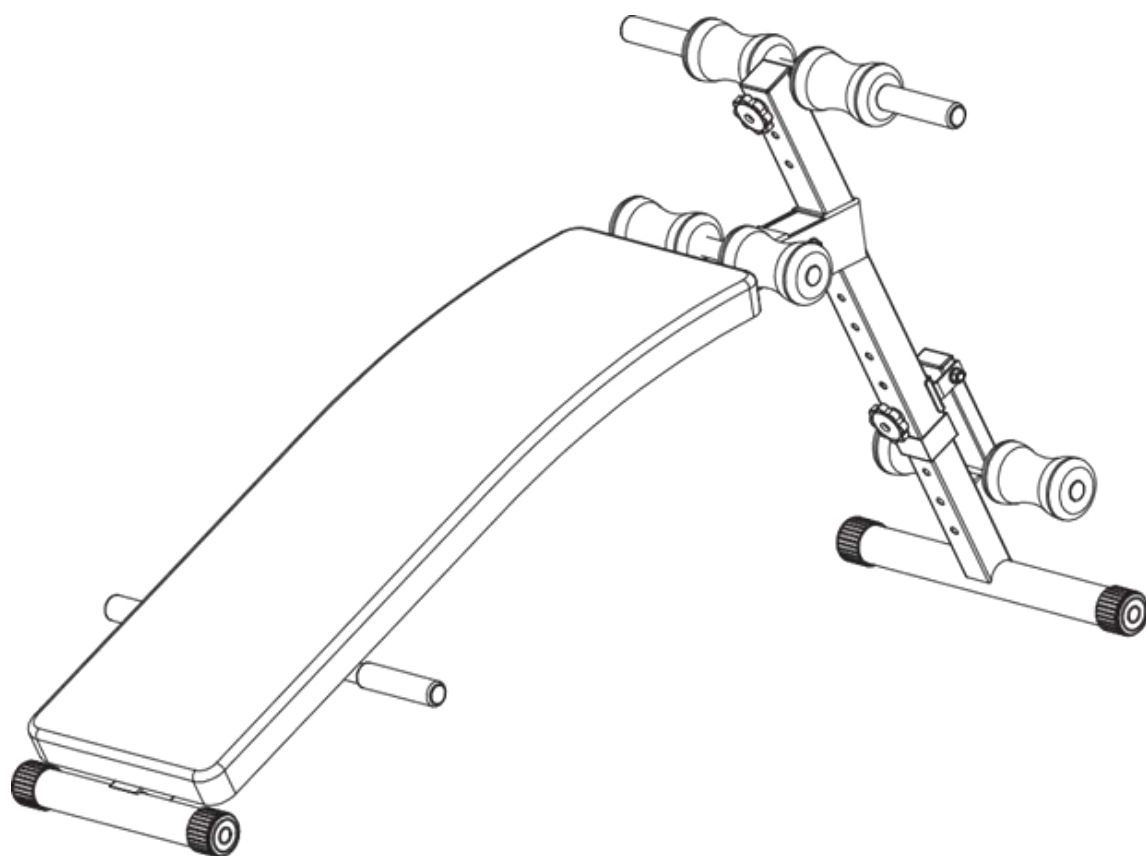


**Руководство по установке и эксплуатации тренажера.**

**Скамья для пресса HYGGE.**

**MS-101S**



# Пожалуйста, прочтите инструкцию перед установкой тренажера.

## Содержание

Меры предосторожности.....	1
Тренажер в разобранном виде .....	2
Список комплектующих .....	3
Инструкция по сборке .....	4-6
Руководство по тренировкам .....	7

