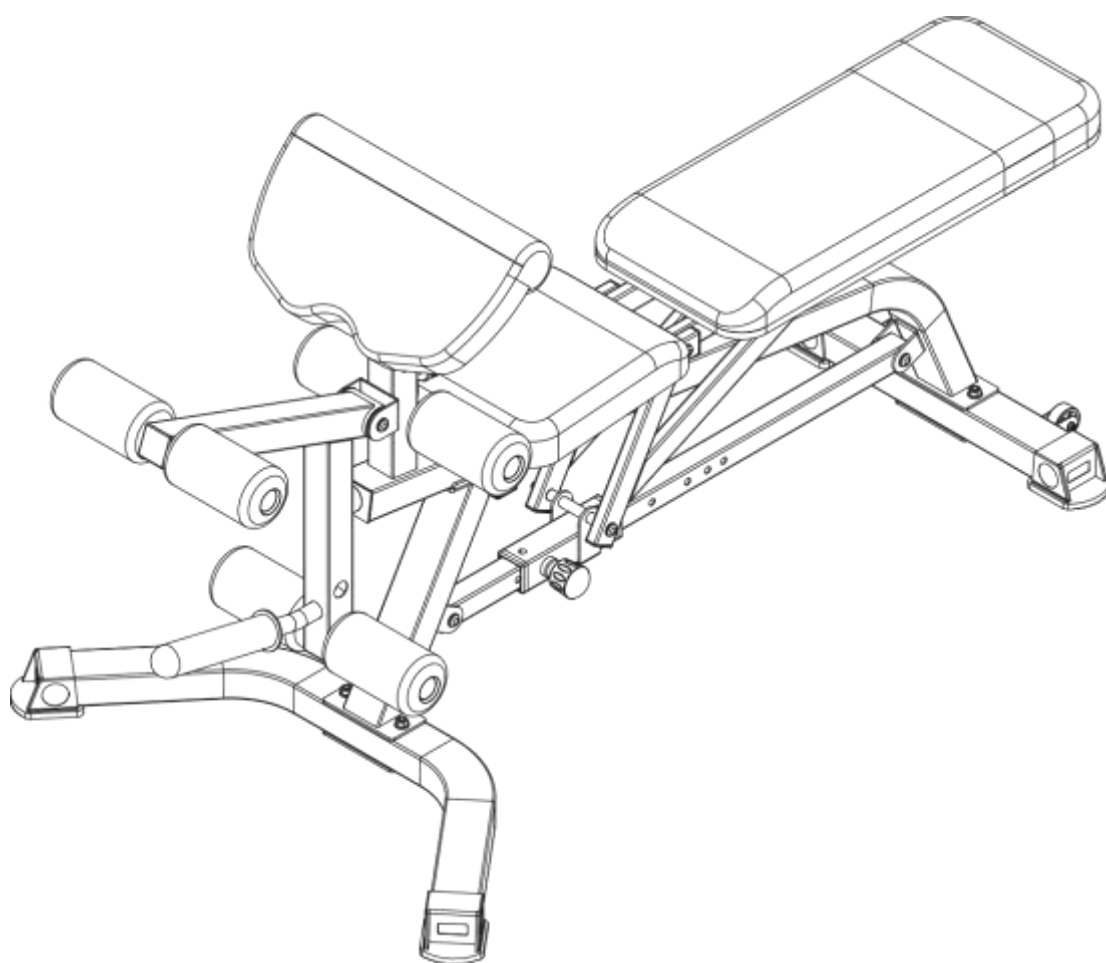


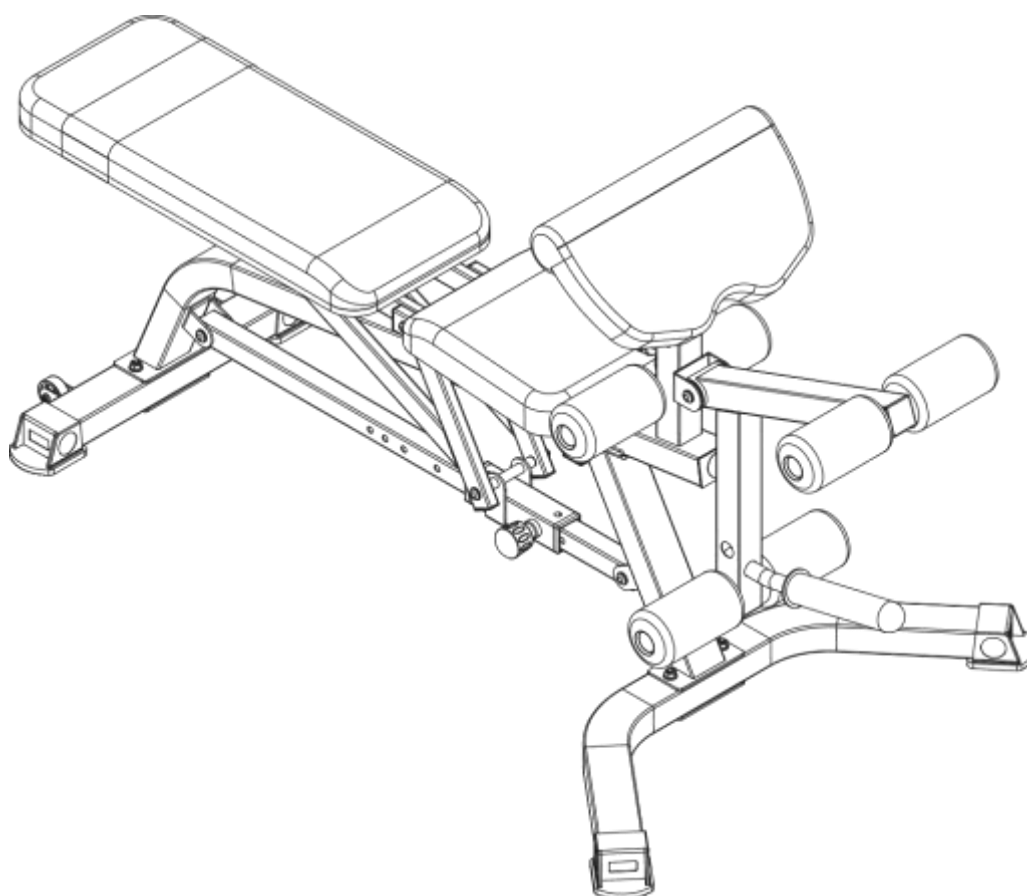
**Руководство по эксплуатации и установке
Скамья силовая HYGGE**

