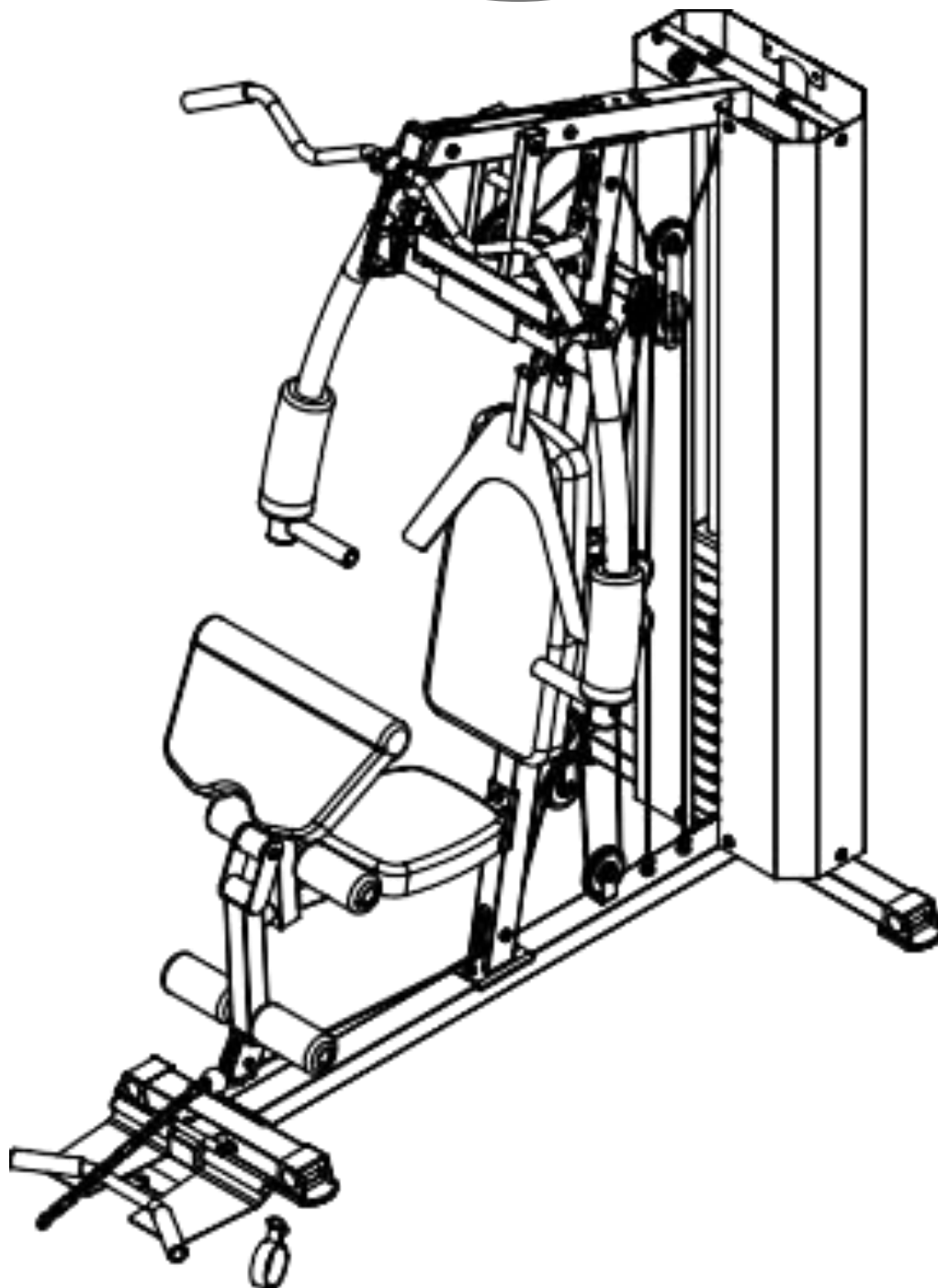


Руководство по установке и эксплуатации

Силовая станция HYGGE

MS-600S



Содержание

Меры предосторожности.....	1
Схема тренажера в разобранном виде.....	2
Список комплектующих.....	3-4
Этапы сборки.....	5-18
Инструкции к тренажеру.....	19
Тренировка.....	20-21

Меры предосторожности

Пожалуйста, сохраните данное руководство для дальнейшего пользования.

Предупреждения

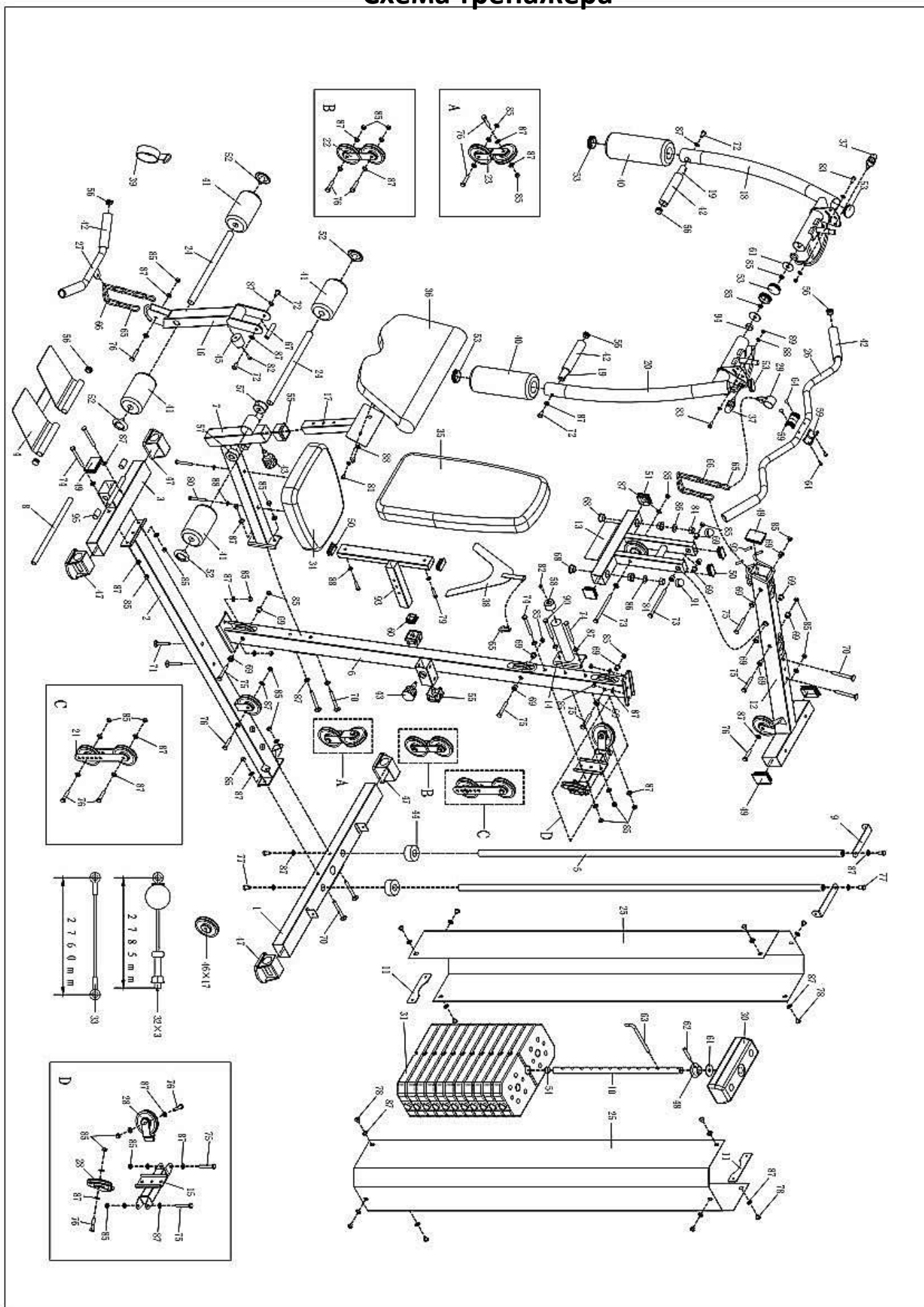
Несмотря на то, что во время процесса проектирования и производства на данном оборудовании были учтены все меры безопасности, все еще существуют некоторые меры безопасности, которые необходимо соблюдать пользователям во время эксплуатации. Пожалуйста, внимательно прочтите руководство по эксплуатации 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 120 кг.
15. Общие требования к безопасности продукции GB17498.1-2008 или GB17498.2-2008.
16. Если у вас возникнут какие-либо проблемы во время установки или использования, или вам понадобится наша помощь, позвоните в нашу горячую линию обслуживания клиентов: 400-9986-783.

Внимание:

Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, что особенно важно для пользователей старше 35 лет. Перед использованием любого фитнес-оборудования внимательно прочтите все инструкции. Наша компания не несет ответственности за травмы, причиненные по вине пользователя.

Схема тренажера



Список комплектующих.

