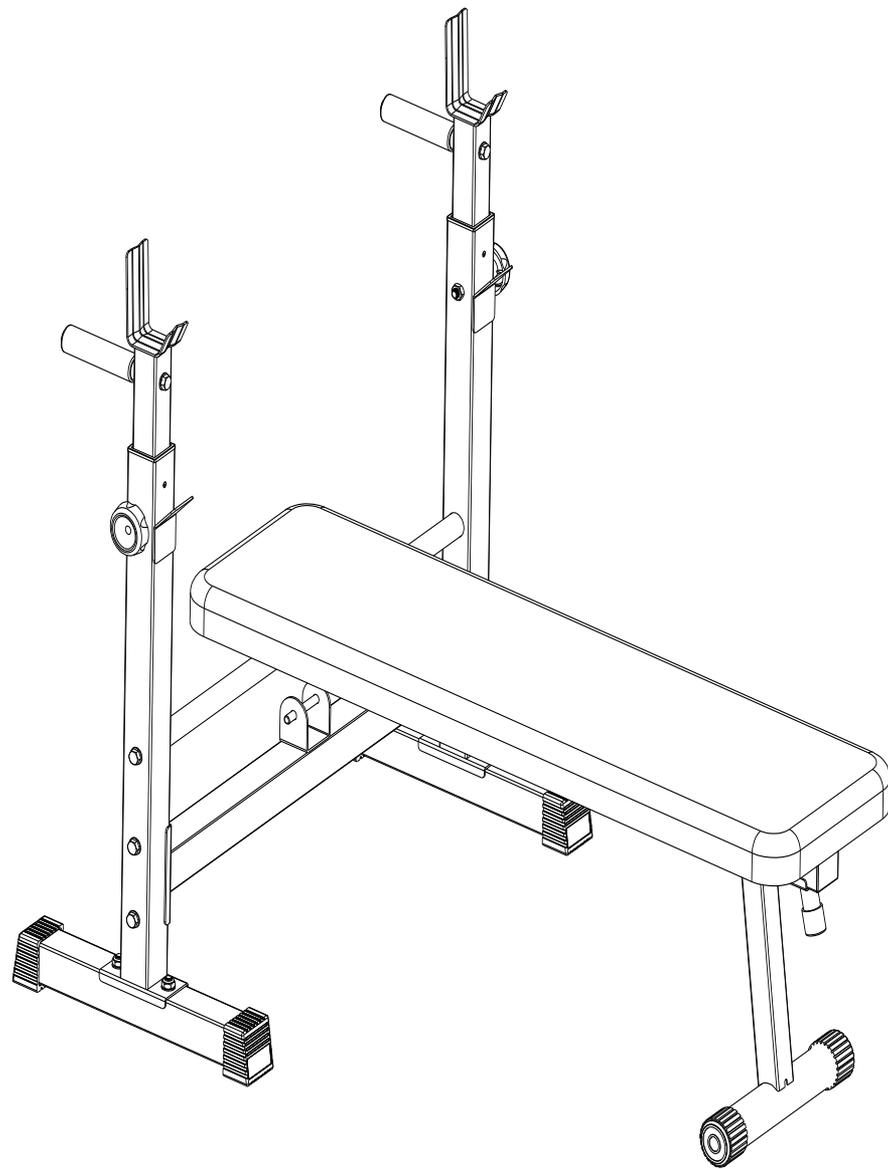




# СКАМЬЯ СО СТОЙКАМИ ПОД ШТАНГУ

Артикул: D6453L