## Меры предосторожности

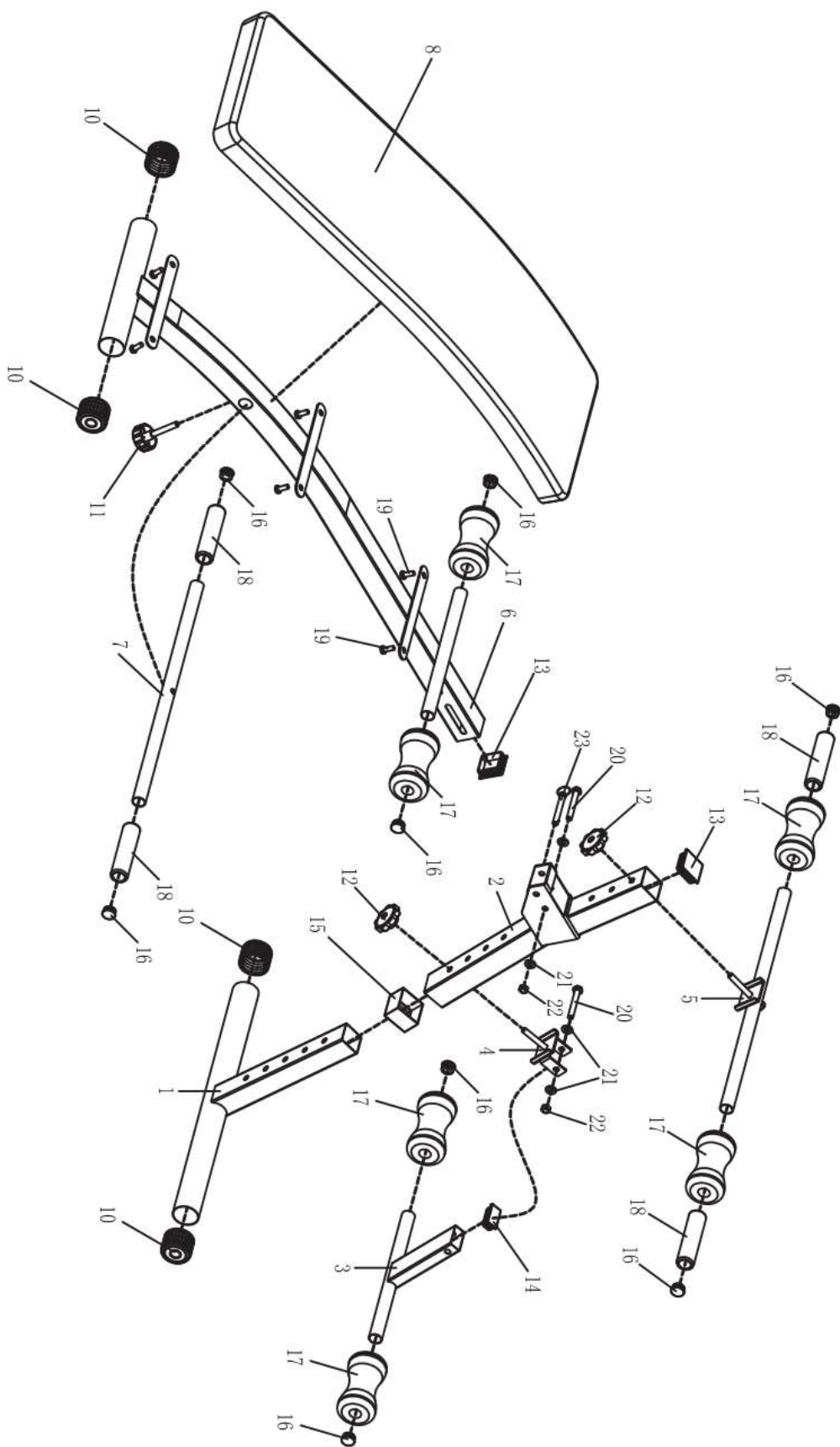
**Сохраните это руководство по эксплуатации.**

### Меры предосторожности

Несмотря на то, что во время процесса проектирования и производства на данном оборудовании были учтены все меры безопасности, все еще существуют некоторые меры безопасности, которые необходимо соблюдать пользователям во время эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации перед сборкой и использованием данного оборудования, особенно обратите внимание на следующие меры безопасности:

1. Не подпускайте детей, домашних животных и прочих к тренажеру, и не позволяйте детям без присмотра оставаться одних в комнате, где размещено оборудование для тренировок.
2. Тренировочное оборудование одновременно может использоваться только одним человеком.
3. Если пользователь чувствует головокружение, тошноту, стеснение в груди или другие неприятные симптомы, немедленно прекратите использование тренажера и немедленно обратитесь к врачу.
4. Тренировочное оборудование должно быть размещено на чистой и ровной поверхности. Тренировочное оборудование нельзя использовать рядом с водой или на открытом воздухе.
5. При использовании тренировочного оборудования держите руки подальше от деталей трансмиссии.
6. При использовании тренажера носите одежду, предназначенную для тренировок. Не надевайте свободную или другую одежду, которая может застрять во время тренировочного процесса. Также рекомендуется носить спортивную обувь во время тренировок.
7. В процессе использования оборудования пользователи могут выполнять только те действия, которые описаны в инструкции по эксплуатации, и запрещено выполнять действия, которые не упомянуты в инструкции по эксплуатации во время тренировок.
8. Избегайте размещения каких-либо предметов с острыми частями вокруг тренировочного оборудования.
9. Людям с ограниченными возможностями не разрешается использовать тренажеры без присмотра тренера по тренировкам или медперсонала.
10. Перед тренировкой обычно требуется разминка, выполняя различные упражнения на растяжку.
11. Запрещается использовать тренажер, если он работает неисправно.
12. Тренировочное оборудование не подходит для использования в качестве медицинского оборудования.
13. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.
14. Общие требования к безопасности продукции - GB17498.1-2008 или GB17498.2- 2008.