MS-6102



Содержание

Меры предосторожности	1
Схема тренажера в разобранном виде	2
Список комплектующих	3-4
Этапы сборки тренажера	5-10
Рекомендации по тренировкам.....	11
Записи сведений о тренировках	12



Меры предосторожности

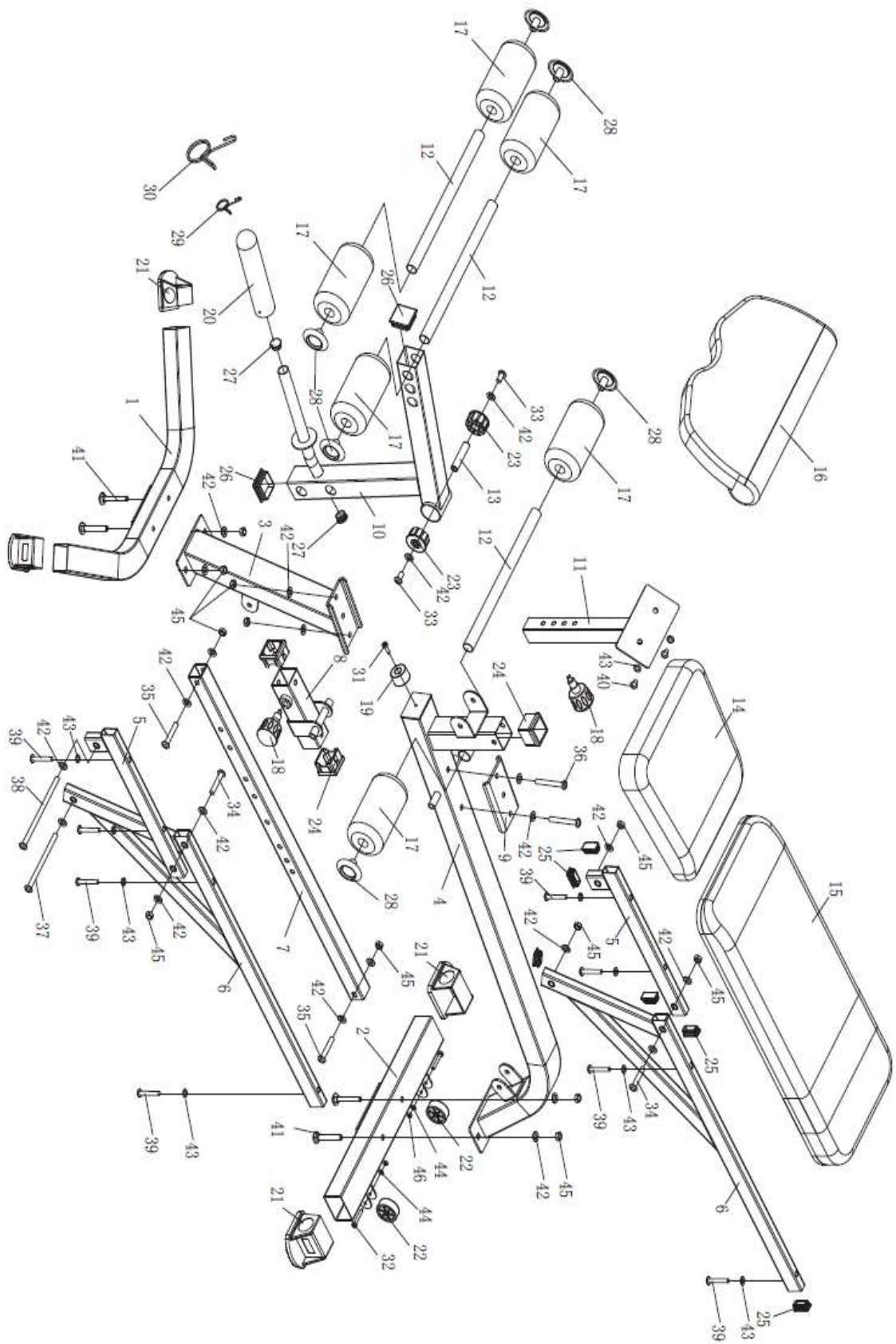
Сохраните это руководство по эксплуатации.

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. Во время тренировок на тренажере требуется вести записи тренировок.
13. Тренировочное оборудование не подходит для использования в качестве медицинского оборудования.
14. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.