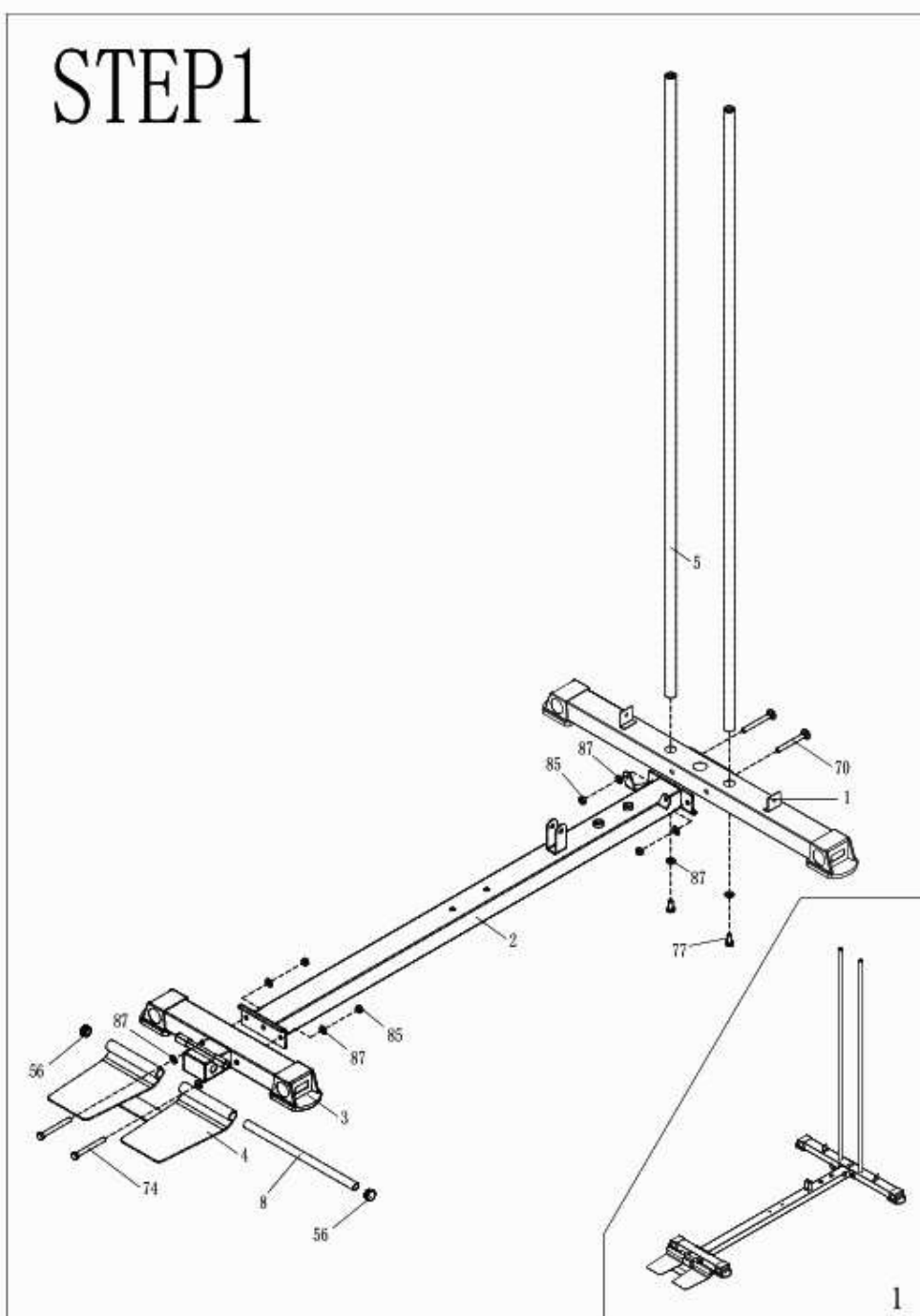
	Название и спецификация	Кол-во	Номер	Название и спецификация	Кол-во
1	Задняя нижняя опора	1	49	Внутренняя заглушка прямоугольной трубки 50*70	4
2	Заземляющая опора	1	50	Внутренняя заглушка прямоугольной трубки 25*50	4
3	Передняя нижняя опора	1	51	Внутренняя заглушка квадратной трубы 50	2
4	Педаль	1	52	Заглушка круглой трубы 25	4
5	Направляющая опора противовеса	2	53	Внутренняя заглушка круглой трубы 50	6
6	Передняя наклонная труба	1	54	Сфероидальная внутренняя заглушка круглой трубы	1
7	Передняя нижняя опорная рама	1	55	Втулка между трубами	3
8	Ограничительная опора	1	56	Внутренняя заглушка круглой трубы 25	8
9	Соединительная пластина 1	2	57	Пластиковая втулка вала	2
10	Рычаг	1	58	Выдвижная деталь спинки сиденья	1
11	Соединительная пластина 2	2	59	Круглая трубчатая втулка вала	4
12	Несущая балка в сборе	1	60	Внутренняя заглушка квадратной трубы 38	1
13	Консольная балка	1	61	Регулировочная плоская прокладка	3
14	Ограничительная труба	1	62	Прямой штифт	1
15	Узел соединительной U-образной трубы	1	63	L-образный вставной штифт	1
16	Труба опоры для ног	1	64	Само заклёпочная заклепка	4
17	Резиновая рукоятка в сборе для рук	1	65	Замок-защелка	5
18	Правый поворотный рычаг в сборе	1	66	Цепь из восьми колец	2
19	Вставная деталь передней рукоятки	2	67	Вращающийся вал	1
20	Левый поворотный рычаг в сборе	1	68	Прижимная втулка шкива (большая)	4
21	Соединительная пластина шкива	2	69	Прижимная втулка шкива (маленькая)	16
22	Двойная деталь U-образной формы	1	70	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*90)	6
23	Вращающееся U-образная деталь	1	71	Болт с цилиндрической головкой и квадратным подголовком (M10*65)	2
24	Губчатая трубка	2	72	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником(M10*20)	4
25	Защитное железное покрытие	2	73	Шестигранный болт (M10*135)	2
26	Опора высокого руля в сборе	1	74	Шестигранный болт (M10*90)	4
27	Руль в сборе с высоким тяговым усилием	1	75	Шестигранный болт (M10*65)	8
28	U – образный поворотный рычаг	2	76	Шестигранный болт (M10*45)	10
29	Втулка	1	77	Шестигранный болт (M10*20)	4

30	Верхняя опорная панель для груза	1	78	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (M10*12)	12
31	Груз	11	79	Шестигранный болт M8*40	2
32	Трос с высоким тяговым усилием (2785 мм)	3	80	Шестигранный болт (M8*65)	2
33	Трос бабочка (2760 мм)	1	81	Шестигранный болт (M8*15)	2
34	Сиденье	1	82	Винты с полукруглой головкой и крестообразным шлицем (M6*20)	2
35	Спинка сиденья	1	83	Шестигранный болт M8*25	2
36	Панель для рук	1	84	Контргайка (M16)	2
37	Маленькая поворотная ручка с пружинным штифтом	2	85	Контргайка (M10)	37
38	Тренировочная веревка в сборе	1	86	Большая плоская прокладка (Ф16)	2
39	Круглая лента	1	87	Плоская прокладка (Ф10)	70
40	Большая губчатая труба	2	88	Плоская прокладка (Ф8)	10
41	Губчатая труба	4	89	Контргайка M8	2
42	Губчатая рукоятка	6	90	Шестигранный болт(M10*95)	1
43	Поворотная ручка с пружинным штифтом	2	91	Гайка (M16)	2
44	Прокладка	2	92	Деталь рукоятки из ПВХ	2
45	Деталь крепления опоры для подъема ног	1	93	Опора для сиденья	1
46	Шкив	17	94	Распорная втулка	2
47	Подножки	4	95	Резиновые покрытия	2
48	Втулка головки противовеса	1	96		
Инструменты					
	Гаечный ключ 13#,14# и 17#	2		Шестигранные ключи 6#	2
	Специальный гаечный ключ	1			

Этапы сборки

Шаг 1

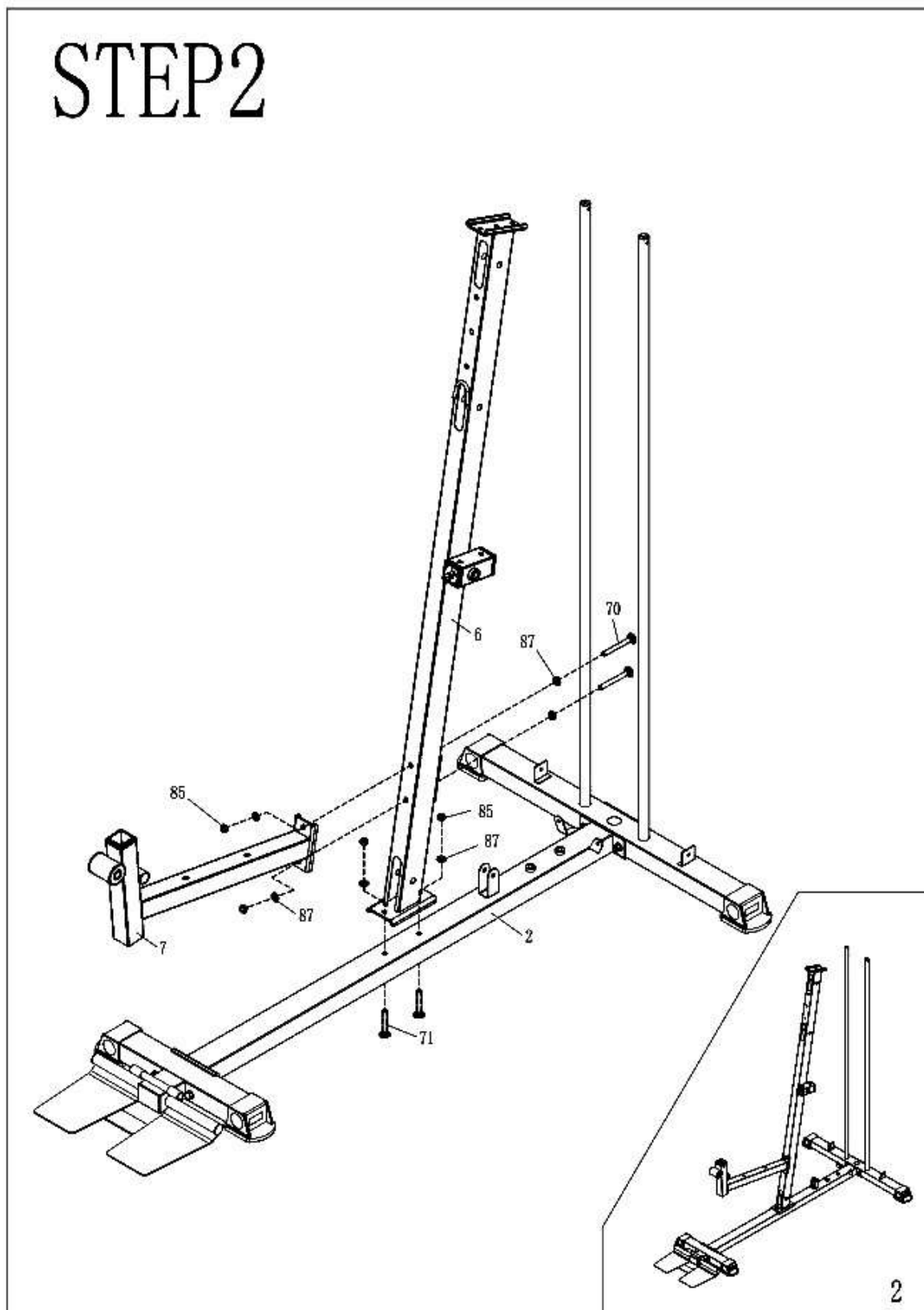
1. Поместите узел задней нижней трубы (1) и узел заземляющей трубы (2), как показано на рисунке, и используйте болты M10 * 90 с квадратной головкой (70), плоскую прокладку Ф10 (87) и контргайку M10 (85), чтобы плотно их закрепить.
2. Вставьте сварную конструкцию направляющей штанги противовеса (5) в соответствующее отверстие узла задней нижней трубы (1), а затем используйте болт с шестигранной головкой M10 * 20 (77) и плоскую прокладку Ф10 (87), чтобы плотно закрепить.
3. Поместите узел заземляющей трубы (2) и узел передней заземляющей трубы (3) в соответствии с рисунком и используйте болт с шестигранной головкой M10 * 90 (74), плоскую прокладку Ф10 (87) и контргайку M10 (85), чтобы закрепить их плотно.
4. Используйте ограничительную трубку (8), чтобы пропустить через педаль (4) и закрепите ее на переднем узле заземляющей трубы (3) в соответствии с рисунком, а затем используйте внутреннюю заглушку круглой трубки 25 (56) для закройте оба конца ограничительной трубки (8).



