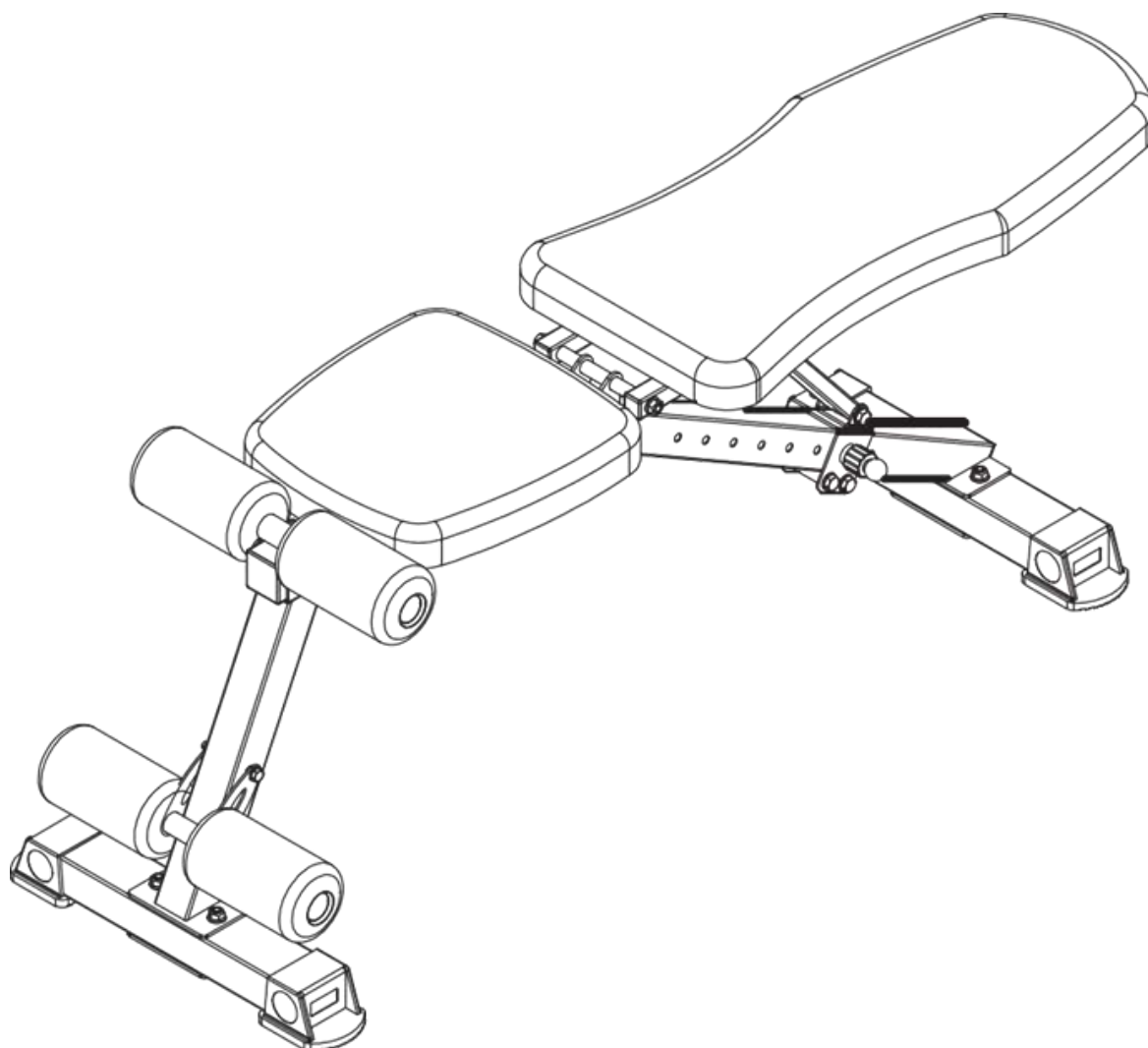


Руководство по установке и эксплуатации

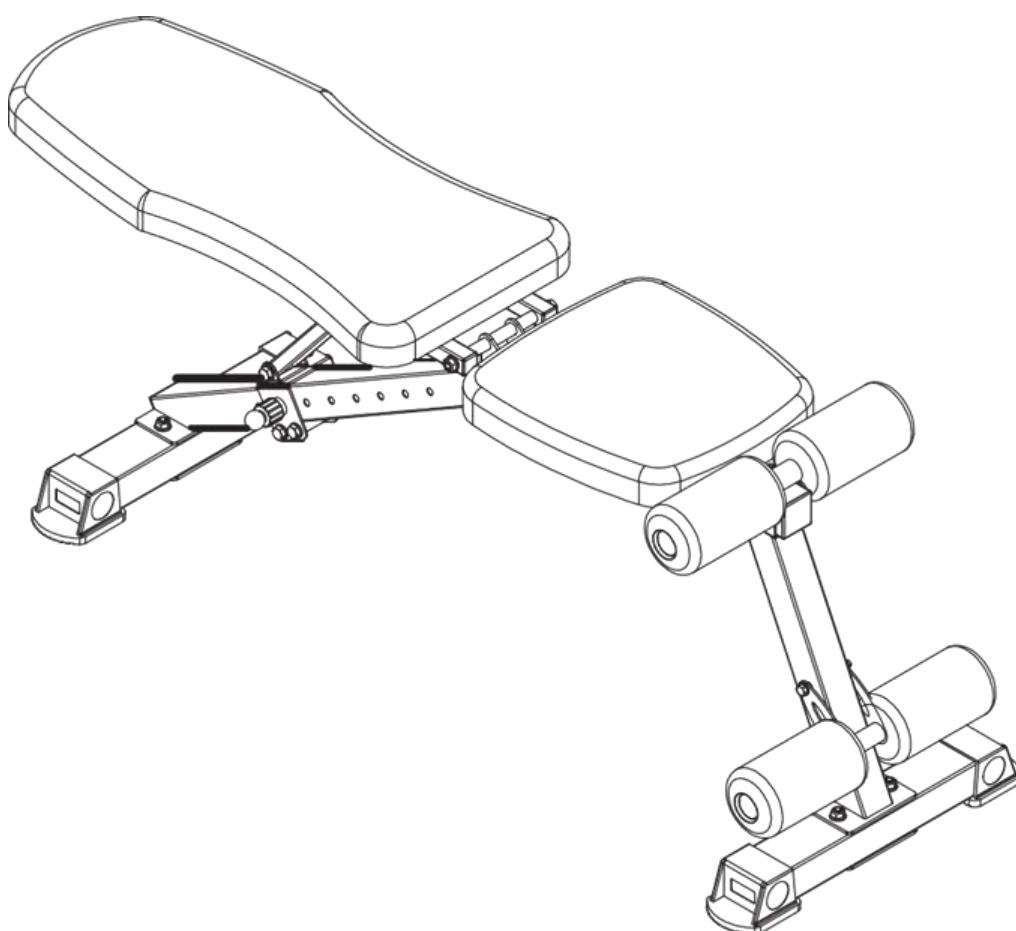
Скамья регулируемая HYGGE.

MS-108



Содержание

Меры предосторожности.....	1
Тренажер в разобранном виде	2
Список комплектующих	3
Инструкция по сборке	4-6
Руководство по тренировкам	7
Записи тренировок	8-9