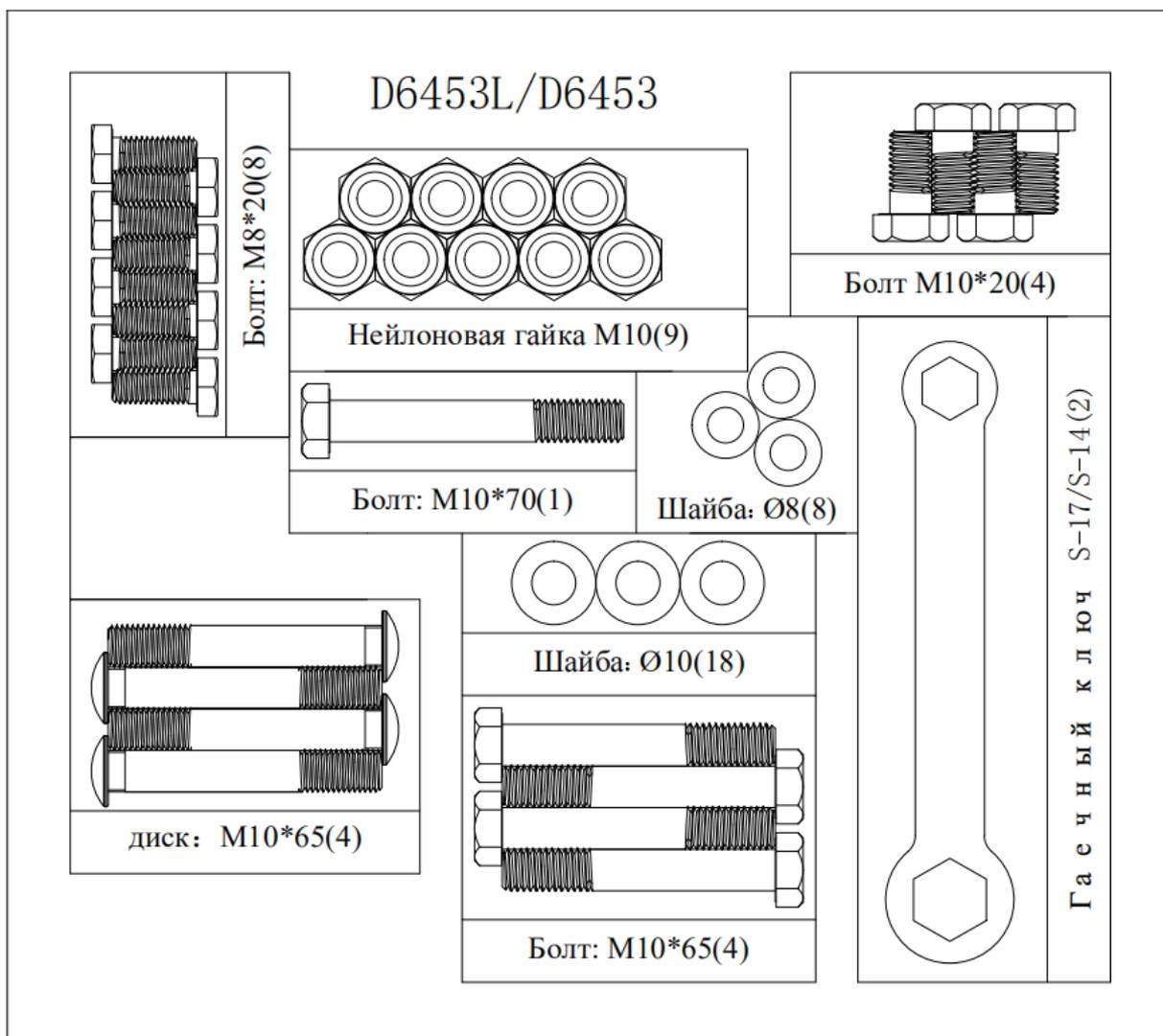
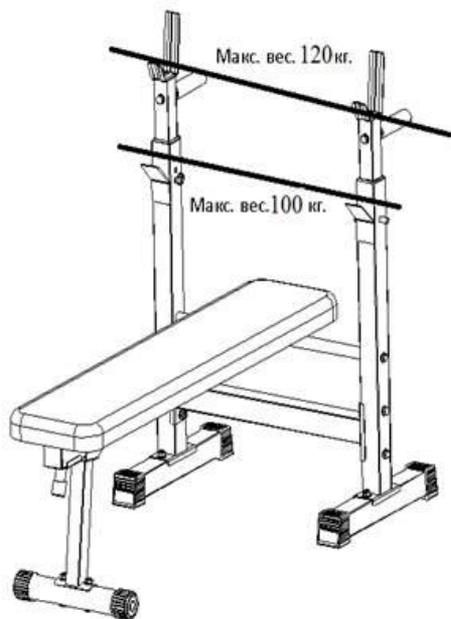