Схема тренажера в разобранном виде



Список комплектующих

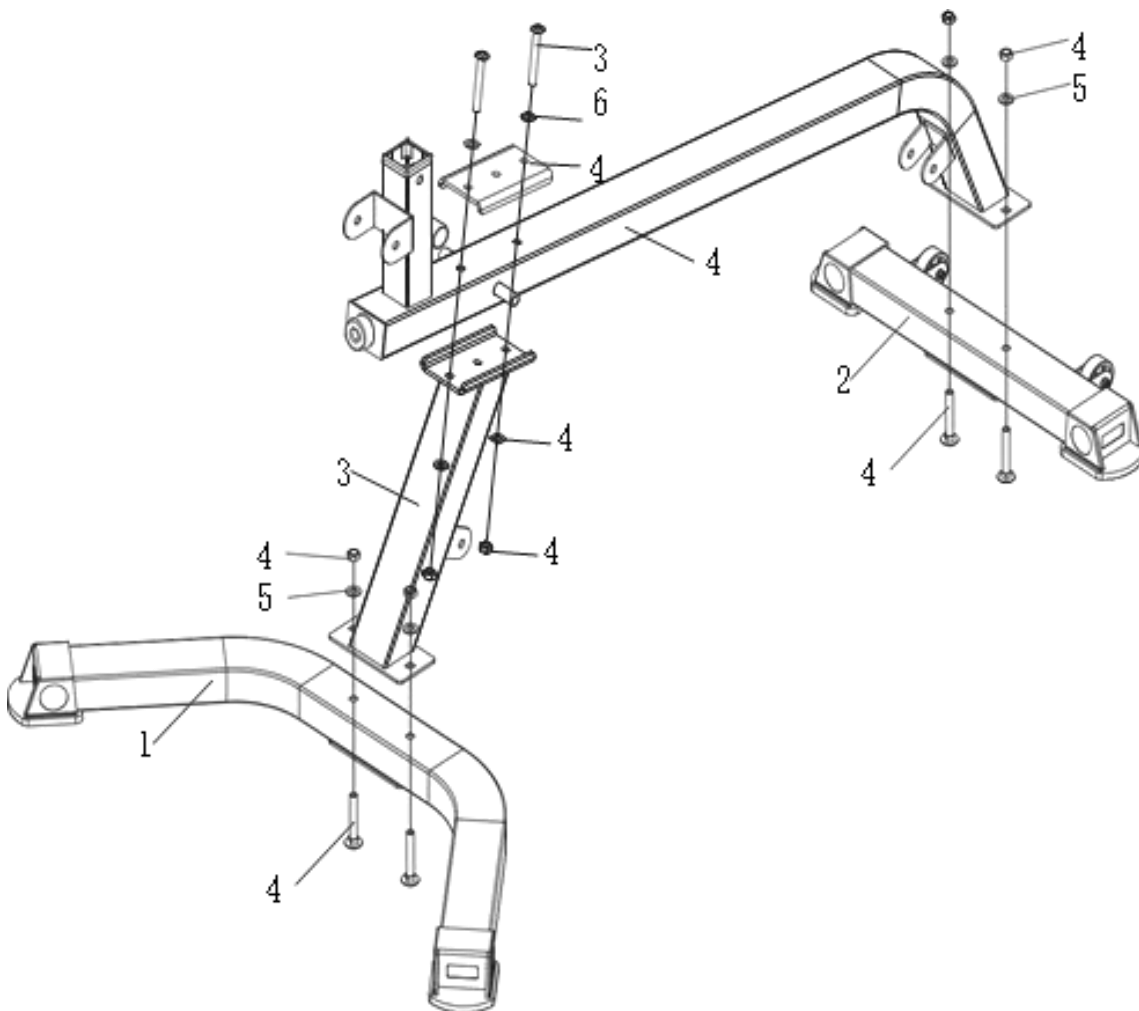
Детали					
Серийный номер	Название и спецификация	Кол-во	Серийный номер	Название и спецификация	Кол-во
1	Опорная труба	1	26	Квадратная заглушка 50	2
2	Передняя опора тренажера	1	27	Внутренняя заглушка круглой трубы 25	2
3	Задняя опора тренажера	1	28	Заглушка торцевой крышки 25	6
4	Основная опора сиденья / спинки	1	29	Маленькая зажимная муфта	1
5	Опора сидения	2	30	Большая зажимная муфта	1
6	Опора спинки сиденья	2	31	Винты с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М6*20	1
7	Труба скольжения	1	32	Винты с полукруглой головкой и крестообразным шлицем М6*40	2
8	Регулируемый кронштейн	1	33	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*20	2
9	Подкрепляющая пластина	1	34	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*55	6
10	Опорная рама для ног	1	35	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*60	2
11	Регулировочная опора	1	36	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*75	2
12	Трубка держателя губки	3	37	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М10*155	1
13	Вал вращения	1	38	Шестигранник с полукруглой головкой	1
				М10*195	
14	Сиденье	1	39	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*55	8
15	Спинка сиденья	1	40	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником М8*15	2
16	Панель для рук	1	41	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком М10*70	4
17	Держатель	6	42	Плоская пластина Ф10	22
18	Пружинный штифт	2	43	Плоская пластина Ф8	10
19	Амортизирующая прокладка	1	44	Плоская пластина Ф6	2
20	Покрытие опоры для штанги	1	45	Контргайка М10	12
21	Покрытие для подножек	4	46	Контргайка М6	2
22	Вал	2	47		
23	Пластиковая втулка вала	2	48		
24	Втулка между трубами	3	49		
25	Прямоугольная трубная заглушка	12	50		
Крепежные инструменты					
	Гаечный ключ 13# и 17#	1		Шестигранные ключи 5#	1
	Шестигранные ключи 6#	2		Шестигранные ключи 4#	1

Этапы сборки.