Шаг 2

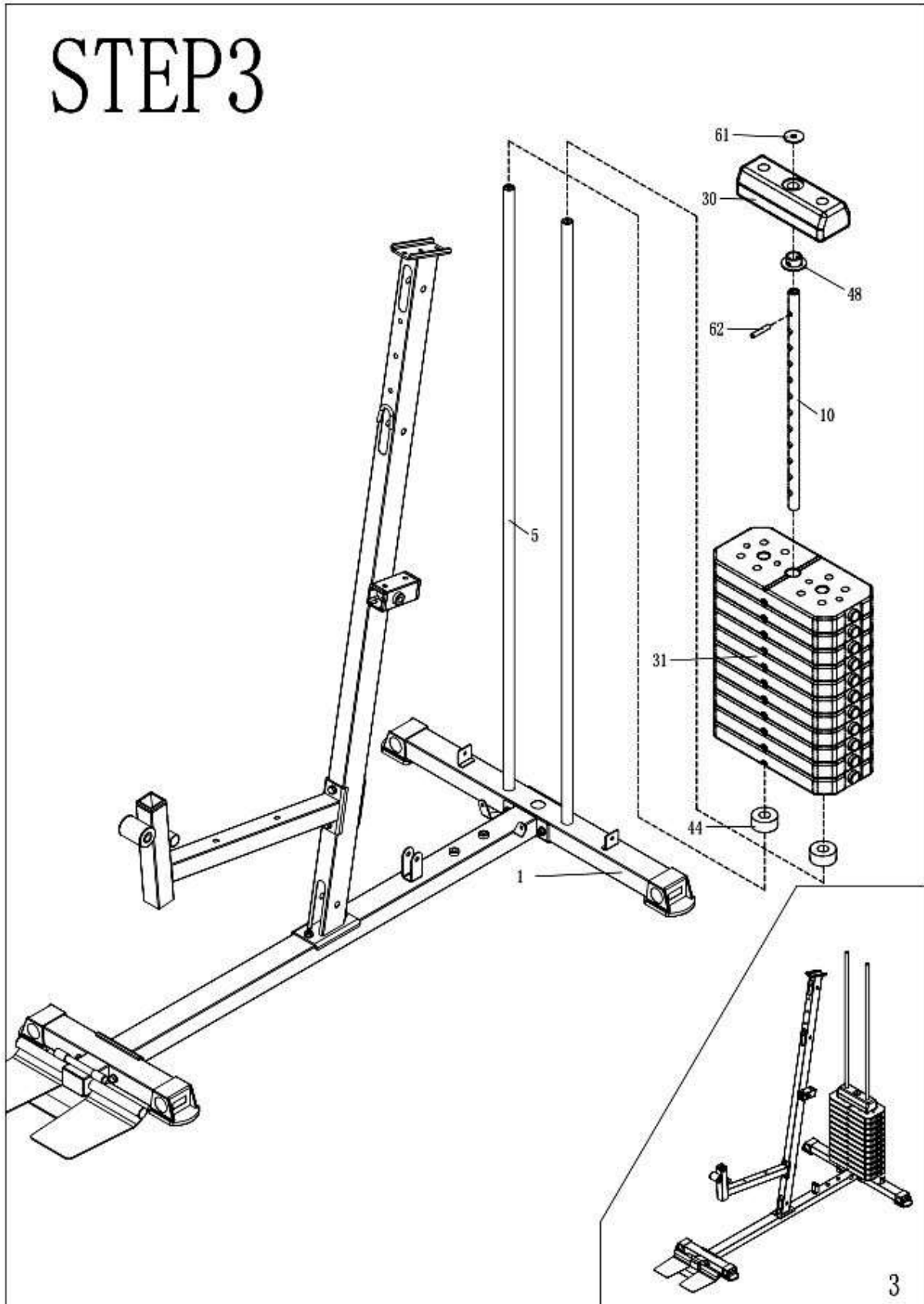
1. Поместите узел передней наклонной трубы (6) на собранный узел заземляющей трубы (2) в соответствии с рисунком, используйте болты М10 * 65 с квадратной головкой (71), плоские прокладки Ф10 (87) и контргайку М10 (85), чтобы плотно их закрепить.

2. Установите переднюю опорную трубу нижней рамы (7) и переднюю наклонную трубу в сборе (6) в соответствии с рисунком и используйте болты М10 * 90 с квадратной головкой (70), плоские прокладки Ф10 (87) и зажмите гайкой (85), чтобы плотно их закрепить.



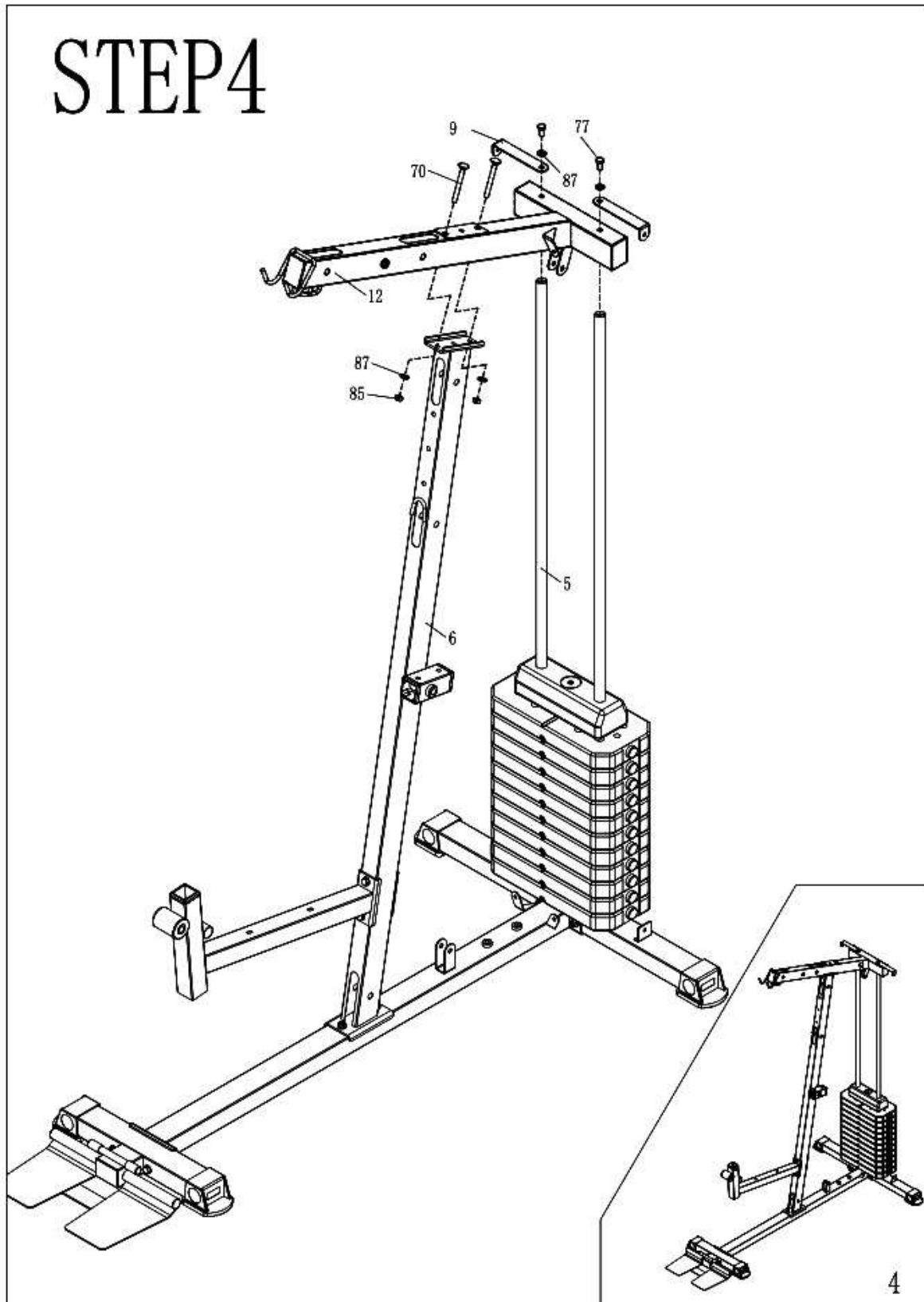
Шаг 3

1. Сначала установите гайку (44) и груз (31) в сварную конструкцию направляющей штанги противовеса (5) в соответствии с рисунком; затем вставьте их в направлении, указанном на рисунке, и пропустите прямой штифт (62) через втулку головки противовеса (48) и первое отверстие узла рычага противовеса (10) (сверху вниз), а затем установите головку противовеса (30); наконец, установите плоскую прокладку регулировочного стержня (61) в соответствующее положение.