## Инструкции по сборке

**Важно:** При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

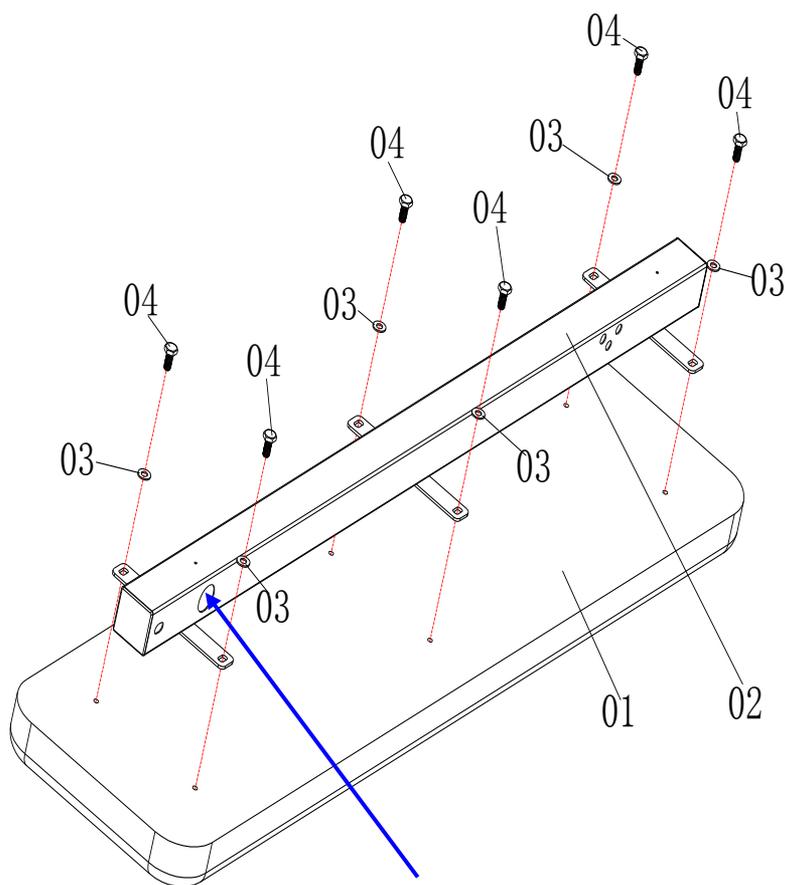
**Примечание:** Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