Шаг 1

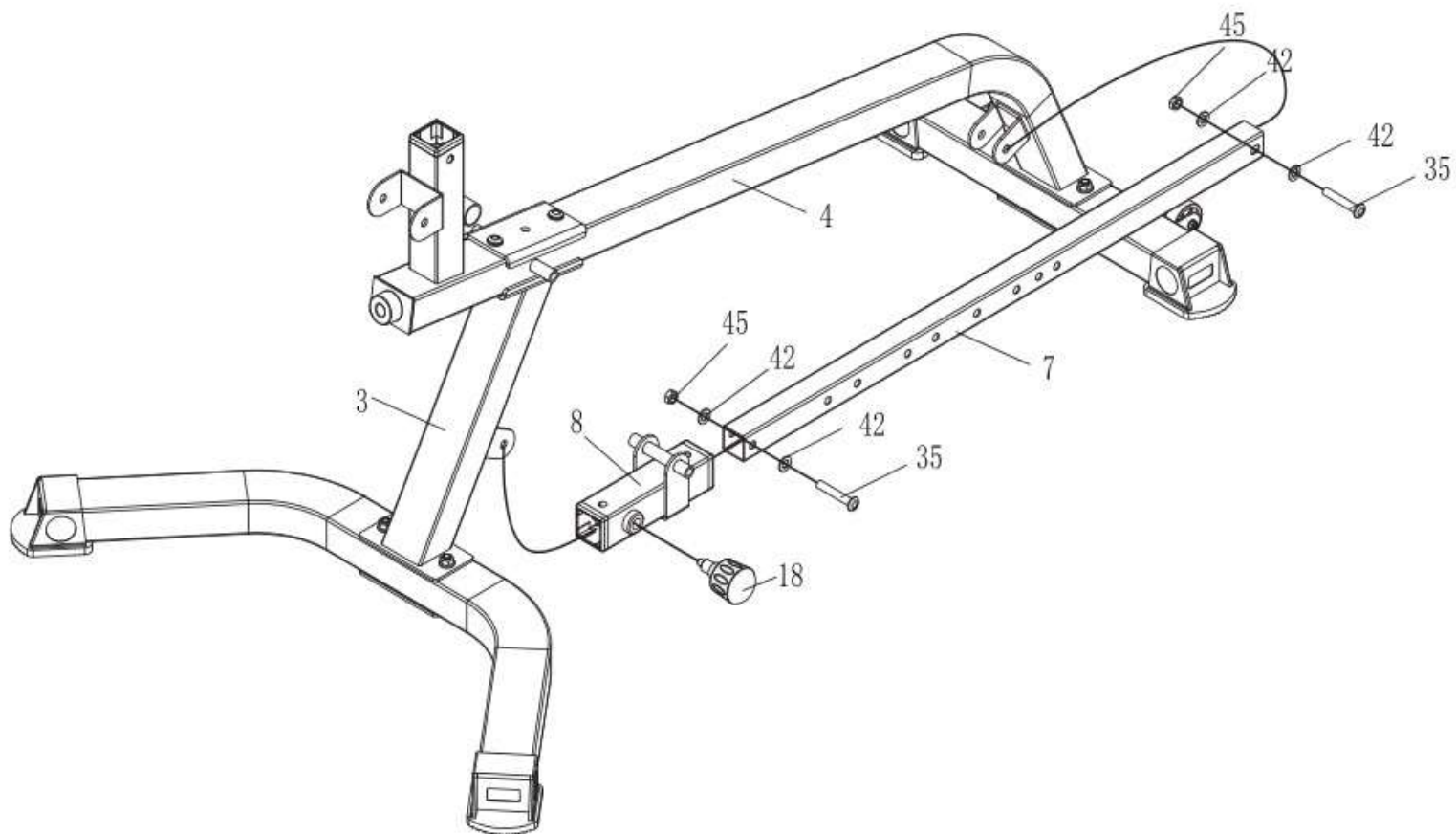
1. Поместите конструкцию передней опоры (3) и конструкцию опорной трубы (1) в соответствии с рисунком и используйте, чтобы зафиксировать и плотно затянуть, болты с полукруглой головкой с квадратным подголовником M10 * 70 (41), плоскую пластину Ф10 (42) и контргайку M10 (45).
2. Поместите основную опору сиденья (4) и опору (2) в соответствии с рисунком и используйте болты с полукруглой головкой с квадратным подголовником M10 * 70 (41), плоскую подкладку Ф10 (42) и контргайку M10 (45) для того, чтобы зафиксировать и плотно затянуть.
3. Совместите передней опоры (3), основную раму сиденья /спинку сиденья (4) и пластину (9) с отверстиями, как показано на рисунке, и используйте болты M10 * 75 с полукруглой головкой и полукруглой головкой (36), Ф10 плоские подкладки (42), эластичную подкладку M10 (41) и контргайку M10 (45) для фиксации и плотного затягивания.

Примечание: после регулировки основной части затяните соответствующие болты и гайки.