# Схема тренажера.



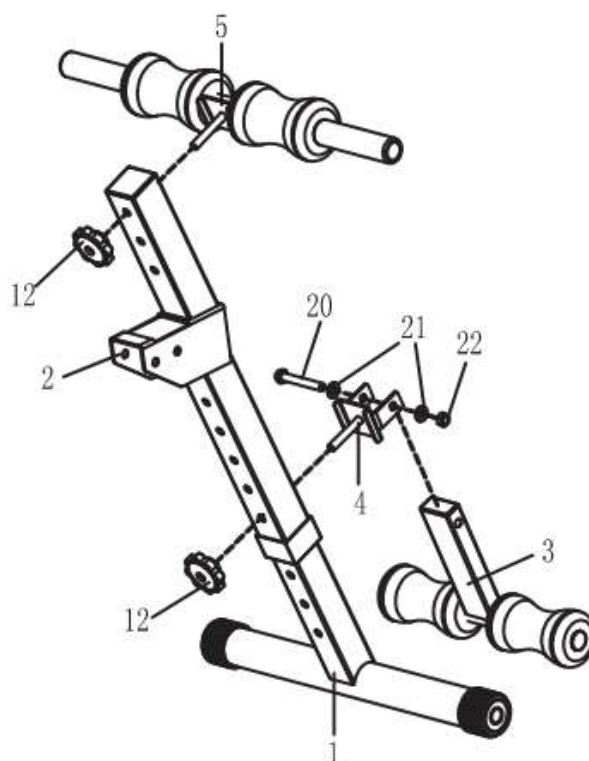
## Список комплектующих.

№	Название и спецификация	Кол-во	№	Название и спецификация	Кол-во
1	Передняя опорная рама в сборе	1	13	Внутренняя заглушка квадратной трубки	2
2	Регулируемый кронштейн	1	14	Внутренняя заглушка прямоугольной трубы	1
3	Опорная рама для сгибания ног в сборе	1	15	Втулка	1
4	U-образные сварные детали	1	16	Внутренняя заглушка круглой трубы	8
5	Регулируемый кронштейн смягчающей опоры	1	17	Смягчающая трубка рукоятки	6
6	Основная опора доски для упражнений лежа на спине	1	18	Смягчающая рукоятка	4
7	Труба смягчающей рукоятки	1	19	Болт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	6
8	Доска для упражнений лежа на спине	1	20	Болт с шестигранной головкой	2
9	Нет в наличии		21	Плоская пластина	4
10	Опорная ножка тренажера	4	22	Нейлоновая гайка	2
11	Звездообразный болт с рукояткой	1	23	Вставной штифт с кольцом	1
12	Звездообразная гайка	2	24		