Меры предосторожности

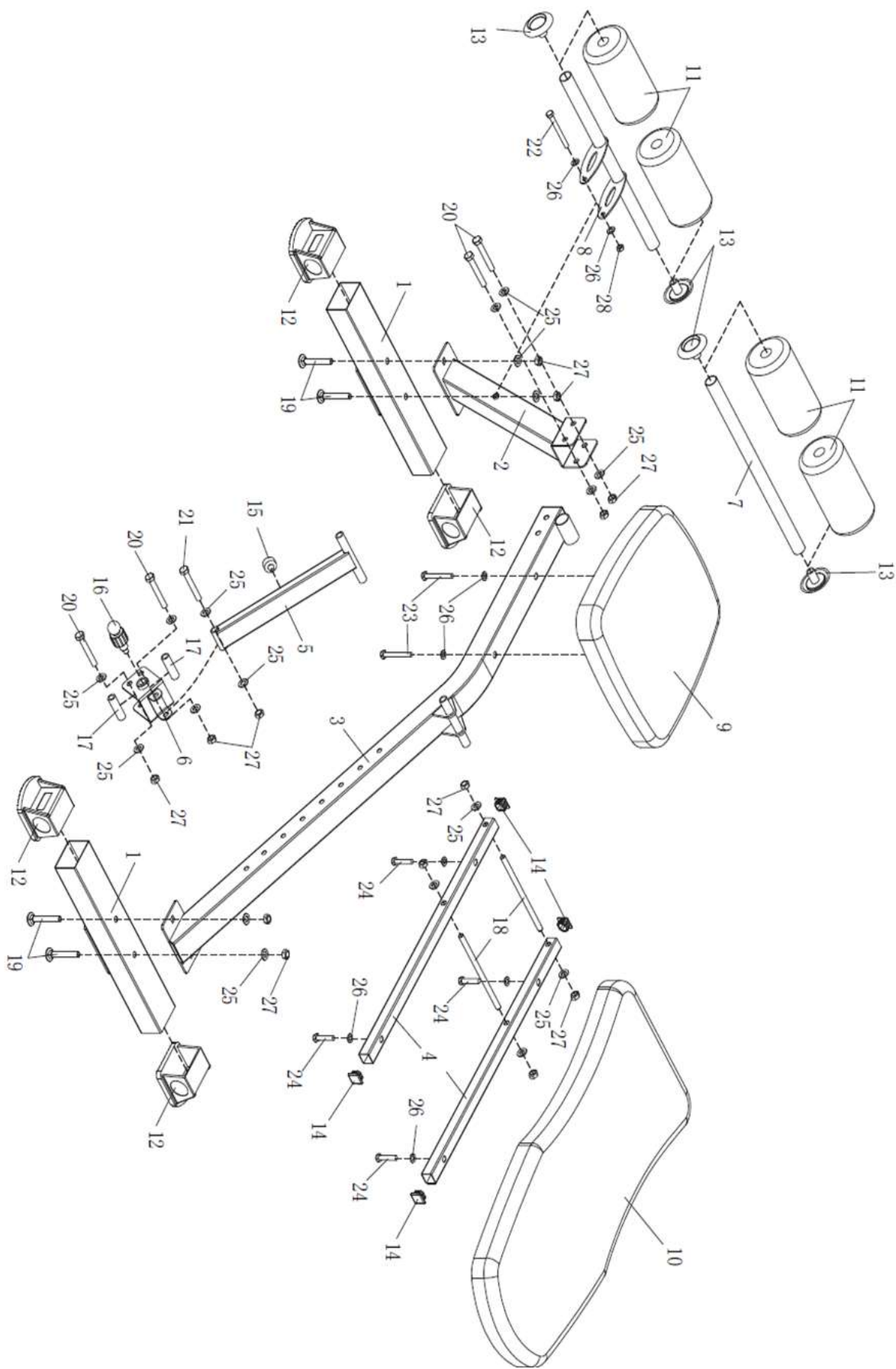
Сохраните это руководство по эксплуатации.

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.

Тренажер в разобранном виде



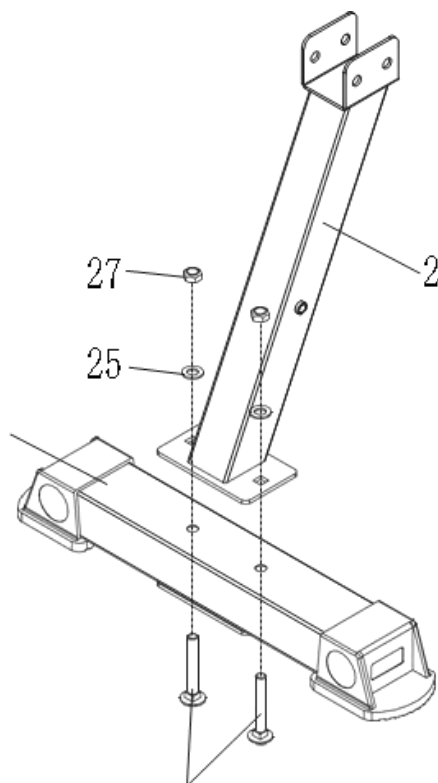
Список комплектующих.