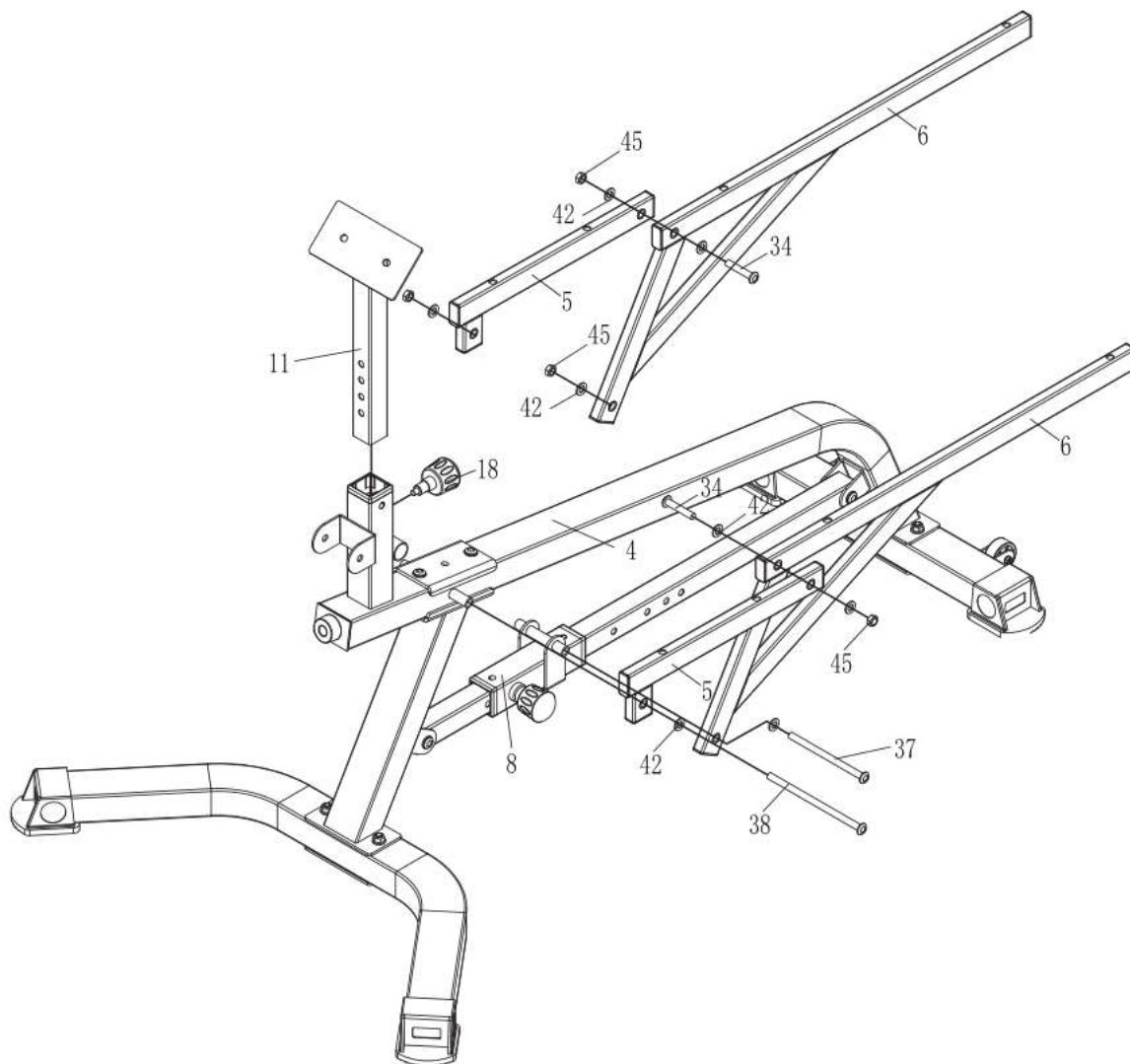
Шаг 2

1. Вставьте регулируемый кронштейн (8) в трубу скольжения (7), как показано на рисунке, и ввинтите пружинный штифт (18) в регулируемый кронштейн (8). Затем поместите два конца собранной скользящей трубы (7), конструкцию передней опоры (3) и основную раму сиденья (4) используя болты M10 * 60 с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (35), плоские прокладки $\Phi 10$ (42) и контргайку M10 (45), чтобы затянуть и плотно зафиксировать.



