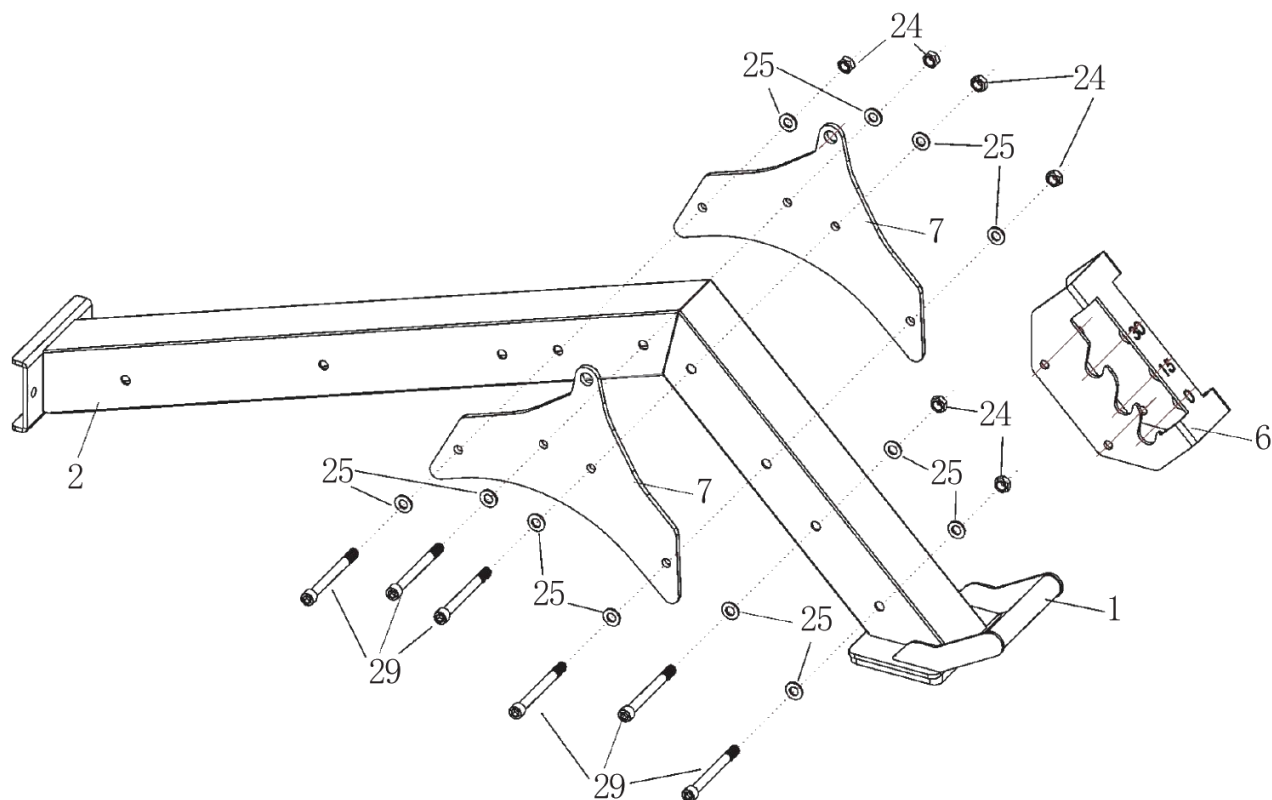


Комплект поставки

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Передняя стойка	1	17	Накладка	2
2	Сварная конструкция	1	18	Колесико	2
3	Задняя стойка	1	19	Задний подпятник	2
4	Регулировочная стойка скамьи	1	20	Заглушка	2
5	Фиксатор наклона скамьи	1	21	Втулка	4
6	Передний фиксатор сиденья	1	22	Болт М8х16	10
7	Нижняя пластина	1	23	Шайба Ø8	10
8	Регулировочная рама	1	24	Контргайка М10	14
9	Опора скамьи	1	25	Шайба Ø10	40
10	Опора сиденья	1	26	Болт М10х40	2
11	Усиливающая пластина	1	27	Болт М10х20	4
12	Втулка регулировочного вала	2	28	Саморез ST4.2	12
13	Втулка шпинделя корпуса	1	29	Болт М10х100	11
14	Подушка сиденья	1	30	Болт М10х160	1
15	Подушка скамьи	1	31	Болт М10х170	2
16	Втулка подшипника	2			
	Инструменты				
	Ключ 14/16	1		Ключ-шестигранник на 8	1
				Ключ-шестигранник на 5	1