Серийный номер	Название	Кол-во	Серийный номер	Название	Кол-во
1	Опорная труба	2	16	Регулировочная рукоятка	1
2	Передняя опорная рама	1	17	Распорная втулка	2
3	Задняя опорная рама	1	18	Винт с двойной резьбой(М10*18)	2
4	Опорная труба сиденья	2	19	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (М10*70)	2
5	Трубки для регулировки	1	20	Болт с шестигранной головкой (М10*70)	4
6	Регулируемый кронштейн	1	21	Болт с шестигранной головкой (М10*65)	1
7	Трубка держатель	1	22	Болт с шестигранной головкой и полукруглой головкой (М8*80)	1
8	Опорная рама для ног	1	23	Болт с шестигранной головкой (М8*65)	2
9	Сиденье в сборе	1	24	Болт с шестигранной головкой (М8*40)	4
10	Спинка сиденья в сборе	1	25	Плоская опора Ф10	18
11	Держатель (включая кожух из искусственной кожи)	4	26	Плоская опора Ф8	8
12	Прямоугольные покрытия подножек	4	27	Стопорная гайка (М10)	13
13	Заглушка	4	28	Стопорная гайка (М8)	1
14	Внутренняя заглушка квадратной трубы 25*25	4			
15	Прокладка	1			
Инструменты					
	Гаечный ключ 13# и 17#	2			

Инструкция по сборке

Шаг 1

1. Поместите переднюю опору (2) и опорную трубу (1) в соответствии с рисунком и используйте болты M10 * 70 с квадратной головкой (19), плоскую пластину Ф10 (25) и контргайку (M10) (27) скрепить их временно, но не плотно.

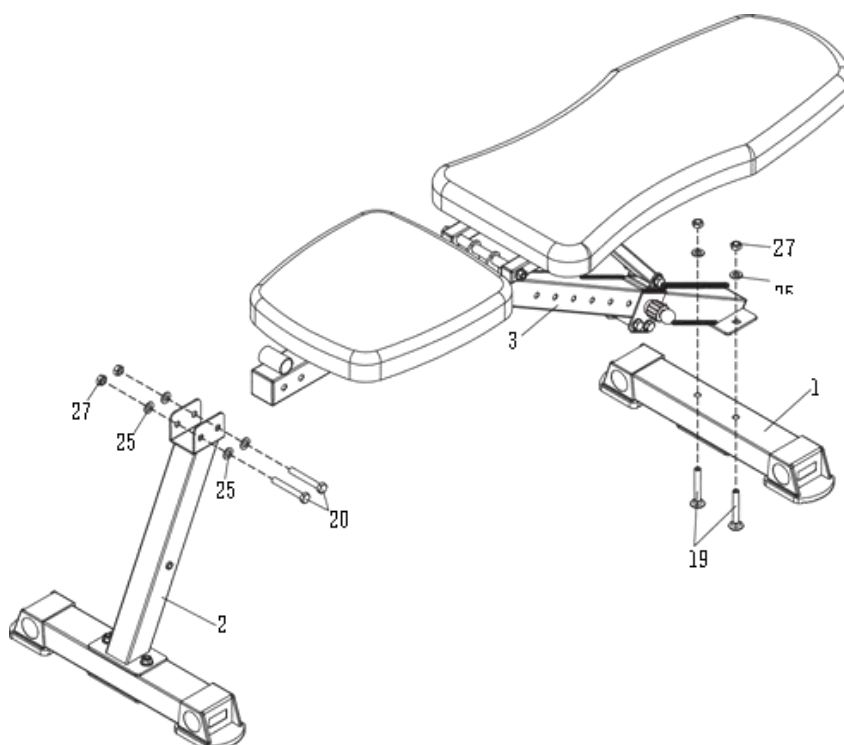


Шаг 2

1. Установите конструкцию передней опоры (2) и заднюю опорную раму (3) в соответствии с рисунком и временно закрепите их болтами с шестигранной головкой M10 * 70 (20), плоской площадкой Ф10 (25) и контргайкой (M10). (27), но не затягивайте их плотно.