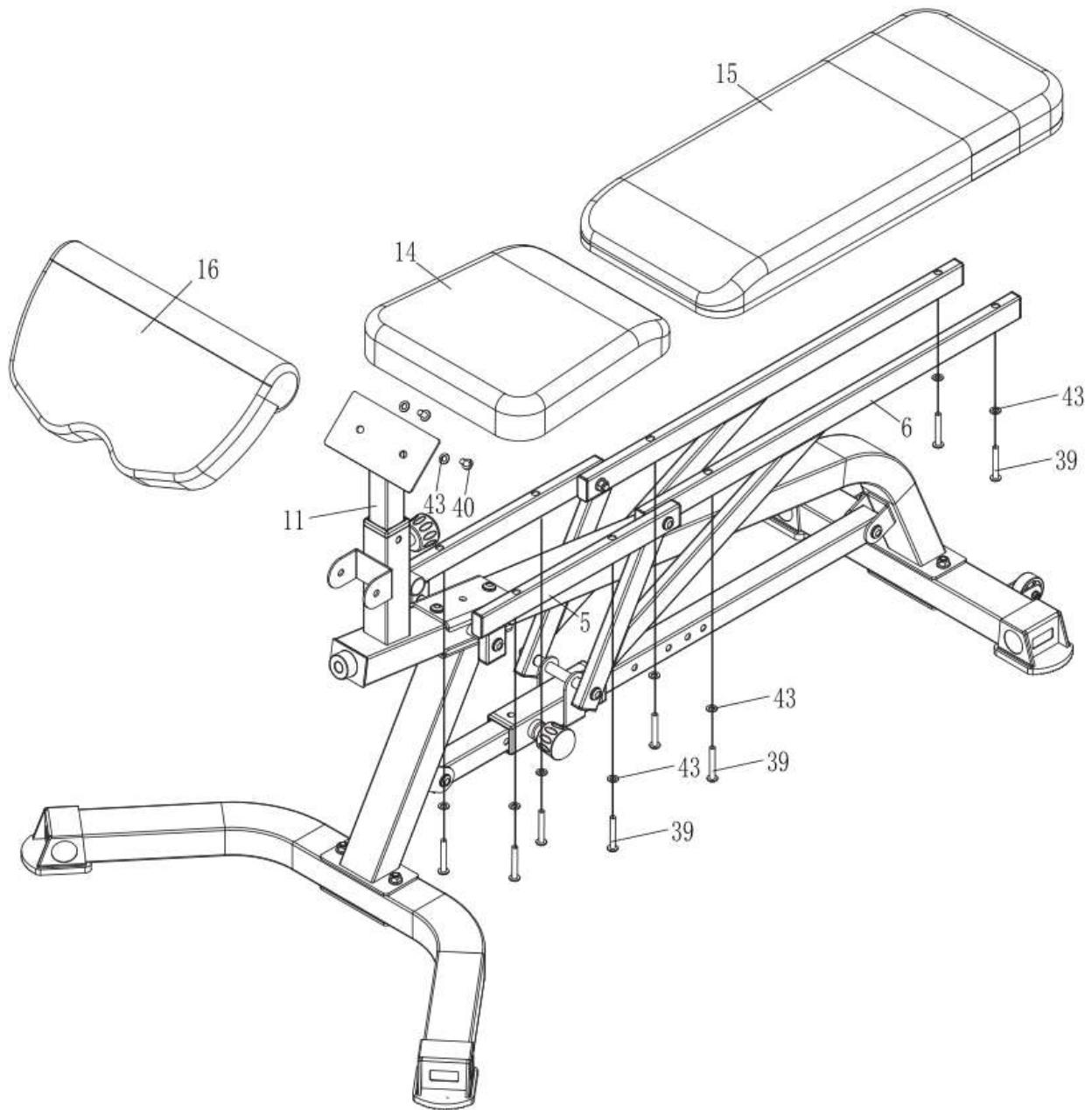
Шаг 3

1. Совместите основную раму сиденья /спинки (4) и раму сиденья (5) с отверстиями, как показано на рисунке, и используйте болты M10 * 195 с полукруглой головкой под шестигранник (38), плоские прокладки Ф10 (42). и контргайку M10 (45) для фиксации.
2. Совместите раму спинки (6) и регулируемый кронштейн (8) с отверстиями, как показано на рисунке, и закрепите их болтами с полукруглой головкой M10 * 155 с внутренним шестигранником (37), плоскими прокладками Ф10 (42) и контргайку M10 (45) затяните.
3. Совместите деталь (6) и (5) с отверстиями, как показано на рисунке, и используйте болты M10 * 55 с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (34), плоские прокладки Ф10 (42) и M10. контргайку (45), чтобы затянуть и плотно зафиксировать.
4. Вставьте регулировочную опору (11) в основную раму сиденья / спинки (4) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и затяните пружинным штифтом (18).