**Максимальный вес пользователя: 180 кг. (вес человека + вес штанги)**



# ЭТАПЫ СБОРКИ

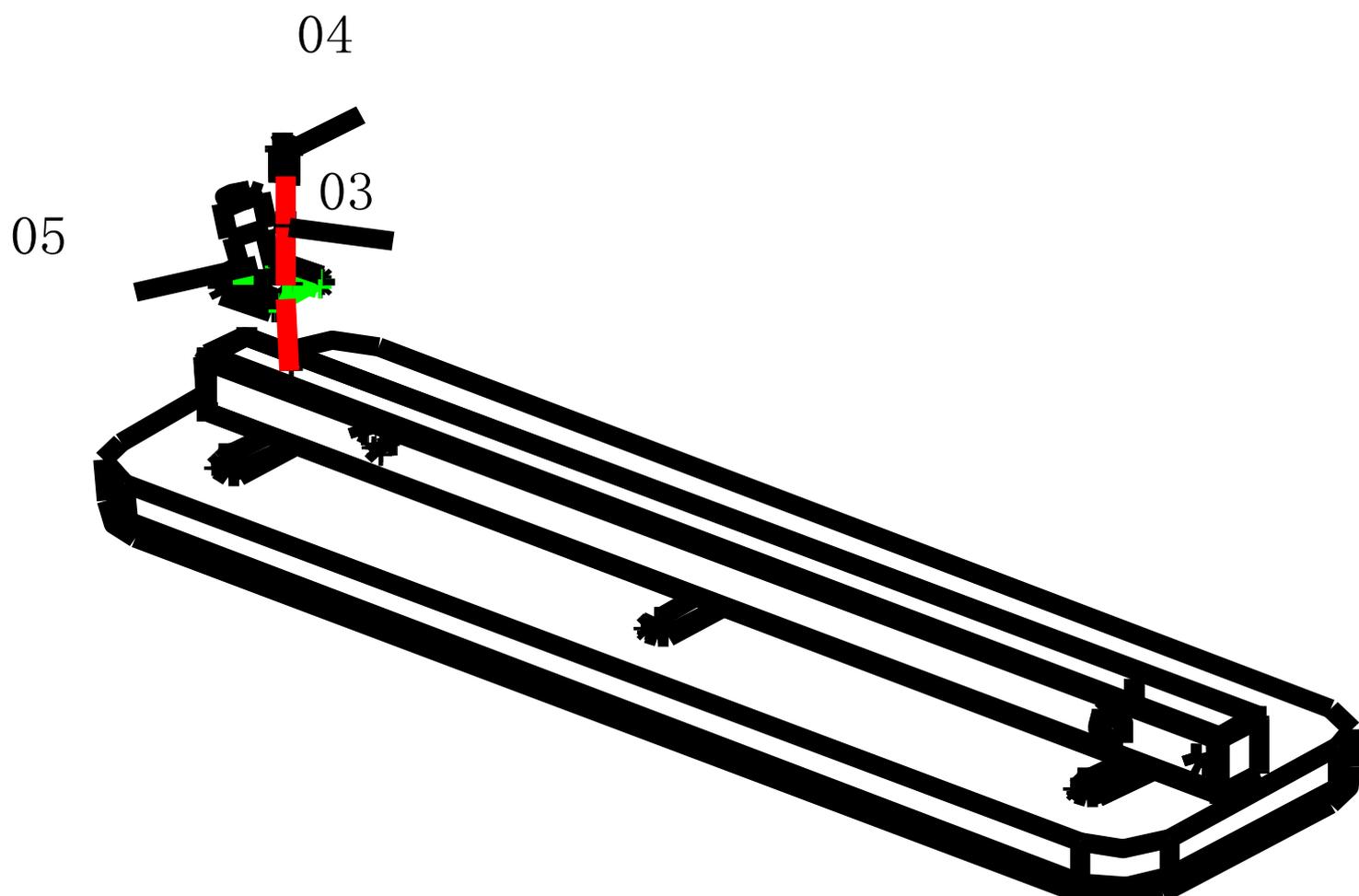
## ШАГ1



Отверстие

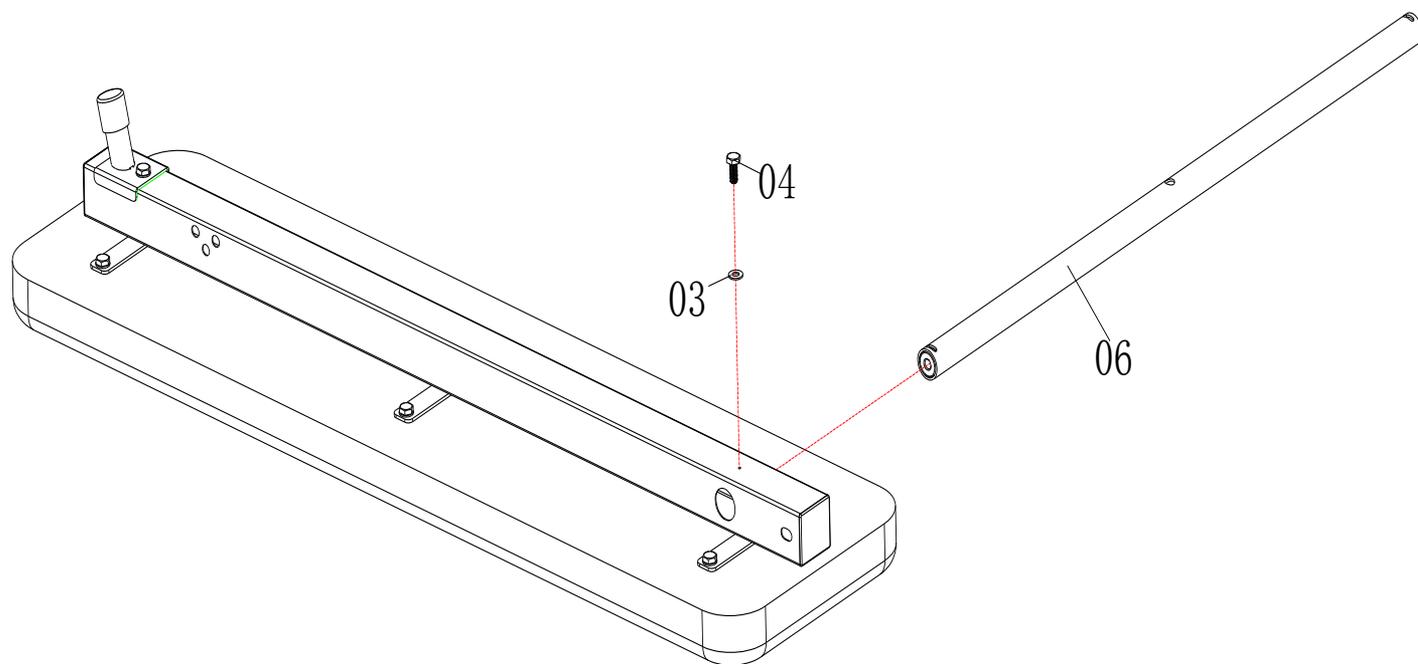
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
01	Спинка	1		03	Шайба $\phi 10$	6
02	Главная рама	1		04	Шестигранный болт M8*20	6