Сборка

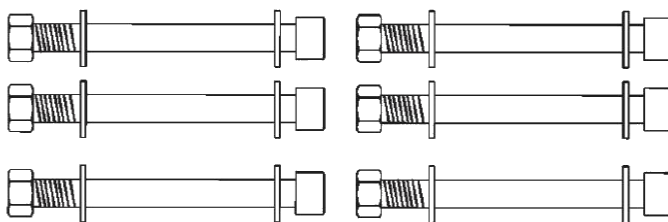
Шаг 1



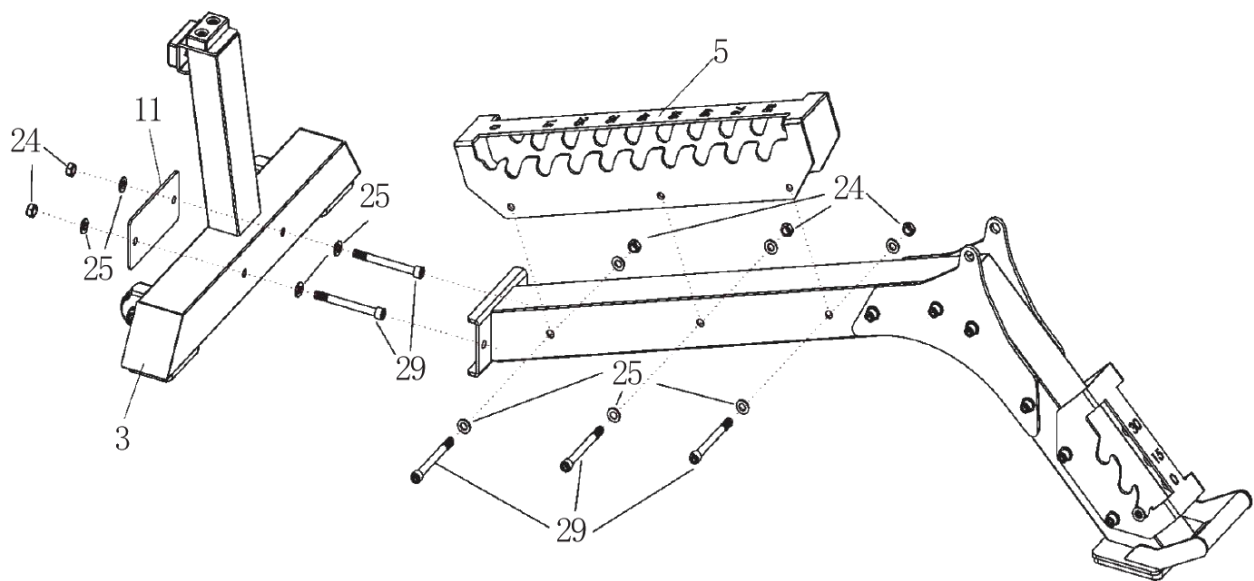
Part# 24(M10; 6pcs)

Part# 29(M10*100; 6pcs)

Part# 25(Ø10; 12pcs)