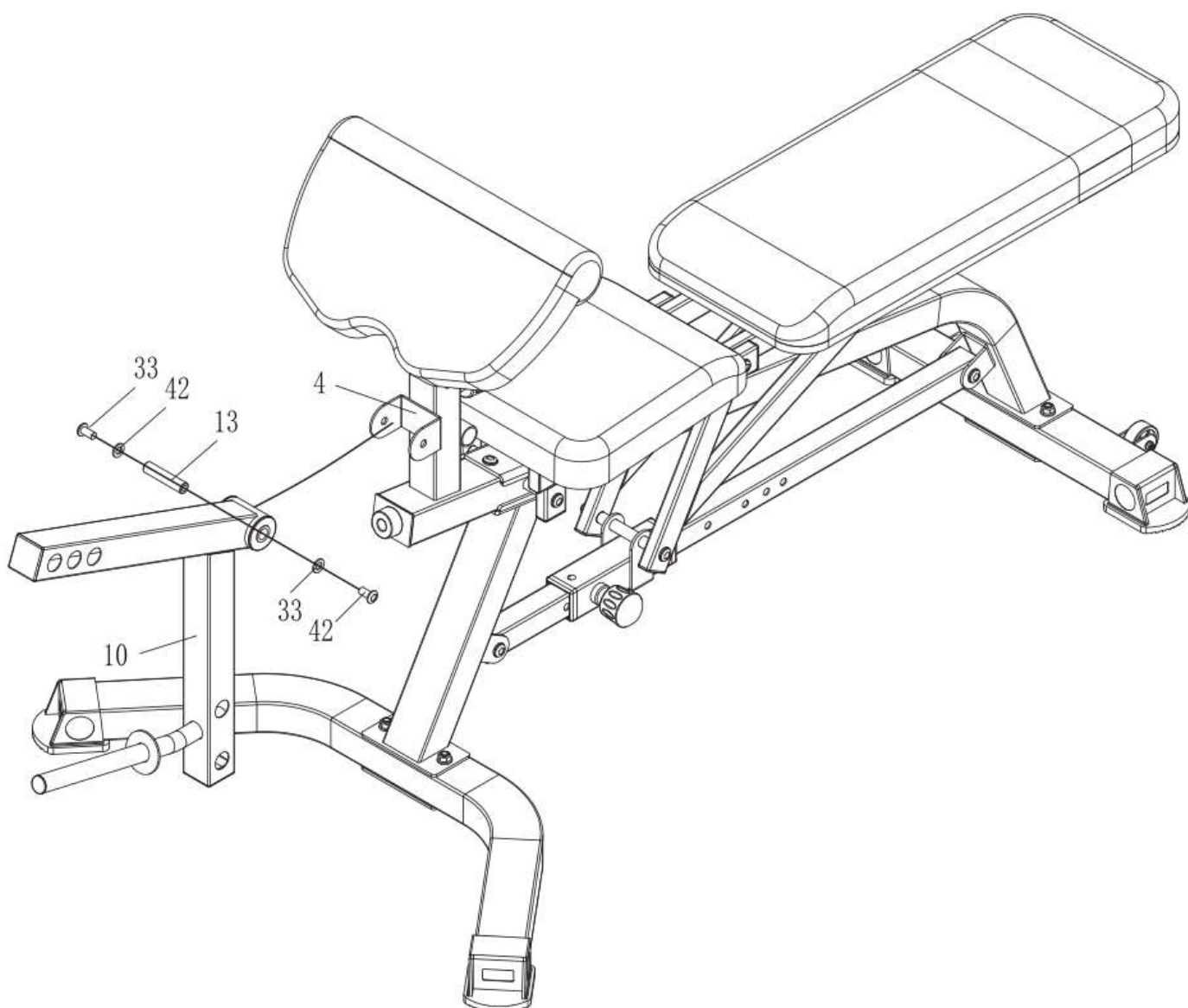
Шаг 4

1. Возьмите подушки сиденья (14) в соответствии с рисунком и закрепите ее на раме подушки спинки (5) с помощью болтов М8 * 55 с полукруглой головкой под ключ (39) и плоской подушки Ф8 (43); 2. Возьмите подушку спинки (15) в соответствии с рисунком и закрепите ее на раме подушки спинки (6) с помощью болтов М8 * 55 с полукруглой головкой (39) и плоской подушки Ф8 (43); 3. Возьмите панель для рук (16) в соответствии с рисунком и используйте болты М8 * 15 с полукруглой головкой под шестигранник (40) и плоскую подушку Ф8 (43), чтобы закрепить ее на регулировочной опоре (11).