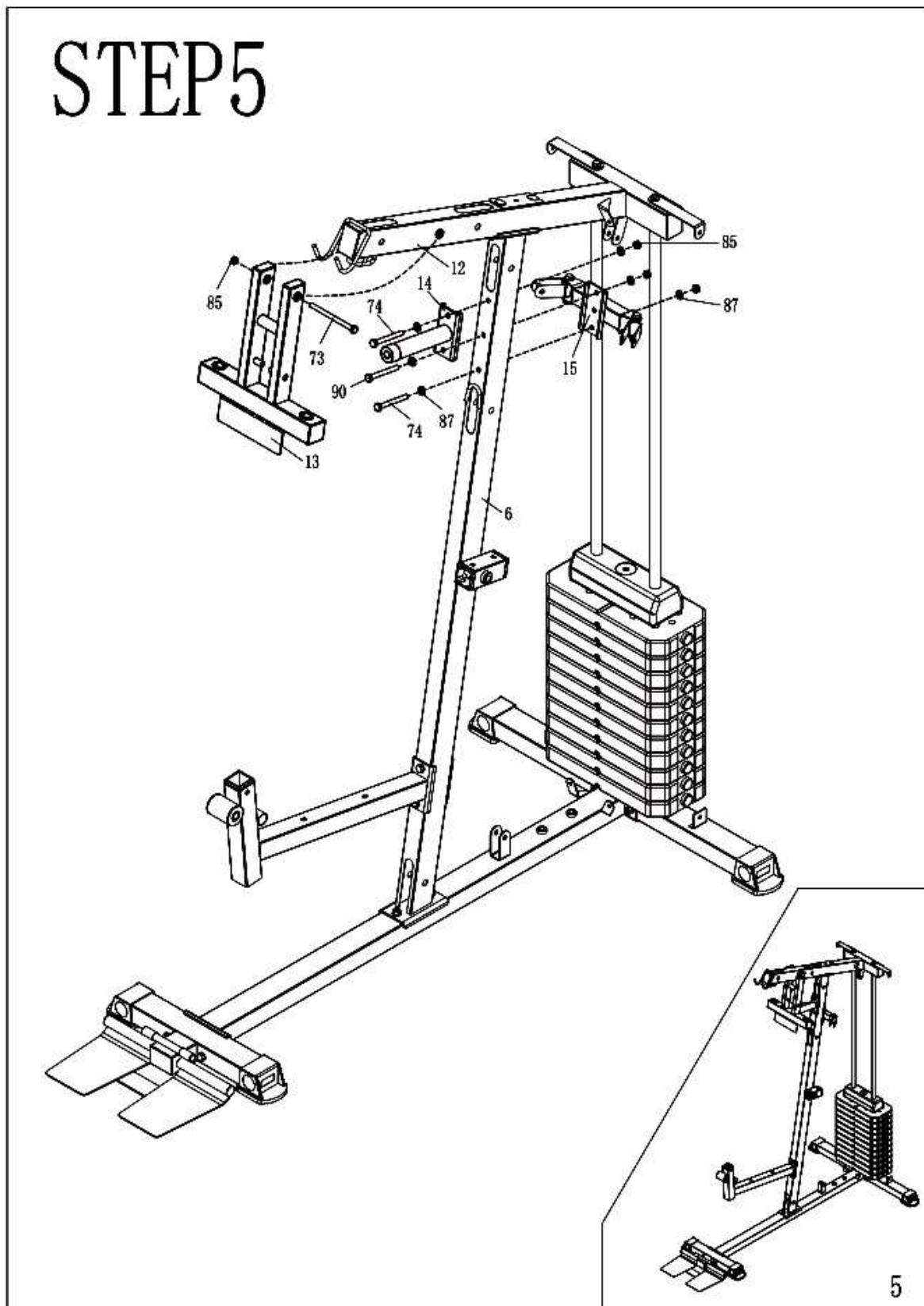
Шаг 4

1. Совместите направляющую опору противовеса (5) отверстия на горизонтальной трубе (12) со сварной конструкцией направляющей опоры противовеса. (5); затем используйте болт с шестигранной головкой M10 * 20 (77), плоские прокладки Ф10 (87) и соединительную пластину 1 (9) для закрепления, но пока не затягивайте; затем совместите отверстия узла несущей балки (12) и узла передней наклонной трубы (6) в соответствии с рисунком и используйте болты M10 * 90 с квадратной головкой (70), плоскую прокладку Ф10 (87) и зажимную гайку M10 (85), чтобы затянуть их.



Шаг 5

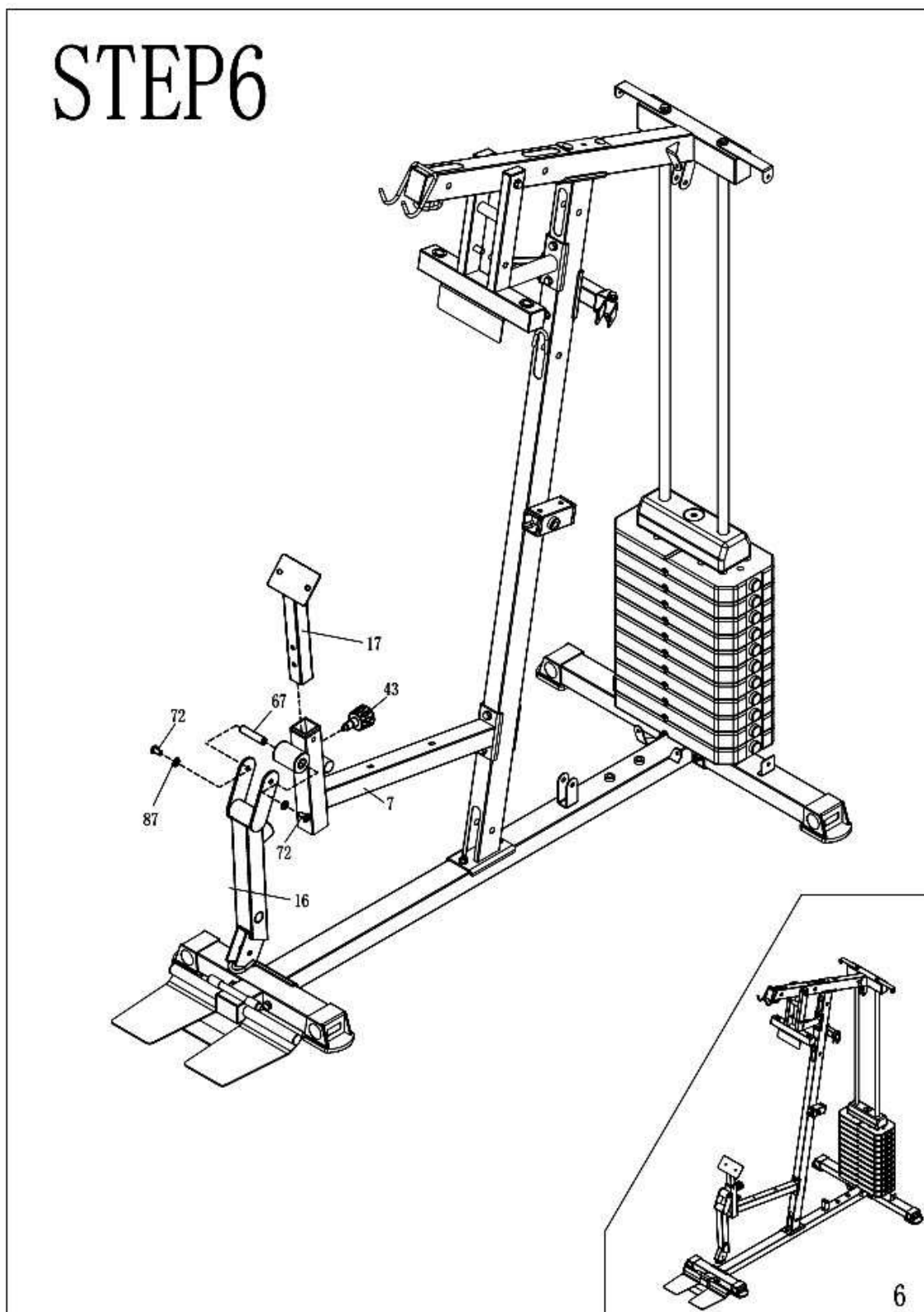
1. Установите узел ограничительной трубы (14), узел передней наклонной трубы (6), узел соединительной U-образной трубы (15) в соответствии с рисунком и используйте болты с шестигранной головкой M10 * 95 (90), шестигранный болт M10 * 90 (74), плоскую прокладку Ф10 (87) и контргайку M10 (85), чтобы затянуть ее.
2. Соберите консоль в сборе (13) и несущую штангу в сборе (12) в соответствующие отверстия, как показано на рисунке, и закрепите их шестигранными болтами M10 * 135 (73) и контргайками M10 (85).