2. Поместите заднюю опору (3) и ножные опоры (1) в соответствии с рисунком используя болты M10 * 70 (19), Ф10 плоские пластины (25) и контргайки (M10) (27), чтобы временно закрепить их, но не затягивайте плотно.

3. Когда основная часть будет отрегулирована, затяните соответствующие болты и гайки.

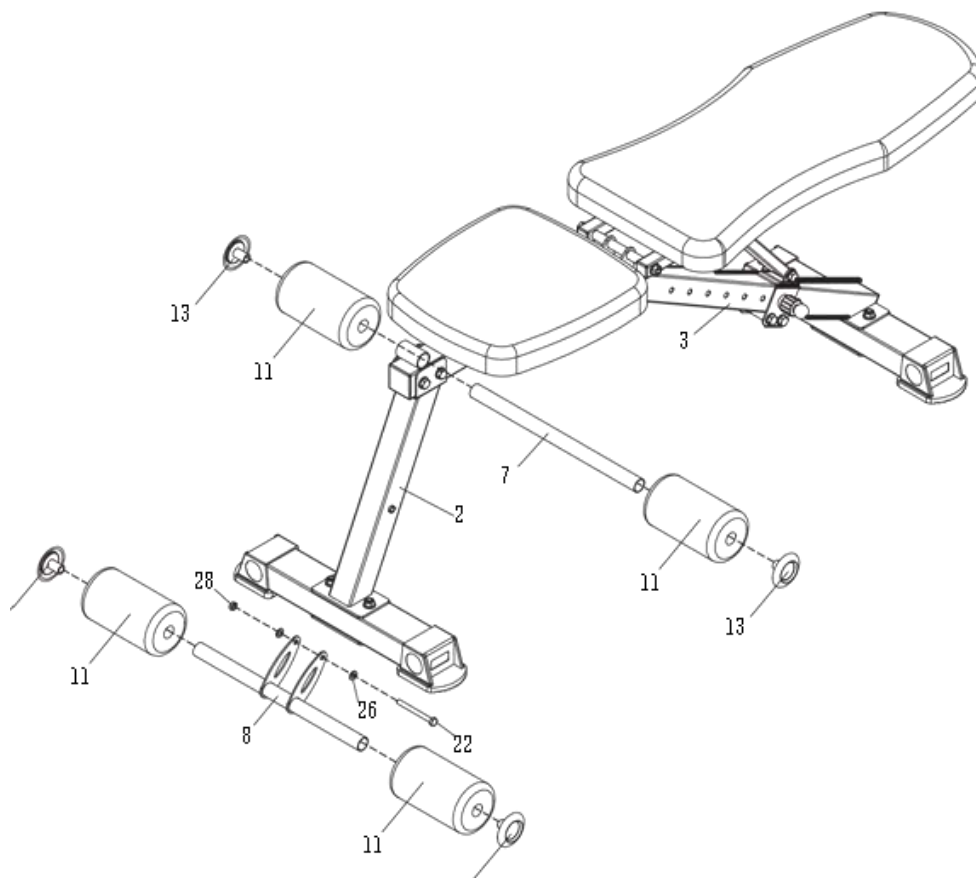


Шаг 3

1. Поместите опорную раму для ног (8) в собранную конструкцию передней опоры (2), как показано на рисунке, и используйте болты М8 * 80 с полукруглой головкой (22) Ф8 с плоской подкладкой (26) и контргайку М8 (28) надежно закрепите; и установите держатель 2PCS (11) в соответствии с положением, показанным на рисунке, и, наконец, установите торцевую крышку из пеноматериала (13) в опорную раму для ног (8).