## ШАГ 2



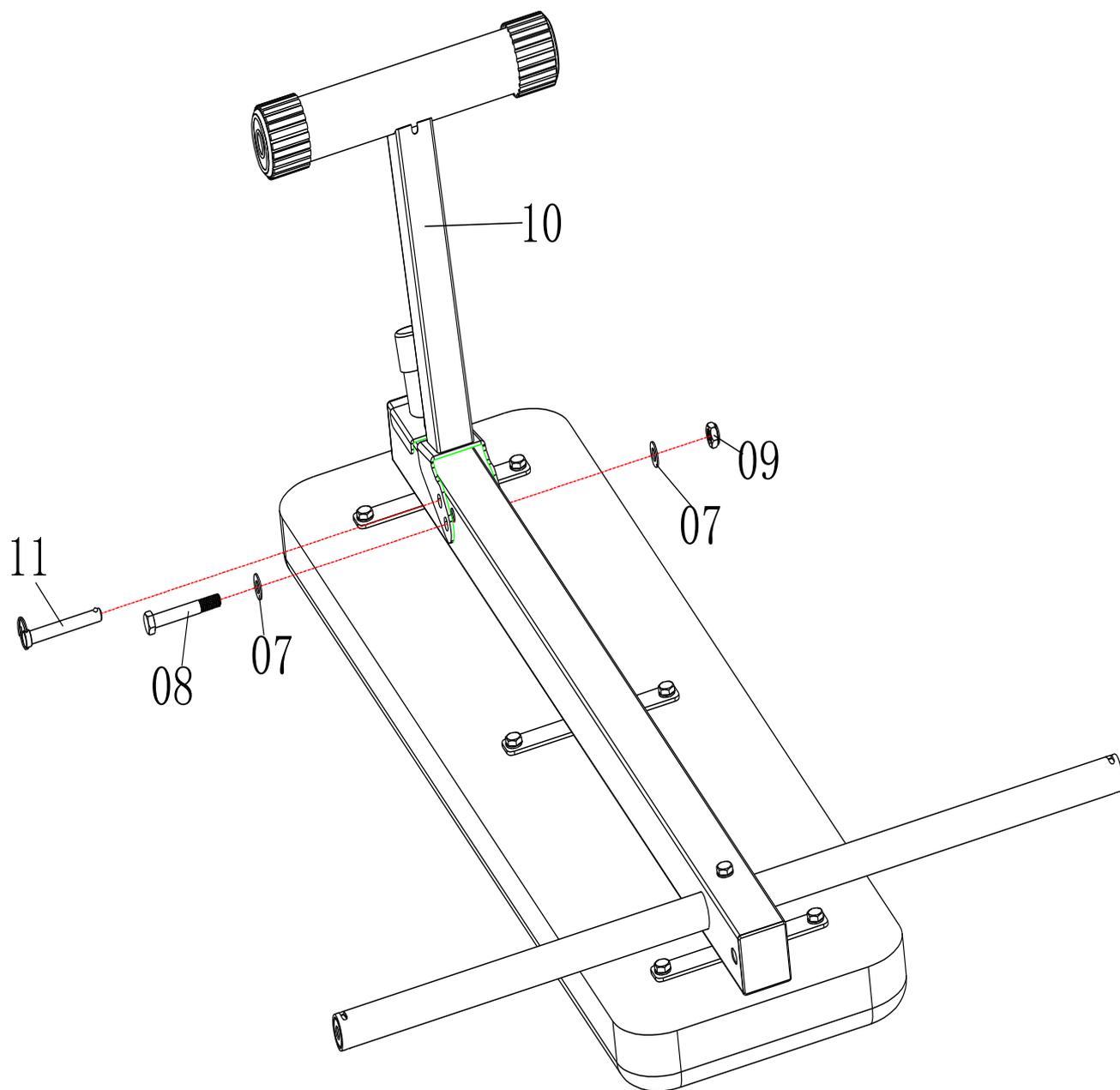
СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
03	Шайба $\phi 10$	1				
04	Шестигранный болт M8*20	1				
05	Крепёжная пластина	1				