Шаг 6

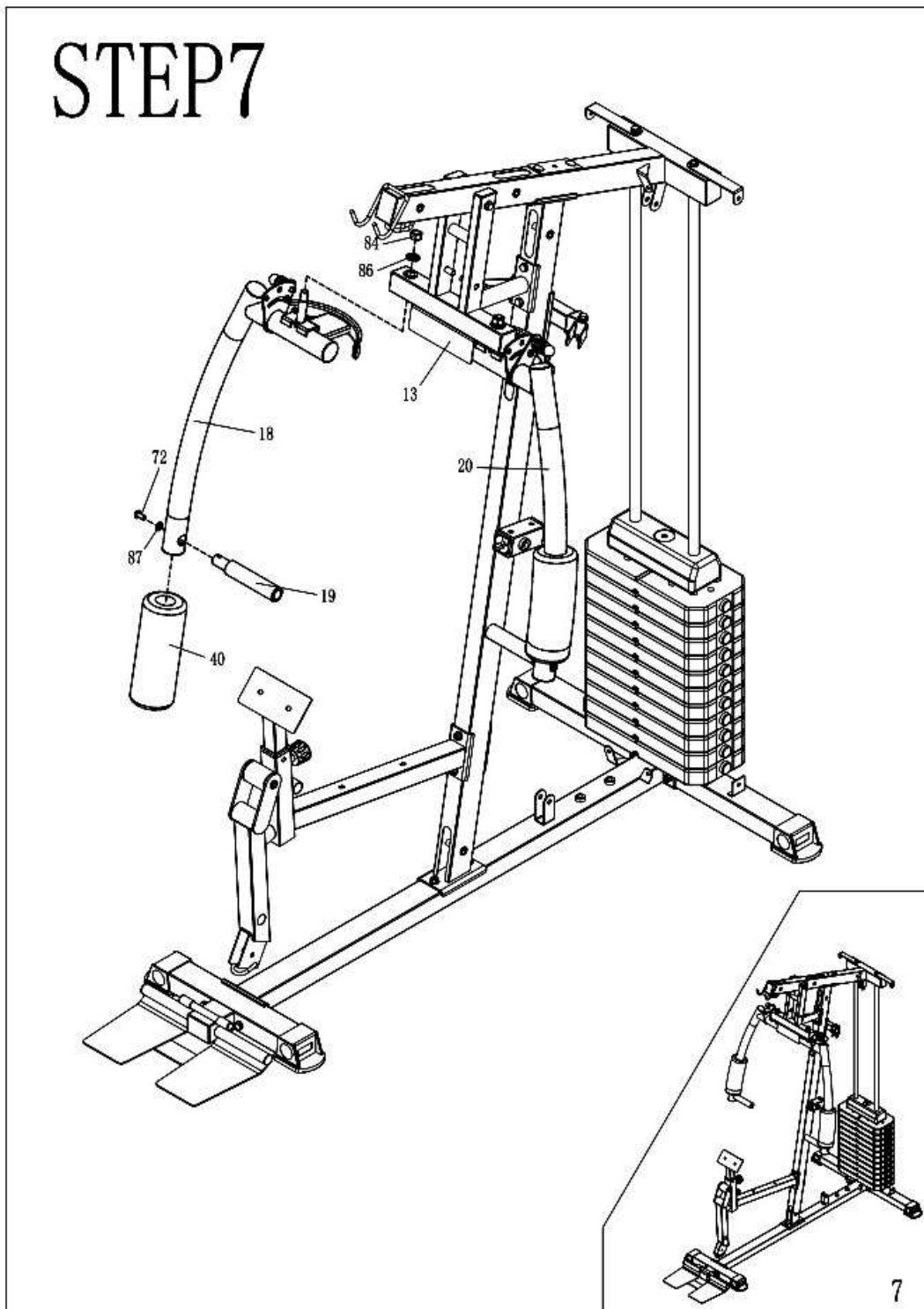
1. Вставьте поворотный вал (67) в передней нижней части рамы опорной трубы (7) в соответствии с рисунком, а затем соберите трубу опоры для ног (16) с передней нижней рамой опорной трубы (7) в соответствии как показано на рисунке, и используйте болты М10 * 20 с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (72) и плоскую прокладку Ф10 (87) для плотного затягивания.

2. Вставьте резиновую рукоятку в сборе для рук (17) в передней нижней части рамы опорной трубы в сборе (7) в соответствии с рисунком, и закрепите их с помощью пружинного штифта поворотной ручки (43).



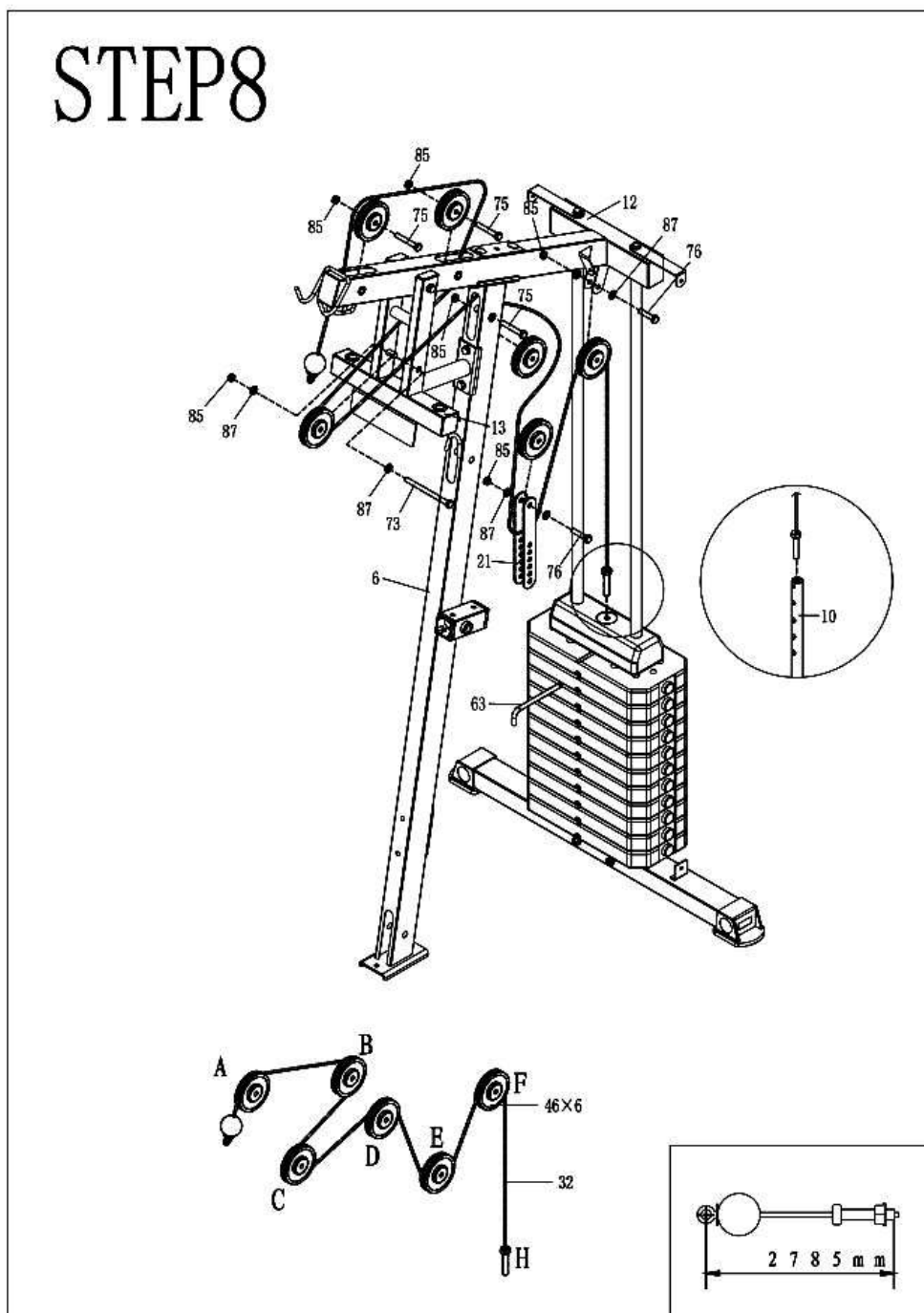
Шаг 7

1. Вставьте правый поворотный рычаг (18) и левый поворотный рычаг (20) в соответствующие отверстия консоли (13) в соответствии с рисунком, используйте контргайку M16 (84), большую плоскую прокладку Ф16 (86) плотно закрепите.
2. Соберите большой губчатый рычаг (40) на правый поворотный рычаг (18) и левый поворотный рычаг (20), как показано на рисунке.
3. Пропустите узел переднюю вставную деталь передней рукоятки (19) через соответствующие отверстия узла правого поворотного рычага. (18) и левый поворотный рычаг (20) в соответствии с рисунком, и используйте болты M10 * 20 с полукруглой головкой под шестигранник (72), большую плоскую прокладку Ф10 (87) для плотного затягивания.