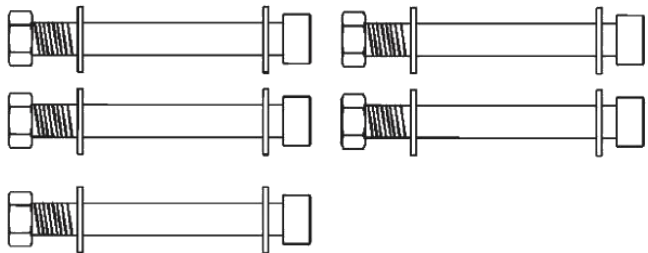
Шаг 2



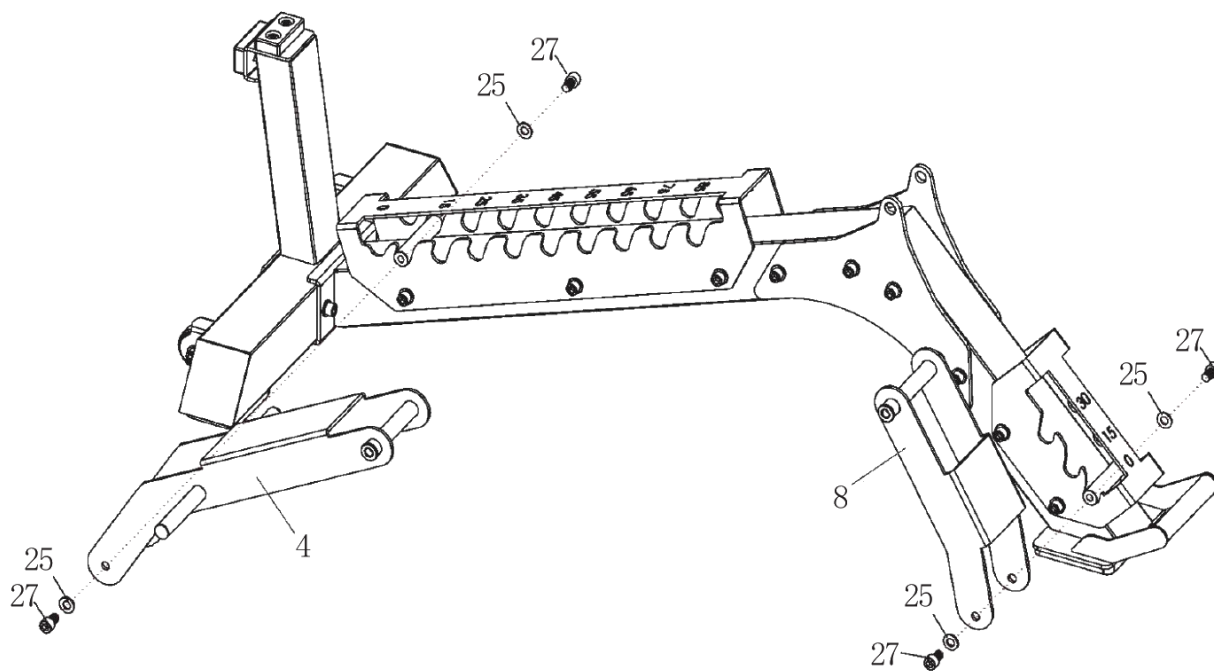
Part# 24(M10; 5pcs)

Part# 29(M10*100; 5pcs)

Part# 25(Ø10; 10pcs)

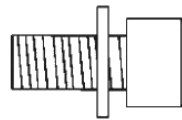
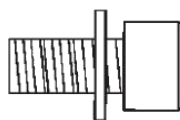
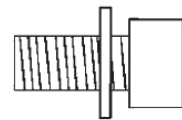
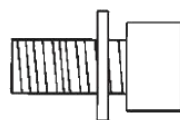