## Этапы сборки.

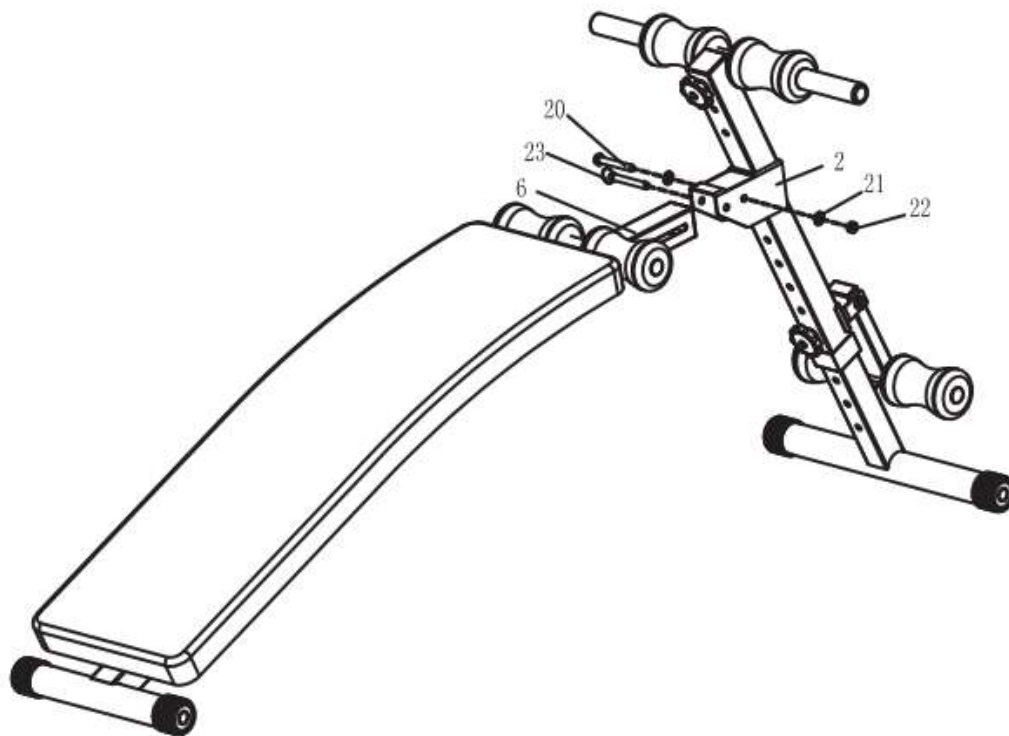
### Шаг 1

Вставьте деталь (1) в деталь (2), затем используйте деталь (12) для соединения (4), затем используйте (12), чтобы собрать деталь (5) на (2), и, наконец, используйте болты (20), плоскую панель (21) и нейлоновую гайку (22) для сборки (3) и (4), как показано на рисунке:



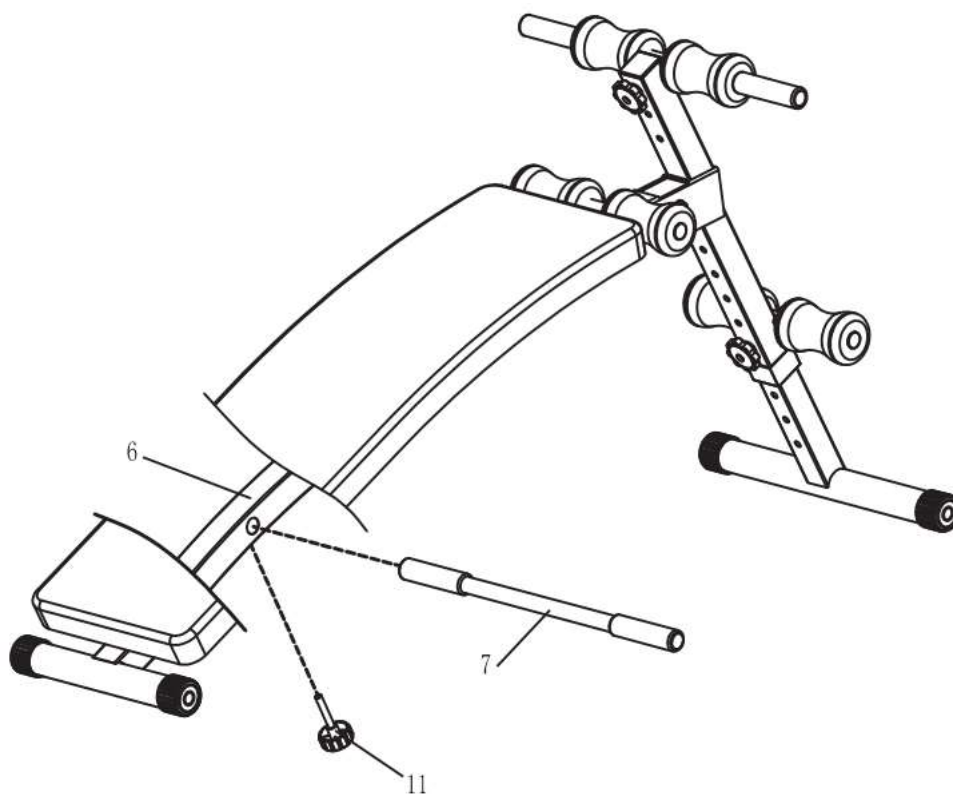
## Шаг 2

Вставьте (6) в (2) и закрепите болтом (20), плоской пластиной (21) и нейлоновой гайкой (22), затем вставьте (23), как показано на рисунке:



## Шаг 3

Вставьте деталь (7) в (6), затем закрепите (11).