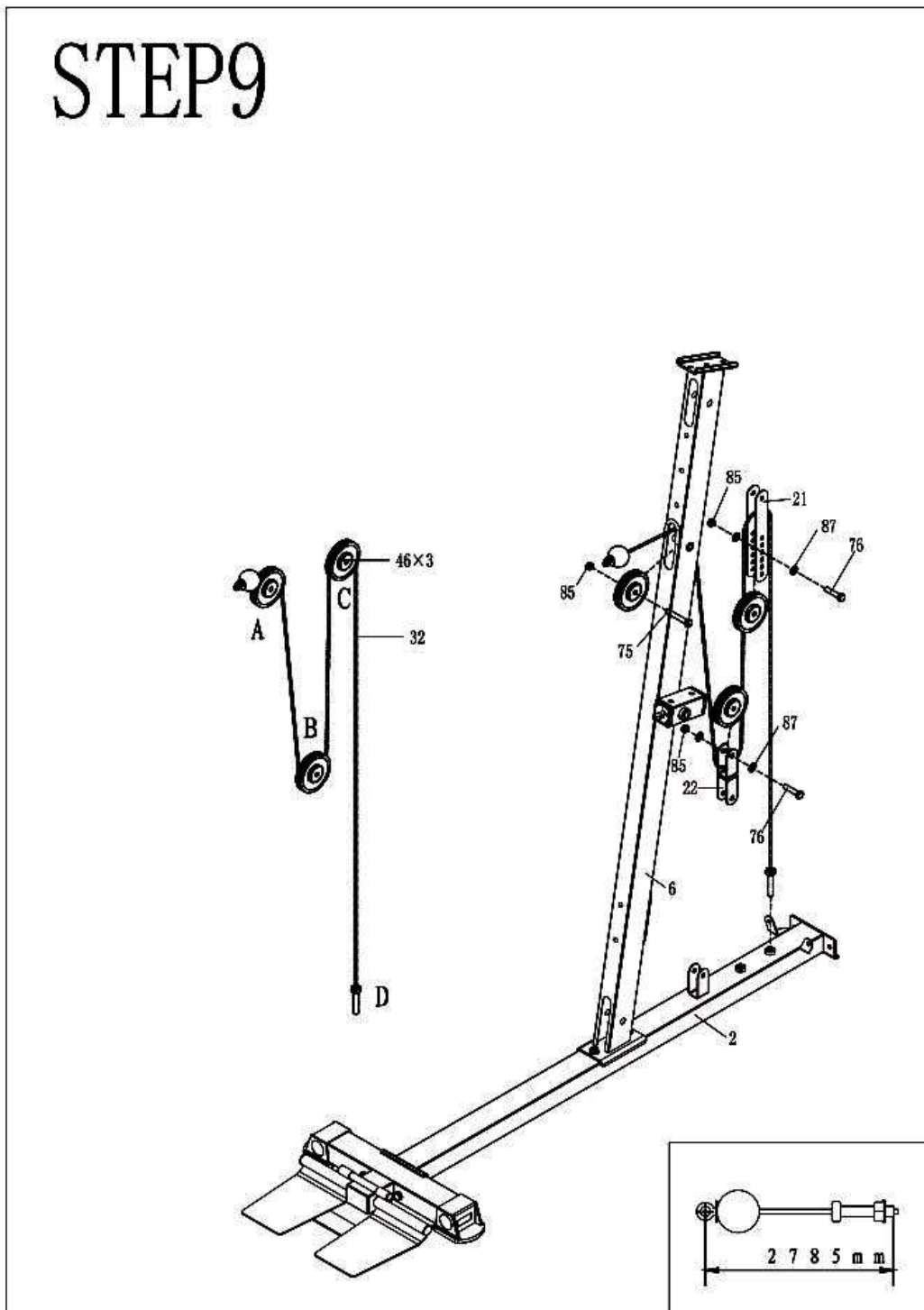
Шаг 8

1. Возьмите тросы (32) и поместите их, как показано на рисунке.
2. Методы сборки шкивов А, В и D, как показано на рисунке. Последовательность: болт с шестигранной головкой M10 * 65 (75), шкив в сборе (46), контргайка M10 (85);
3. Как показано на рисунке С, последовательность: болты с шестигранной головкой M10 * 135 (73), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87), контргайка M10 (85) закреплены на консольном узле (13);
4. Как показано на рисунке Е, последовательность: болт с шестигранной головкой M10 * 45 (76), плоская колодка Ф10 (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), плоская пластина Ф10 (87), контргайка M10 (85);
5. Как показано на рисунке F, последовательность: болт с шестигранной головкой M10 * 45 (76), плоский шкив Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87), контргайка M10 (85), которые закреплены на несущий стержень в сборе (12);
6. Как показано на рисунке H, наконец, плотно закрепите другой конец троса (32) на узле противовеса (10) и вставьте L-образный штифт (63) в узел груза.



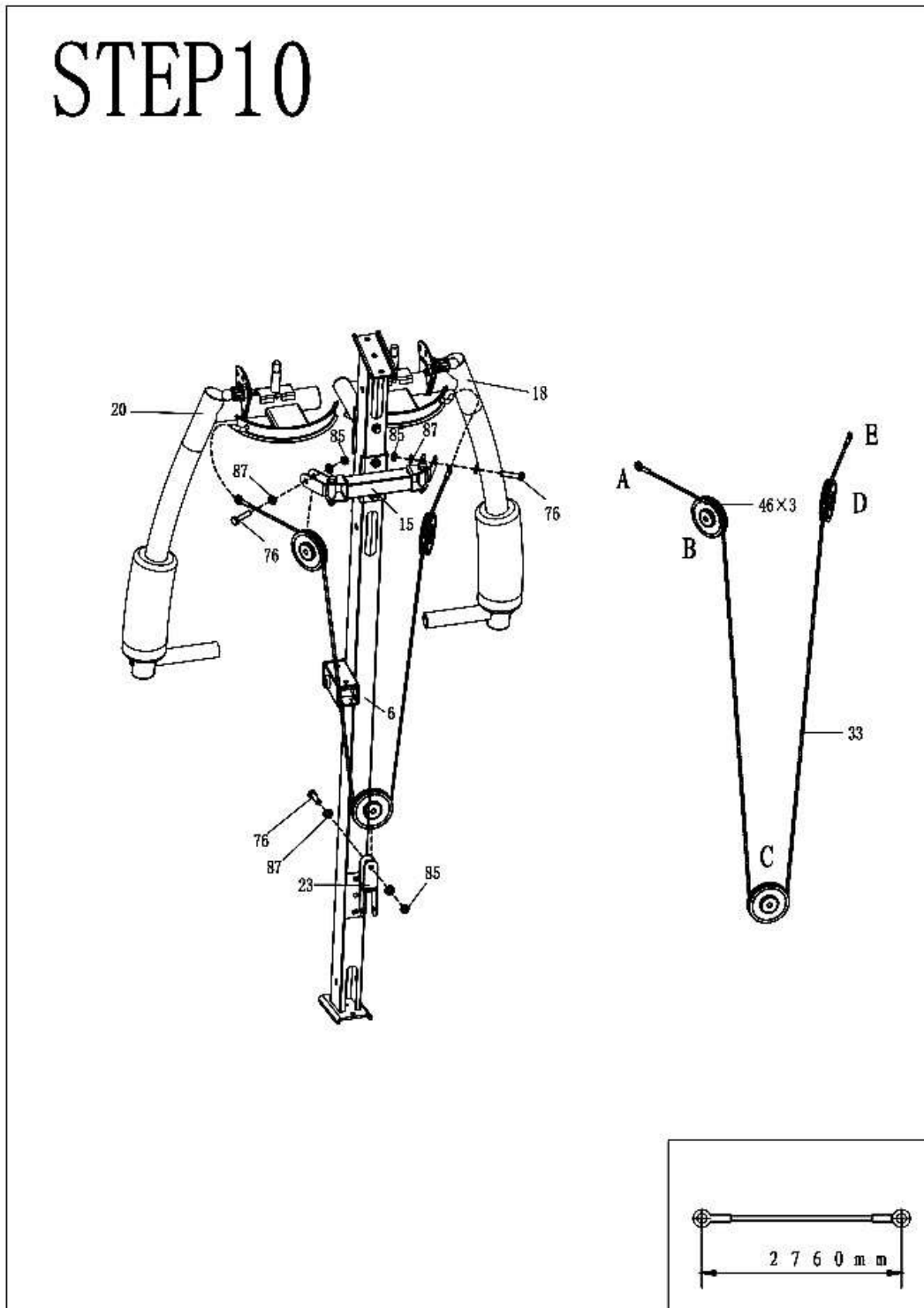
Шаг 9

1. Возьмите тросы (32), поместите их, как показано на рисунке, и соберите их в порядке, показанном на рисунке.
2. Как показано на рисунке А, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 65 (75), шкив в сборе (46), стопорная гайка М10 (85), которые закреплены в переднем узле наклонной трубы (6);
3. Как показано на рисунке В, последовательность: болты с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайка М10 (85), которые закреплены на детали (22).
4. Как показано на рисунке С, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), соединительная пластина шкива (21), шкив в сборе (46), соединительная пластина шкива (21), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайку М10 (85);
5. Наконечник, плотно закрепите другой конец троса (32) на сборке заземляющей трубы (2).



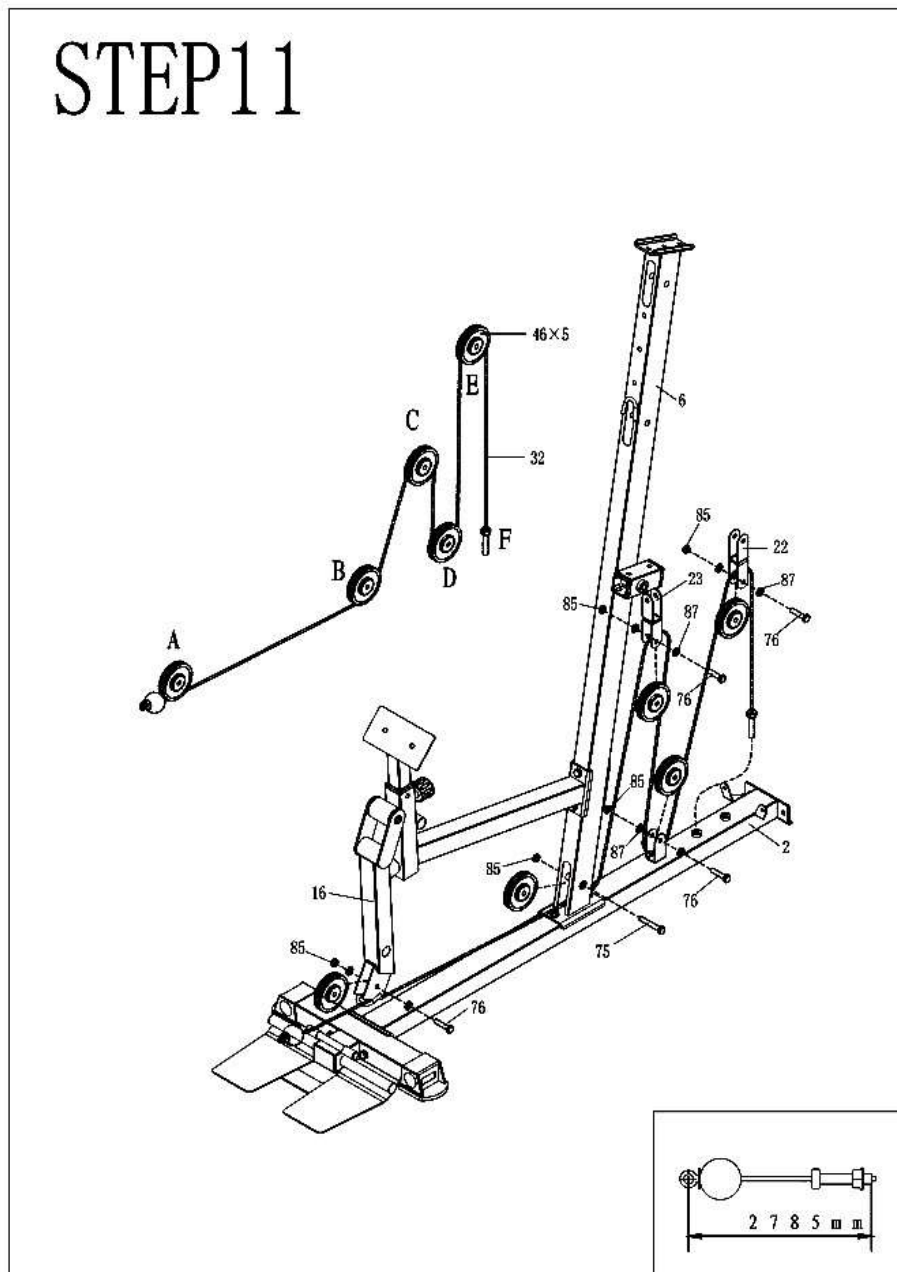
Шаг 10

1. Возьмите тросы (33) рычага бабочки, поместите их, как показано на рисунке;
2. Как показано на рисунках А и Е, подвесьте оба конца троса (33) к правому поворотному рычагу (18) и левому поворотному рычагу (20);
3. Как показано на рисунках В и D, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайка М10 (85), которые закреплены в узле соединительной трубы U-образного седла (15);
4. Как показано на рисунке С, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайка М10 (85), которые закреплены на вращающемся U-образной детали (23).