Шаг 3

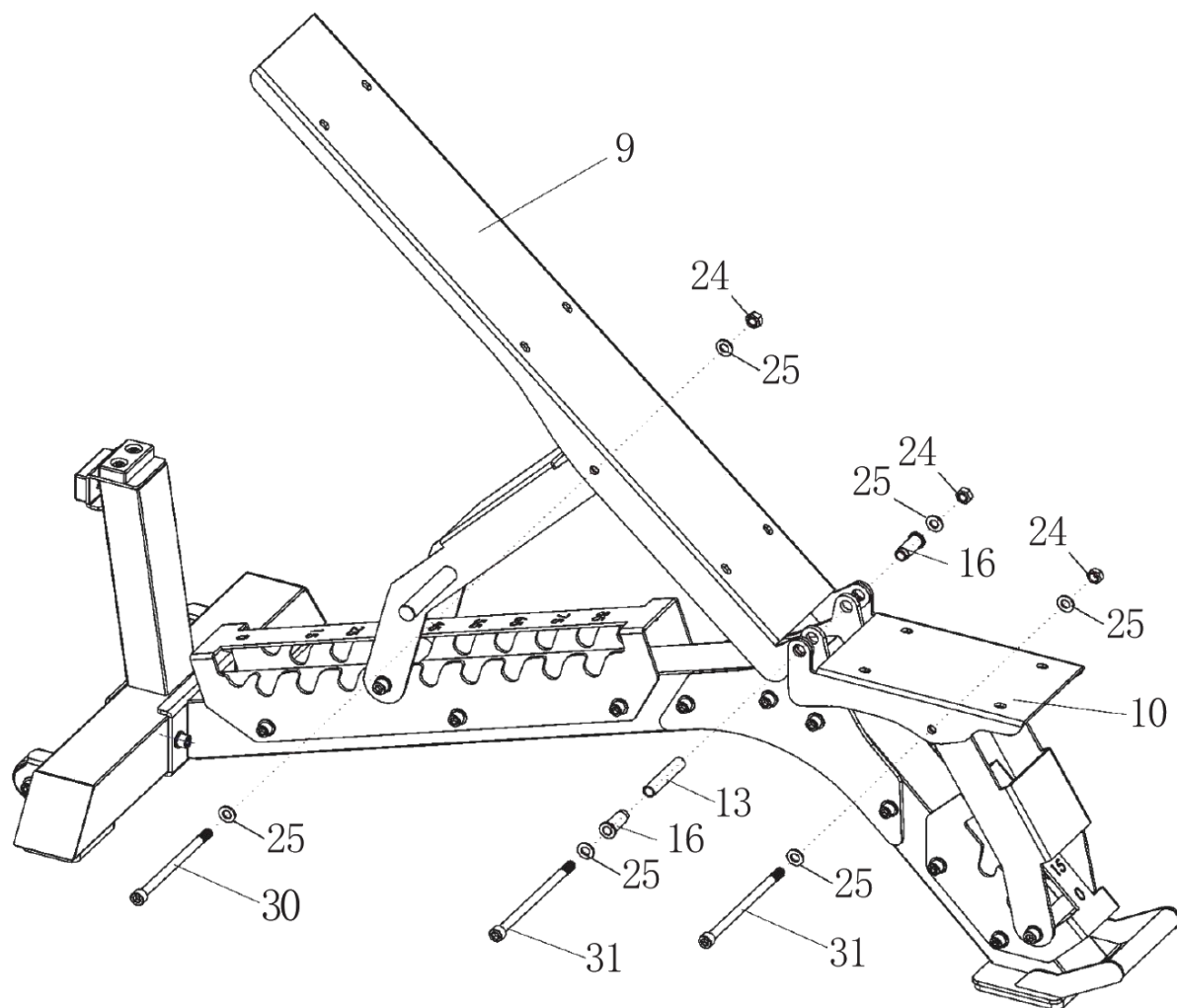


Part# 27(M10*20; 4pcs)

Part# 25(Ø10; 4pcs)



Шаг 4



Part# 31(M10*170; 2pcs)