### ШАГ 3



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
03	Шайба ф10	1		06	Опорная трубка	1
04	Шестигранный болт М8*20	1				

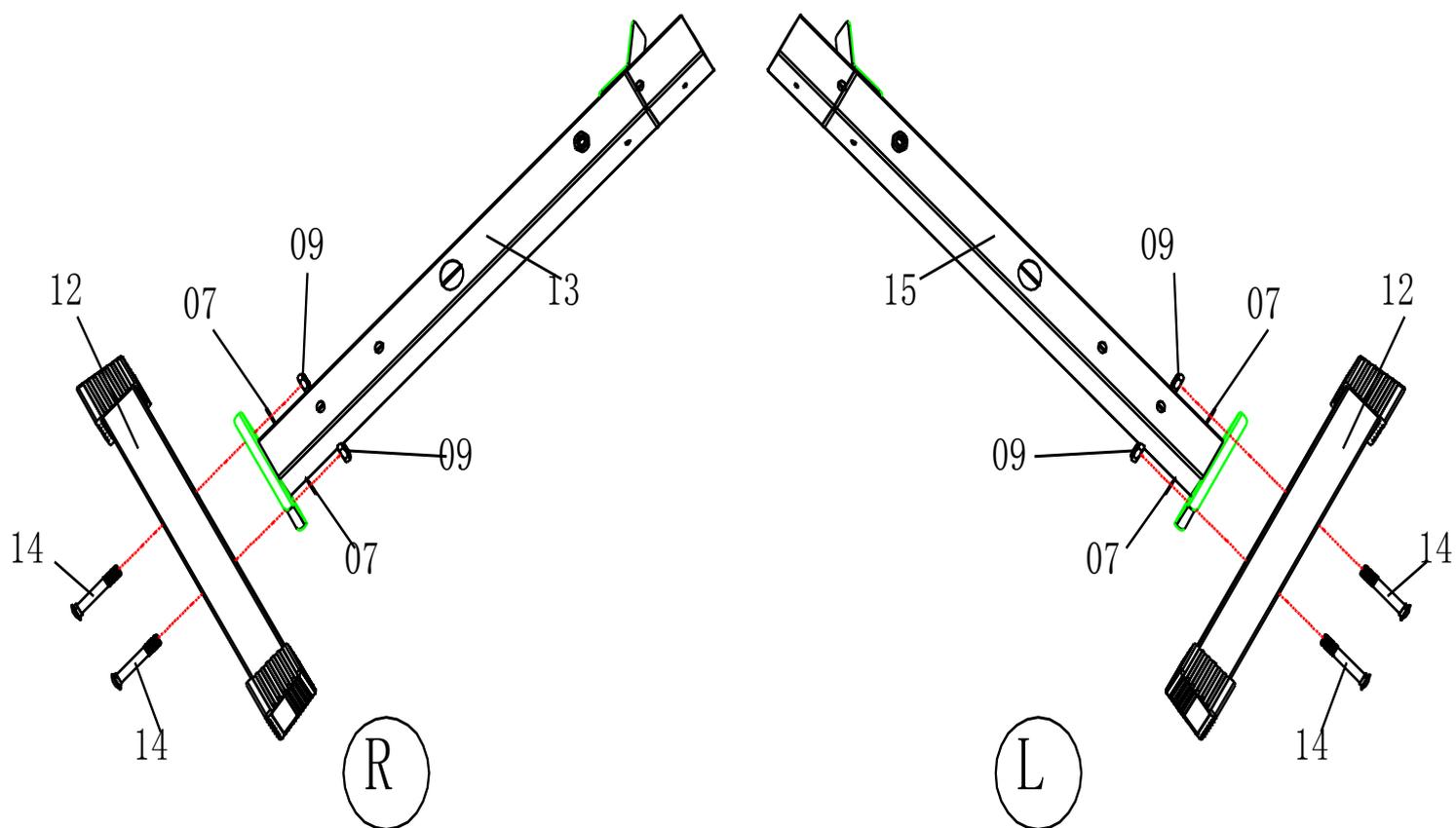
## ШАГ 4



### СПЕЦИФИКАЦИЯ