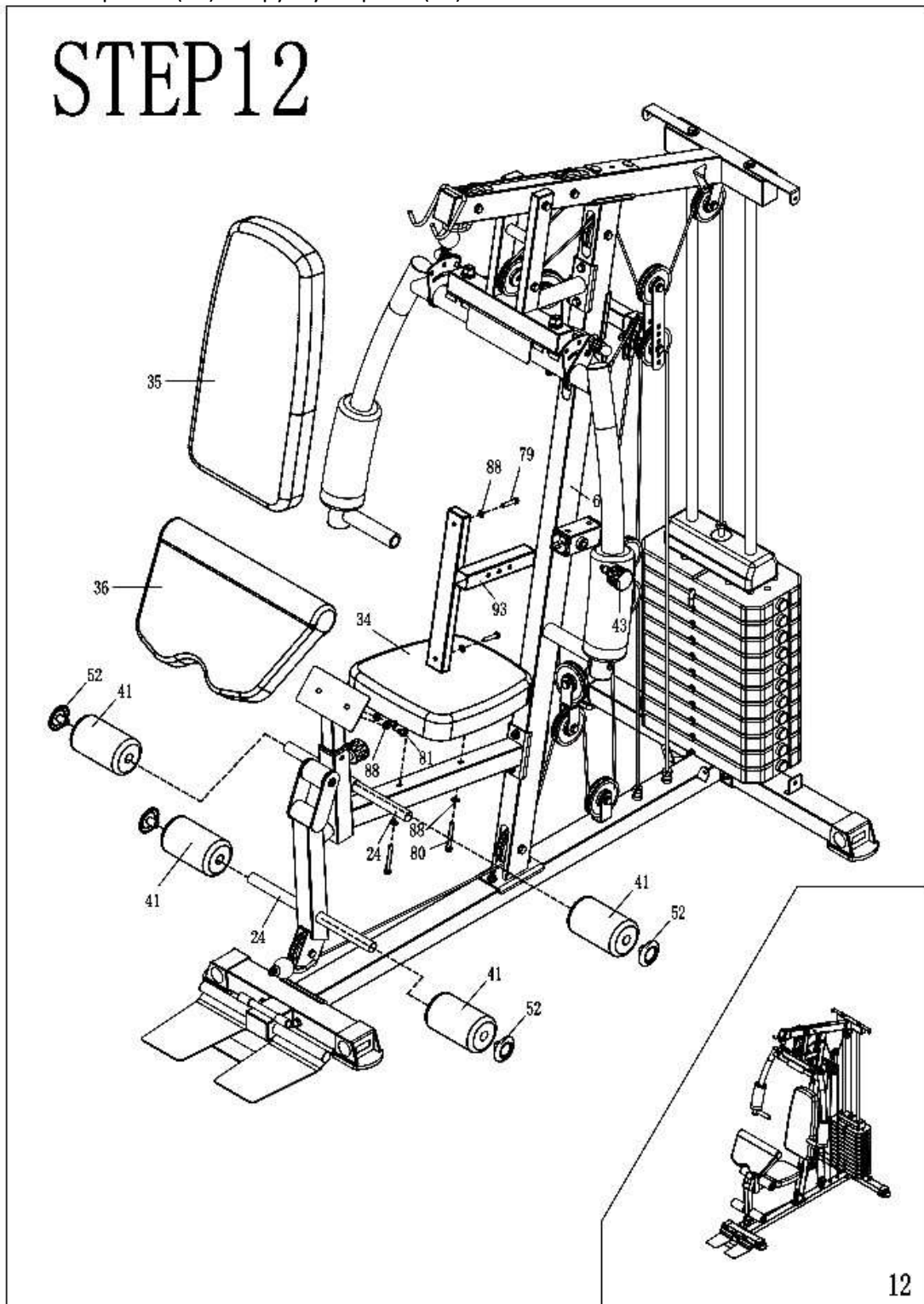
Шаг 11

1. Возьмите тросы (32), поместите их, как показано на рисунке, и соберите их в порядке, показанном на рисунке;
2. Как показано на рисунке А, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайка М10 (85) зафиксированы на детали (16);
3. Как показано на рисунке В, последовательность состоит из болта с шестигранной головкой М10 * 65 (75), блока шкива (46) и контргайки М10 (85), которые закреплены в узле передней наклонной трубы (6);
4. Как показано на рисунке С, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская колодка Ф10 (87) и контргайка М10 (85), которые закреплен на вращающемся U-образной детали (23);
5. Как показано на рисунке D, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайка М10 (85), которые закреплен на узле заземляющей трубы (2);
6. Как показано на рисунке E, последовательность: болт с шестигранной головкой М10 * 45 (76), плоская прокладка Ф10 (87), шкив в сборе (46), плоская прокладка Ф10 (87) и контргайка М10 (85), которые зафиксированы на конструкции двойного П-образного седла (22);
7. Как показано на рисунке F, наконец, закрепите другой конец троса (32) на узле заземляющей трубы (2).



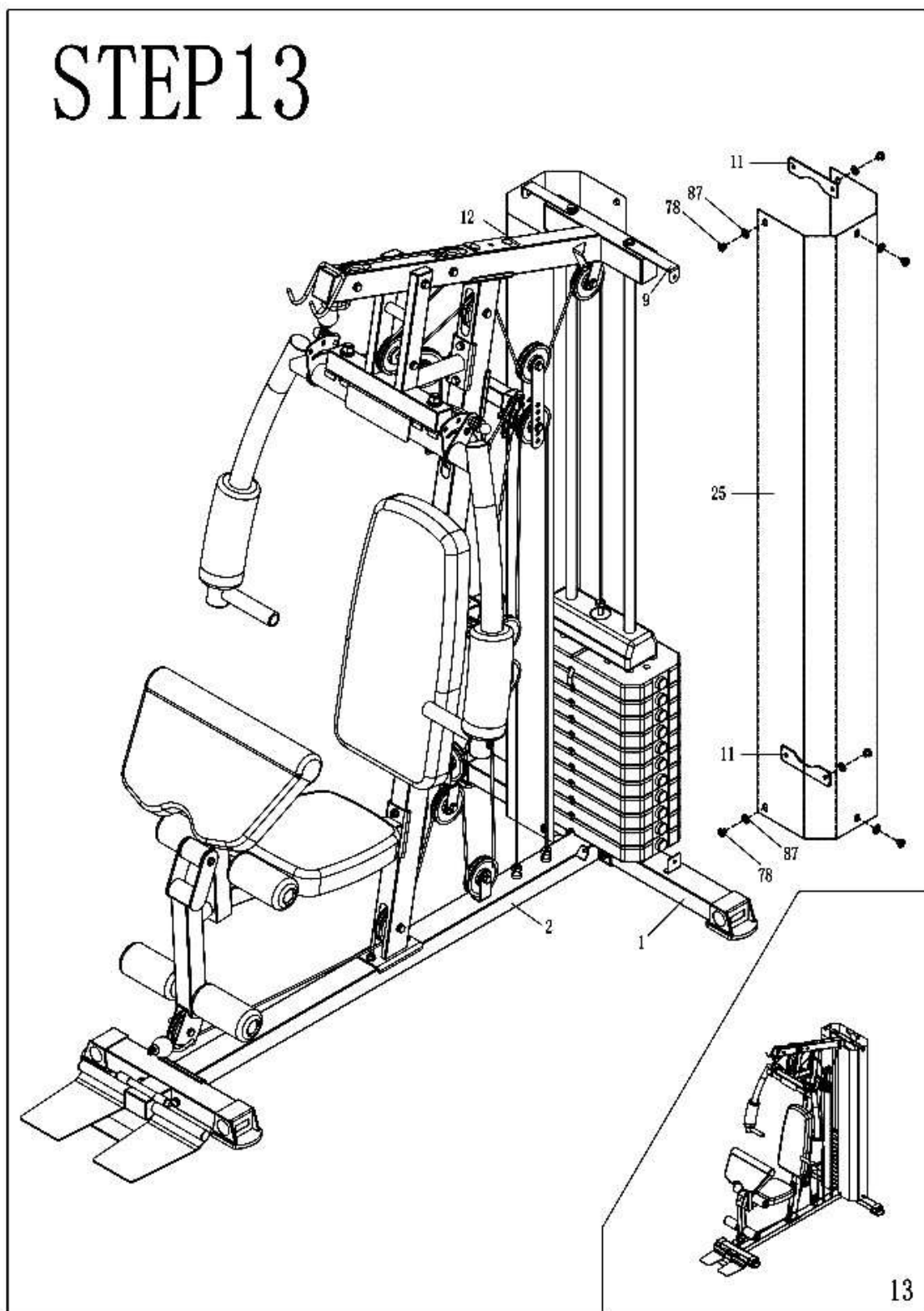
Шаг 12

1. Возьмите подушку спинки (35), закрепите его на трубке регулировки подушки (93) с помощью болтов с шестигранной головкой М8 * 40 (79) и плоской прокладкой Ф8 (88) в соответствии с положением на рисунке, а затем закрепите трубку регулировки подушки (93) и вставьте ее в узел передней наклонной трубы (6) и, наконец, плотно закрепите ее с помощью поворотной ручки (43);
2. Возьмите подушку сиденья (34) и используйте болты с шестигранной головкой М8 * 65 (80) и плоскую прокладку Ф8 (88) в соответствии с положением на рисунке, чтобы плотно закрепить ее;
3. Возьмите ручку (36) и закрепите ее болтами с шестигранной головкой М8 * 15 (81) и плоской прокладкой Ф8 (88) в соответствии с положением на рисунке;
4. После установки трубок губчатого стержня (24), как показано на рисунке, наконец, установите деталь (95) и губчатый стержень (41) на трубку стержня (24).