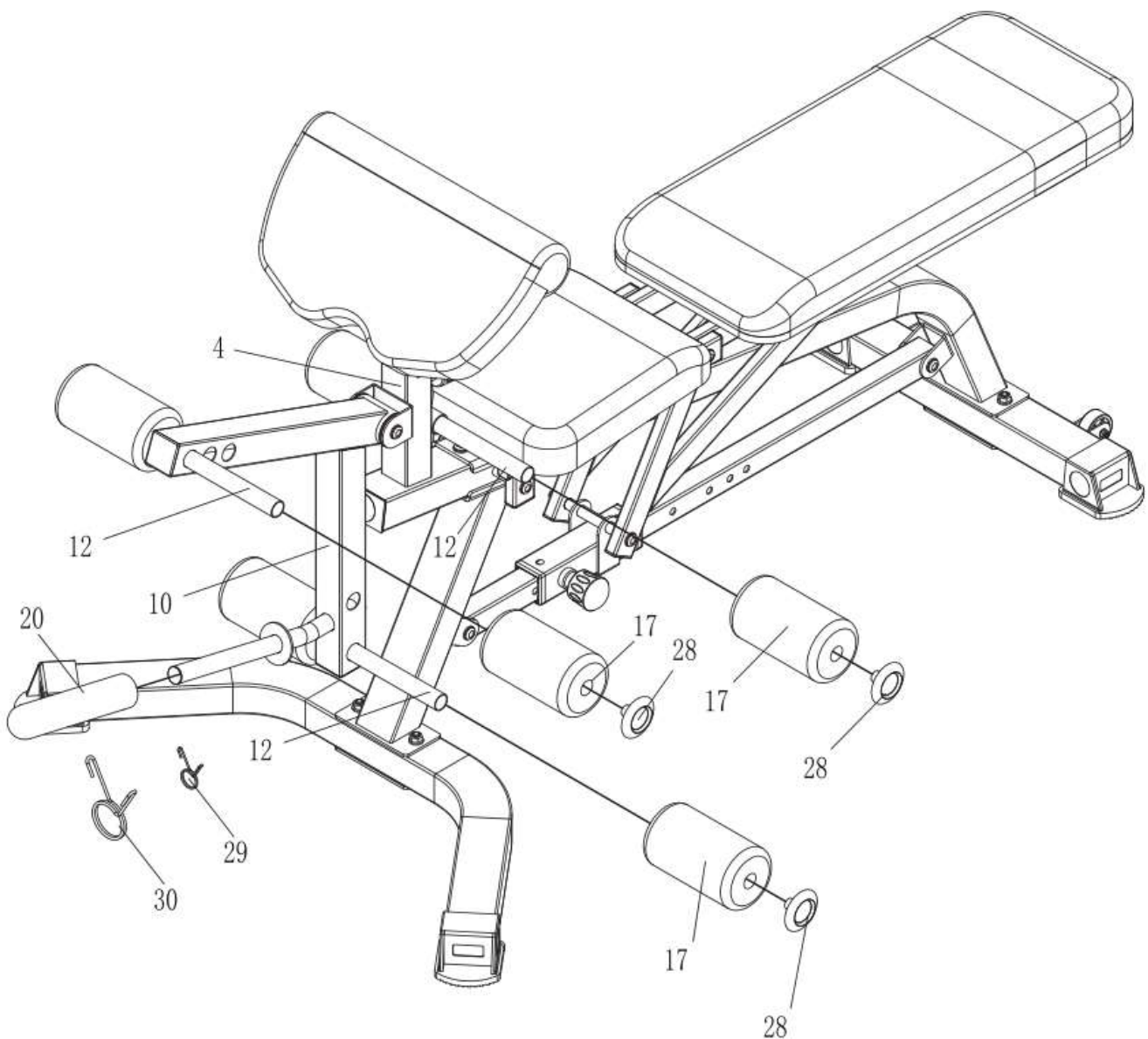
Шаг 5

1. Установите вращающийся вал (13) на опорной раме (10) в соответствии с изображением, а затем поместите его в основную опору сиденья / подушки (4). Используйте болты М10 * 20 с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (33) и плоскую площадку Ф10 (42), чтобы зафиксировать и плотно закрепить их.



Шаг 6

1. Соберите трубку держателя губки (12) в собранную основную раму сиденья / подушки (4) и опорную раму для ног (10) в соответствии с рисунком, затем установите держатель губки 6PCS (17) в соответствии с положением, показанном на рисунке, и, наконец, установите заглушку 25 круглой трубки (28) в трубку держателя губки (12).
2. Установите кожух штанги (20) на опорную раму для ног (10) в соответствии с рисунком, закрепите кожух штанги (20) шестигранным ключом на 4 # и, наконец, установите муфту с малым зажимом (29) и муфту с большим зажимом (30).
3. После завершения сборки проверьте, затянуты ли винты и закреплены ли они.

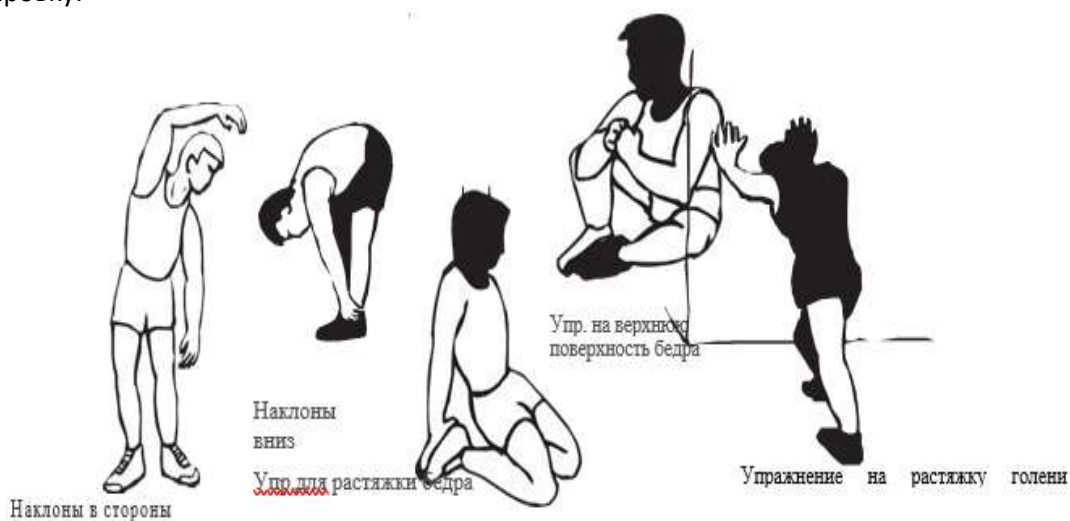


Рекомендации к тренировкам

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

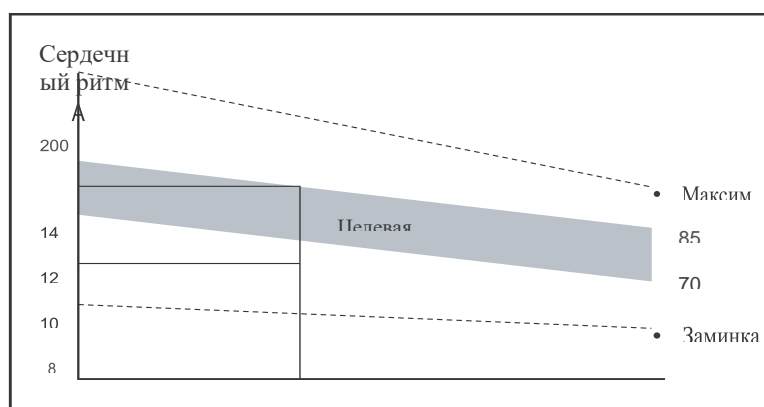
Разминка перед тренировкой.

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.