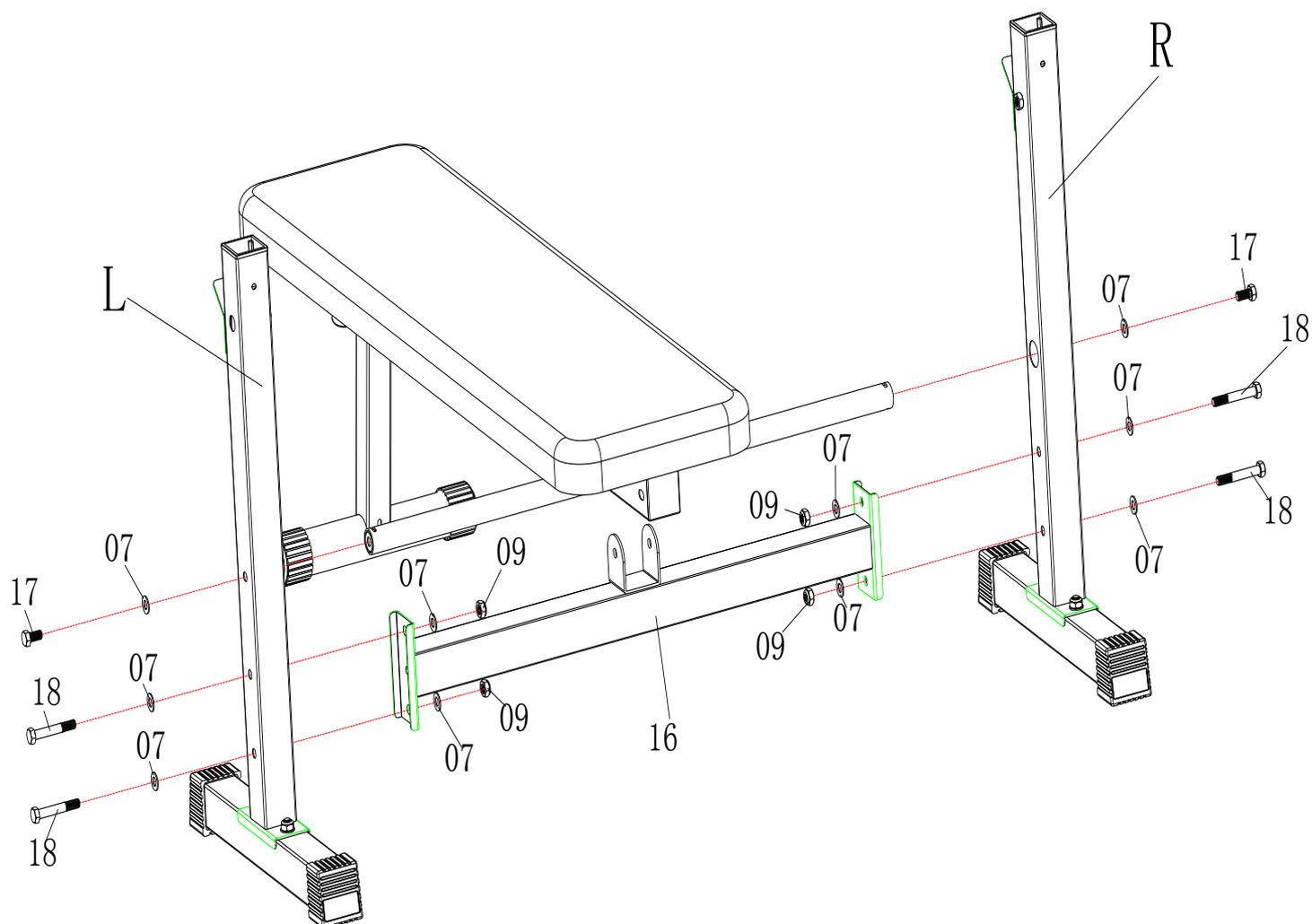
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
07	Шайба $\phi 10$	2	10	Передняя ножка	1
08	Шестигранный болт M10*70	1	11	Штифт $\phi 10 \times 80$	1
09	Контргайка M10	1			