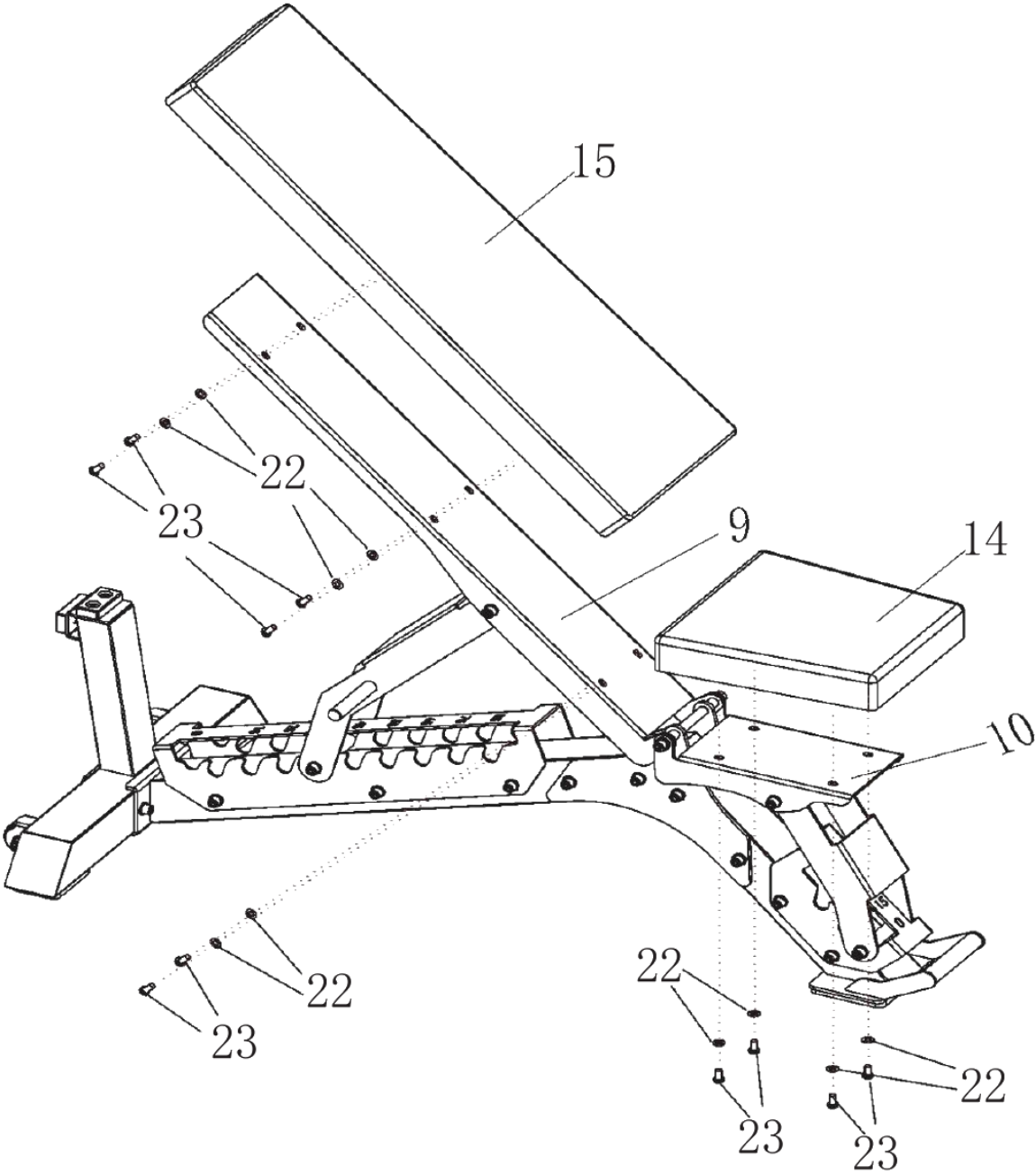
Part# 25(Ø10; 6pcs)

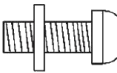
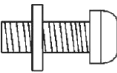
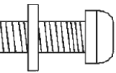
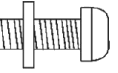
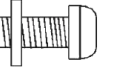
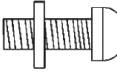
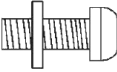
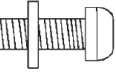
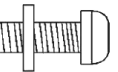
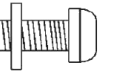
Part# 24(M10; 3pcs)

Part# 30(M10*160; 1pcs)



Шаг 5



Part# 22(M8*16; 10pcs)					Part# 23(Ø8; 10pcs)				
									

Тренировки

Использование регулируемой скамьи помогает улучшить физическую форму, укрепить мышцы и, в сочетании со сбалансированной диетой, способствует снижению веса.