## Рекомендации к тренировкам.

В дополнение к функциям улучшения физической формы и наращивания мышечной массы, этот тренажер также играет роль в похудении в комплексе с разумной диеты.

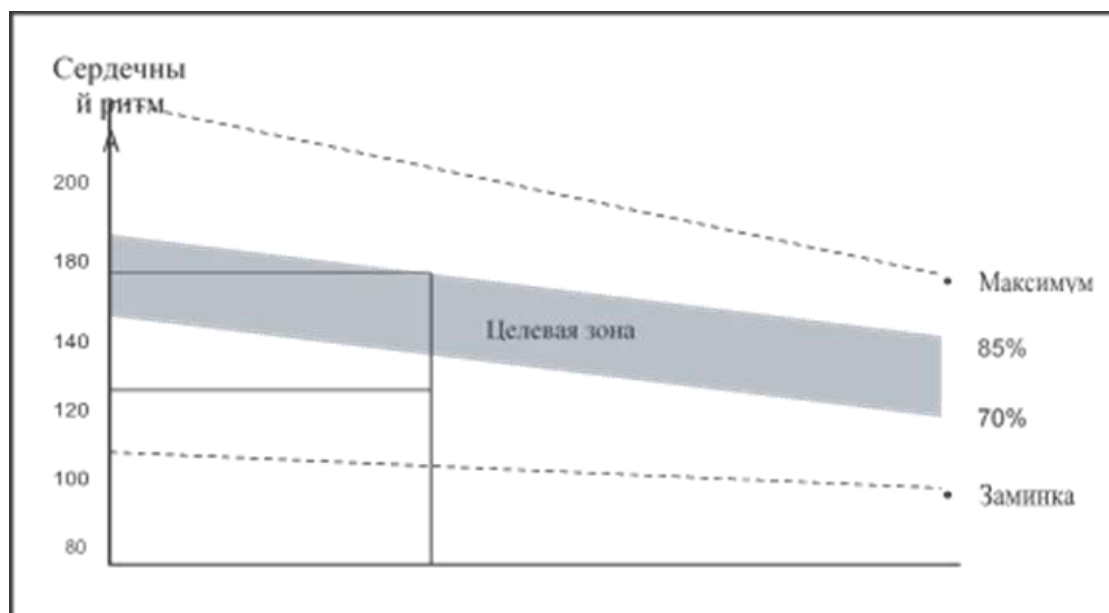
### Разминка перед тренировкой.

Разминка на этом этапе может улучшить кровообращение и привести мышцы в хорошее тренировочное состояние, снизив при этом риск судорог или повреждения мышц в процессе тренировки. Каждый раз перед тренировкой делайте разминку в соответствии со следующими рекомендуемыми тренировочными методами. Каждый вид упражнения на растяжку необходимо выполнять около 30 секунд. При выполнении упражнений нужно быть осторожным, и не делать интенсивных упражнений на растяжку, чтобы не повредить мышцы. Если какая-нибудь из мышц повреждена, пожалуйста, прекратите тренировку.



### Этап тренировок.

Этот этап тренировки является обязательным, и после длительного периода регулярных упражнений вы можете улучшить гибкость мышц ног. Ключ к тренировочному процессу - упражнения со стабильной интенсивностью. Выберите разумную интенсивность тренировки во время упражнения и поддерживайте частоту сердечных сокращений в пределах целевого диапазона значений, указанных в следующей таблице.



Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки.

Большинство людей в начале тренировки продолжают тренировку в течение 15-20 минут.

### **Фаза восстановления после тренировки**

На этапе восстановления повторите действия на этапе подготовки. Во время этого процесса вы можете соответствующим образом уменьшить амплитуду и скорость упражнения. Продолжительность - около 5 минут. Вы можете регулировать температуру тела с помощью упражнений, чтобы расслабить мышцы. Следует отметить, что нельзя выполнять энергичные упражнения на растяжку во время упражнений, чтобы избежать повреждения мышц. В том случае, когда вы адаптируетесь к тренировкам, вы можете постепенно увеличивать время тренировок и увеличивать их интенсивность. Рекомендуется тренироваться не менее 3 раз в неделю и, если возможно, записывать средний уровень еженедельных упражнений.

### **УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ**



**Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.**

### **ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.