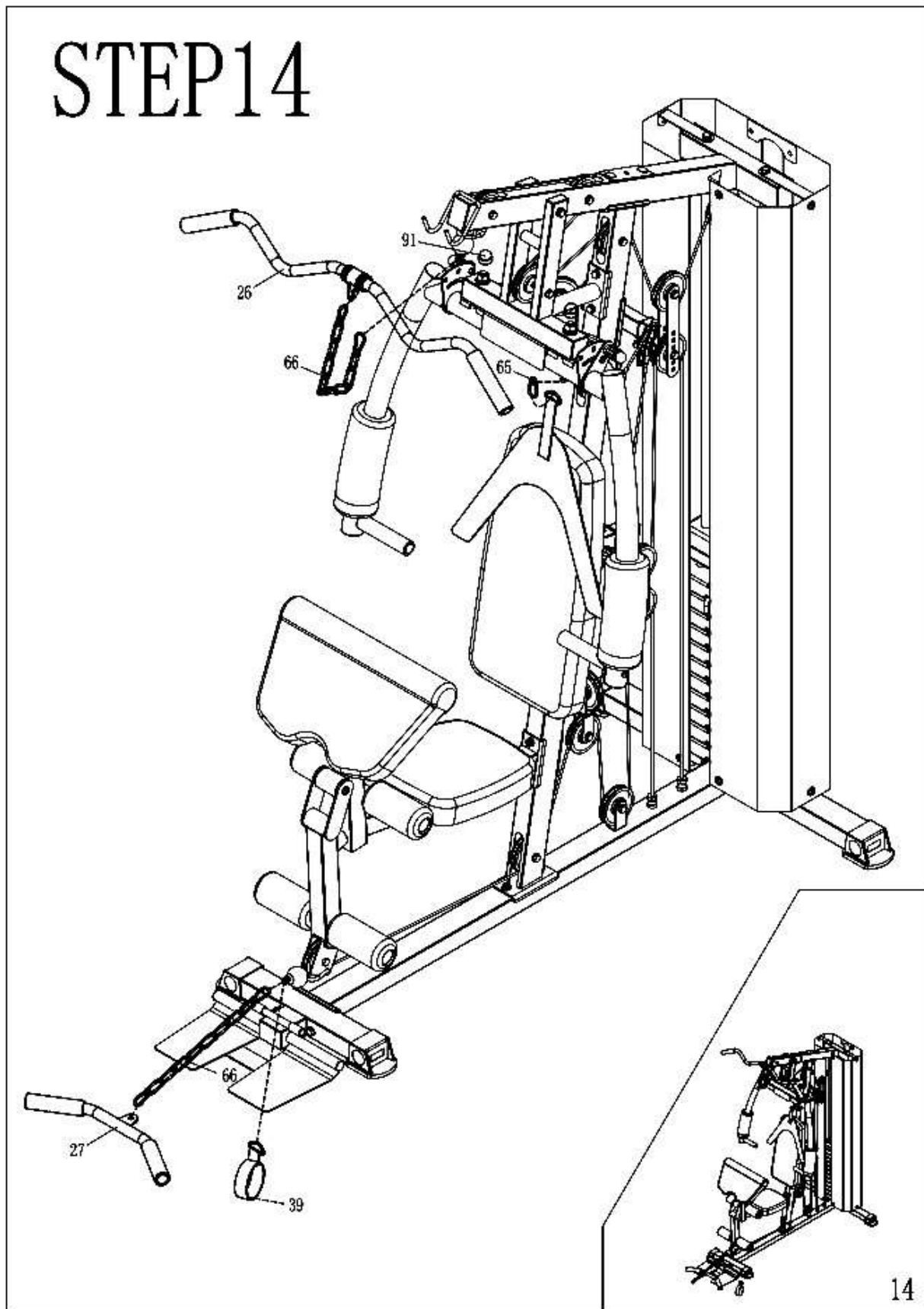
Шаг 13

1. Установите защитную крышку из металлической сетки (25) и соединительную пластину 2 (11) в соответствии с рисунком; закрепите их на установленной основной части с помощью болтов М10 * 12 с полукруглой головкой и внутренним шестигранником (78) и плоскими прокладками Ф10 (87).



Шаг 14

1. Соберите высокую рукоятку (26), цепь с восемью кольцами (66), стопорную защелку (65), низкую рукоятку (27), трос (38) и крышку гайки (91), как показано на картинке; установите компоненты ленты (39).
2. После завершения сборки проверьте, плотно ли затянуты винты.



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.

Тренировки



(трапециевидная мышца) Установите узел Т-образной ручки на нижний шкив, сядьте на пол и упритесь в стойку обеими ногами, слегка согните ноги, выпрямите ноги, пока корпус движется вверх, согните и выпрямите талию при завершении разгибания локтей.



(прямая мышца живота) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, лягте ровно на землю, с почти прямыми ногами и носки вверх, поместите узел Т-образной ручки между ступнями и поднимите колени так, чтобы Т-образная ручка в сборе находилась как можно ближе к груди.



(мышцы двуглавой мышцы-предплечья) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, возьмитесь за узел Т-образной ручки обеими руками, встаньте прямо, держите обе руки прямо, локти держите близко к телу, и поднимите рукоятку вверх с предплечьем как можно выше.



(мышцы бицепса и предплечья) Установите узел Т-образной рукоятки с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглую подушку из губки до максимума, сядьте на подушку сиденья, опершись локтями на круглую подушку из пеноматериала и удерживая Т-образную ручку своими руками для движения по дуге с упором на локти.



(бицепс - укрепление группы мышц предплечья) Выполните ту же подготовку и упражнение, что и в предыдущем шаге. Разница в том, что обе руки должны удерживать нижнюю рукоятку в обратном направлении.



(мышцы предплечья) Установите узел Т-образной ручки с малым натяжением на нижний шкив, отрегулируйте круглый губчатый стержень, возьмитесь за нижнюю рукоятку обеими руками и положите предплечье на круглый губчатый стержень, чтобы согнуть запястье с максимально широким диапазоном движений.



(большая грудная мышца, дельтовидная мышца)

Подсоедините узел рукоятки Т-образной формы к пикету, сядьте на подушку сиденья, возьмитесь за узел рукоятки рукой, выпрямите обе руки и выполните круговое движение вверх и вниз по дуге с плечом в центре. Диапазон движений можно увеличить, опираясь на подушку спины



(трицепс)

Установите узел ручки с высокой выглажкой на верхний шкив, отрегулируйте круглую губчатую планку в самое верхнее положение, плотно возьмитесь за узел ручки и поместите бедро под круглую планку из губки в качестве опоры, сидя на подушке сиденья, и потяните за ручку, при этом наклоняясь назад, чтобы завершить движение.



(большая грудная мышца)

Отрегулируйте пластину, сделав ее параллельным земле, прижмите предплечье к исходной губке и толкайте вперед локтем, а не рукой.



- 1) Отрегулируйте высоту подушки сиденья так, чтобы ручка на левой / правой руке находилась посередине груди.
- 2) Используйте любой комплект ручки в сборе, подложите левую / правую руку к максимальному диапазону растяжения и измените угол ручки в сборе с горизонтального на вертикальное направление, чтобы мышцы могли выполнять упражнения под разными углами.
- 3) Повторите упражнения, описанные выше.



(мышцы бедра)

Эта тренировка позволяет выполнять упражнения только на одной ноге одновременно. Установите круглый губчатый стержень в самое верхнее положение, подсоедините стальной трос на нижнем шкиве к лодыжке, добавьте подходящую защитную втулку на лодыжку, прислонитесь к круглому губчатому стержню рукой в качестве опоры и медленно нажмите.



(мышцы ног)

В этом упражнении одновременно может тренироваться только одна нога. Выполнив ту же подготовительную работу, что и упражнение после удара ногой, сначала скрестите ноги во время упражнения, а затем как можно сильнее шпайте губкой в противоположном направлении.



(сухожилие) При этом выполнять упражнения разрешается только одной ногой. Установите круглый губчатый стержень на самый высокий уровень, подвесьте стальной трос на ножке с помощью крючков, прижмите колено к круглому губчатому стержню, а затем согните ногу как можно сильнее.



(четырёхглавая мышца бедра)

Установите круглую планку из губчатой опоры на самый нижний уровень, зацепите ногами за круглую опору из губки, возьмитесь за нижнюю часть подушки сиденья обеими руками и медленно выпрямите ноги.



(прямые мышцы живота, широкие мышцы спины) Установите узел Т-образной ручки с высоким натяжением на верхний шкив, отрегулируйте круглую губку в крайнем нижнем положении, зацепите круглую планку из губки обеими ногами, возьмитесь за узел ручки с высоким усилием обеими руками и согните талию вперед и вниз, насколько это возможно.

Меры предосторожности

Перед тренировкой необходимо проделать пред тренировочную подготовку, а также проконсультироваться в рекомендованных авторитетных медицинских учреждениях.

Пользователи, которые не могут позволить себе длительные тренировки из-за своего телосложения, ожирения, гипертонии и сердечно-сосудистых заболеваний, должны проконсультироваться в авторитетных медицинских учреждениях перед тем, как проходить какие-либо тренировки.

Перед сборкой внимательно прочтите все инструкции.

- Перед тренировкой убедитесь, что все части надежно зафиксированы. Неправильная установка нанесет вред вашему здоровью.
- Настоятельно рекомендуется присутствие двух, чтобы завершить установку оборудования.

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.