2. Вставьте фиксатор (7) в собранную заднюю опорную раму (3) в соответствии с рисунком, затем установите держатель 2PCS (11) в соответствии с положением, показанным на рисунке, и наконец, установите торцевую заглушку из пеноматериала (13) в трубку губчатого стержня (7).

3. После завершения сборки проверьте, затянуты ли винты и закреплены ли они.

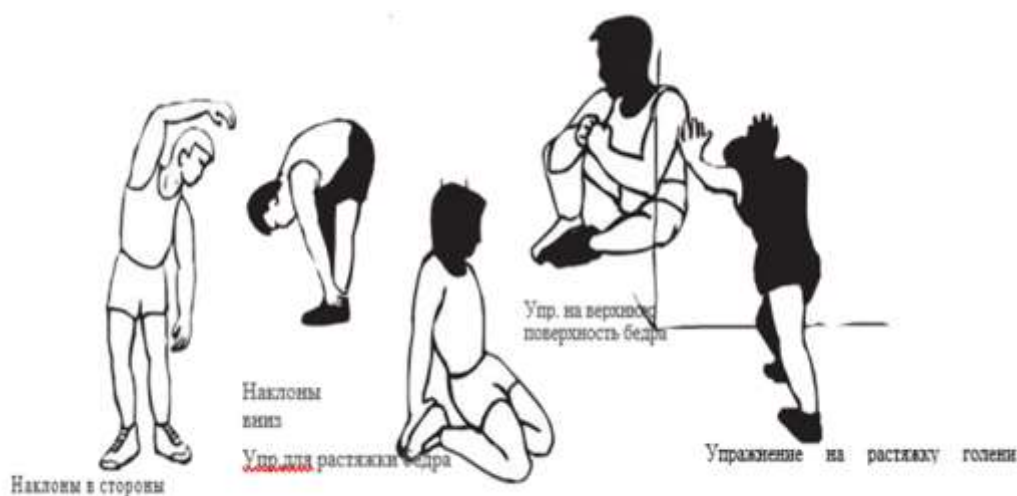


Рекомендации к тренировкам

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

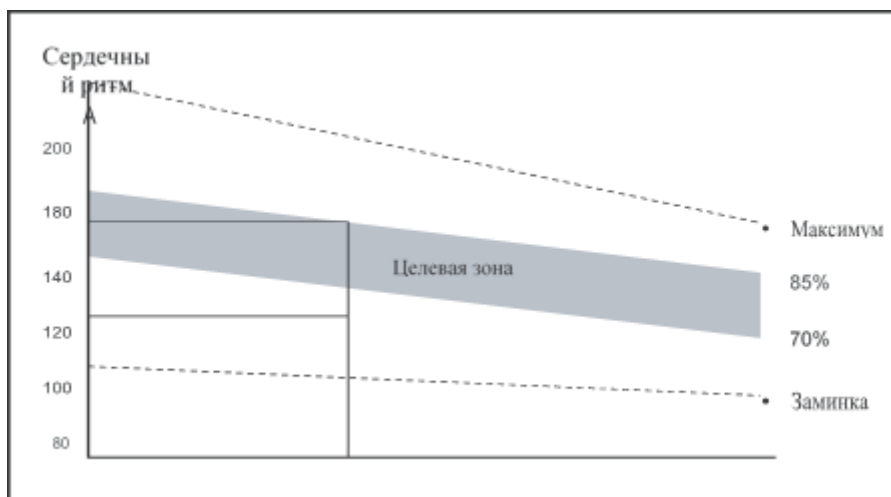
Разминка перед тренировкой

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.

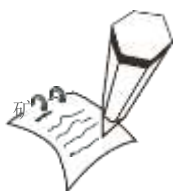


Поддерживайте частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут тренировки. Большинство людей в начале тренировки продолжают тренировку в течение 15-20 минут.

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.

Ведение записей о тренировках



Сюда следует записывать результаты ваших тренировок.

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.