Фаза разминки

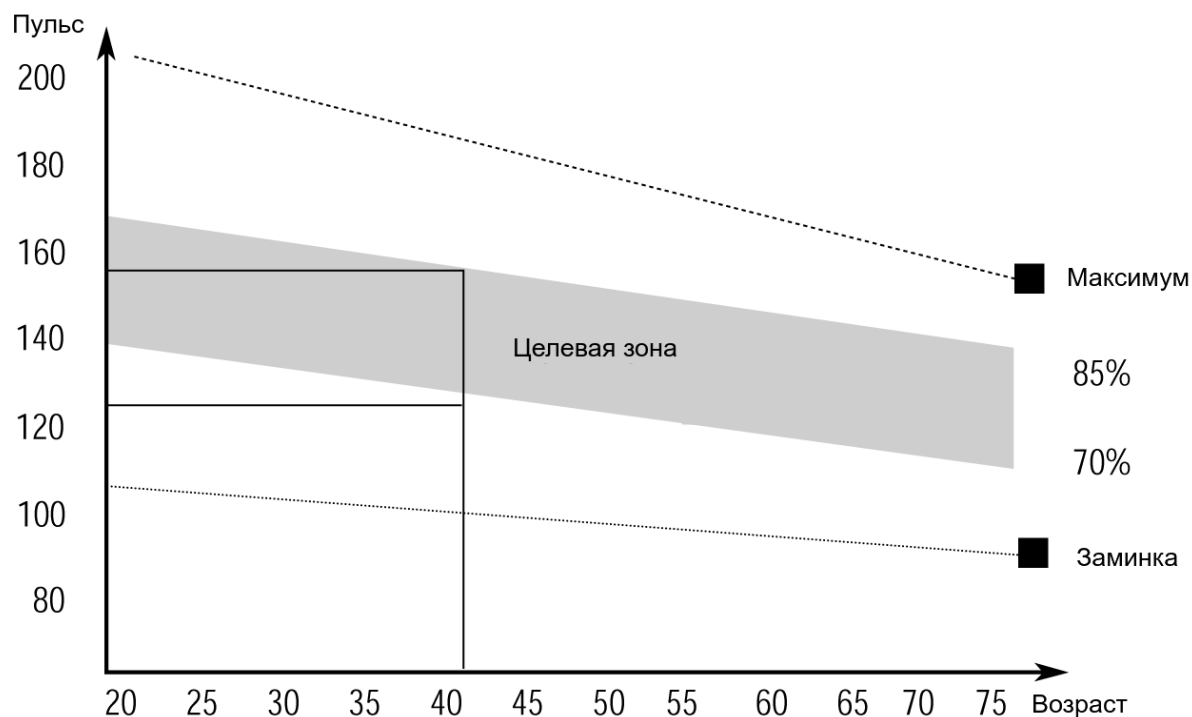
Этот этап способствует улучшению кровообращения и нормальной работе мышц. Он также снижает риск судорог и травм мышц. Рекомендуется выполнить несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое растяжение следует удерживать примерно 30 секунд. Не прилагайте чрезмерных усилий и не делайте резких движений. Если чувствуете боль, **прекратите тренировку**.



Фаза тренировки

Это основная нагрузочная часть. Регулярные занятия укрепят мышцы ног. Занимайтесь в комфортном для вас темпе, стараясь поддерживать его постоянным. Интенсивность должна быть достаточной, чтобы частота сердечных сокращений

График целевой зоны пульса.

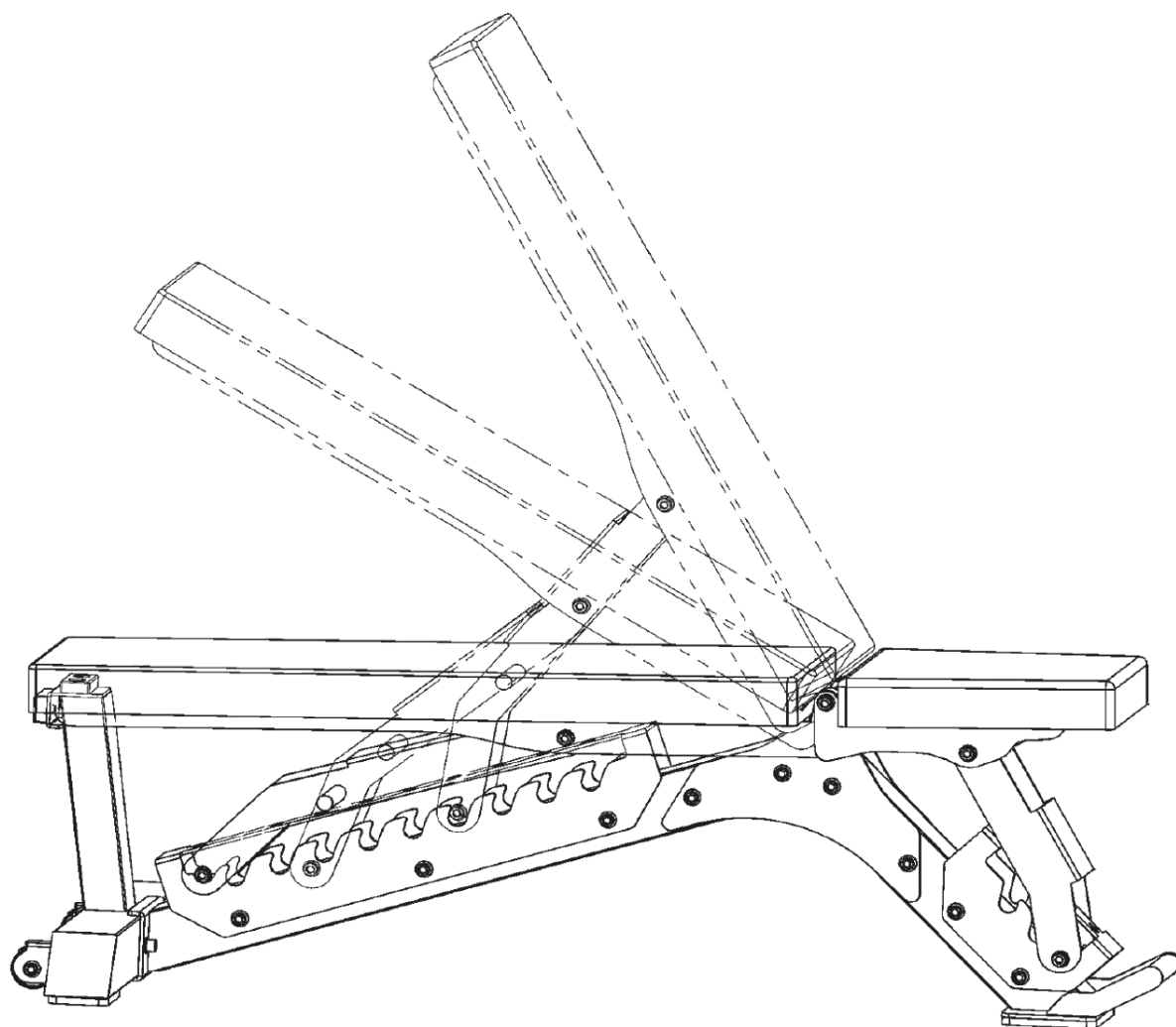


Фаза заминки

Эта фаза необходима для плавного восстановления сердечно-сосудистой системы и мышц. Повторите упражнения разминки в низком темпе в течение примерно 5 минут. Выполните растяжку, избегая резких движений.

По мере роста вашей физической подготовки можно увеличивать продолжительность и интенсивность тренировок. Для поддержания формы рекомендуется заниматься не менее трёх раз в неделю, равномерно распределяя занятия.

Схема использования продукта



Внимание!

- Перед началом тренировок необходима консультация врача.
- Лицам с особым телосложением, ожирением, гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями перед началом регулярных занятий обязательно нужно проконсультироваться с врачом.
- Перед сборкой внимательно прочтите все инструкции.
- Перед каждой тренировкой убедитесь, что все соединения надёжно зафиксированы. Неправильная сборка может привести к травме.
- Настоятельно рекомендуется осуществлять сборку вдвоём.



Офис: Россия, город Армавир, улица Карла Либкнехта, 68

e-mail: imik.armavir@yandex.ru **тел.** +7-929-847-02-35

www.avm-active-sport.ru