# ШАГ 5



СПЕЦИФИКАЦИЯ						
№	Наименование	Кол-во		№	Наименование	Кол-во
07	Шайба ф10	4		14	Каретный болтМ10*65	4
09	КонтргайкаМ10	4		15	Правая стойка	1
12	Боковой стабилизатор	2				
13	Левая стойка	1				

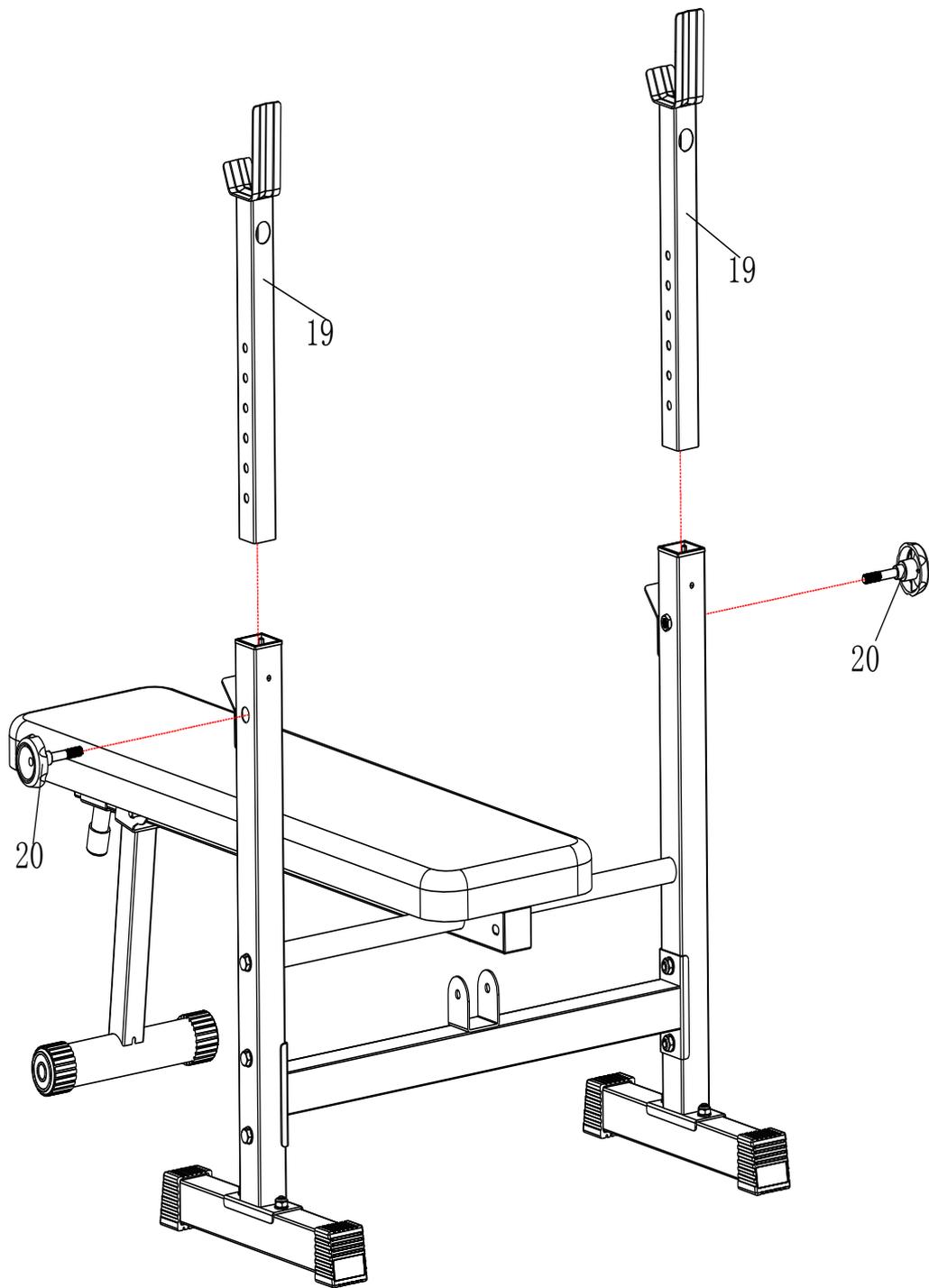
# ШАГ 6



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
07	Шайба ф10	10	18	Шестигранный болт М10*65	4
09	Контргайка М10	4			
16	Соединительная перекладина	1			
17	Шестигранный болт М10*20	2			

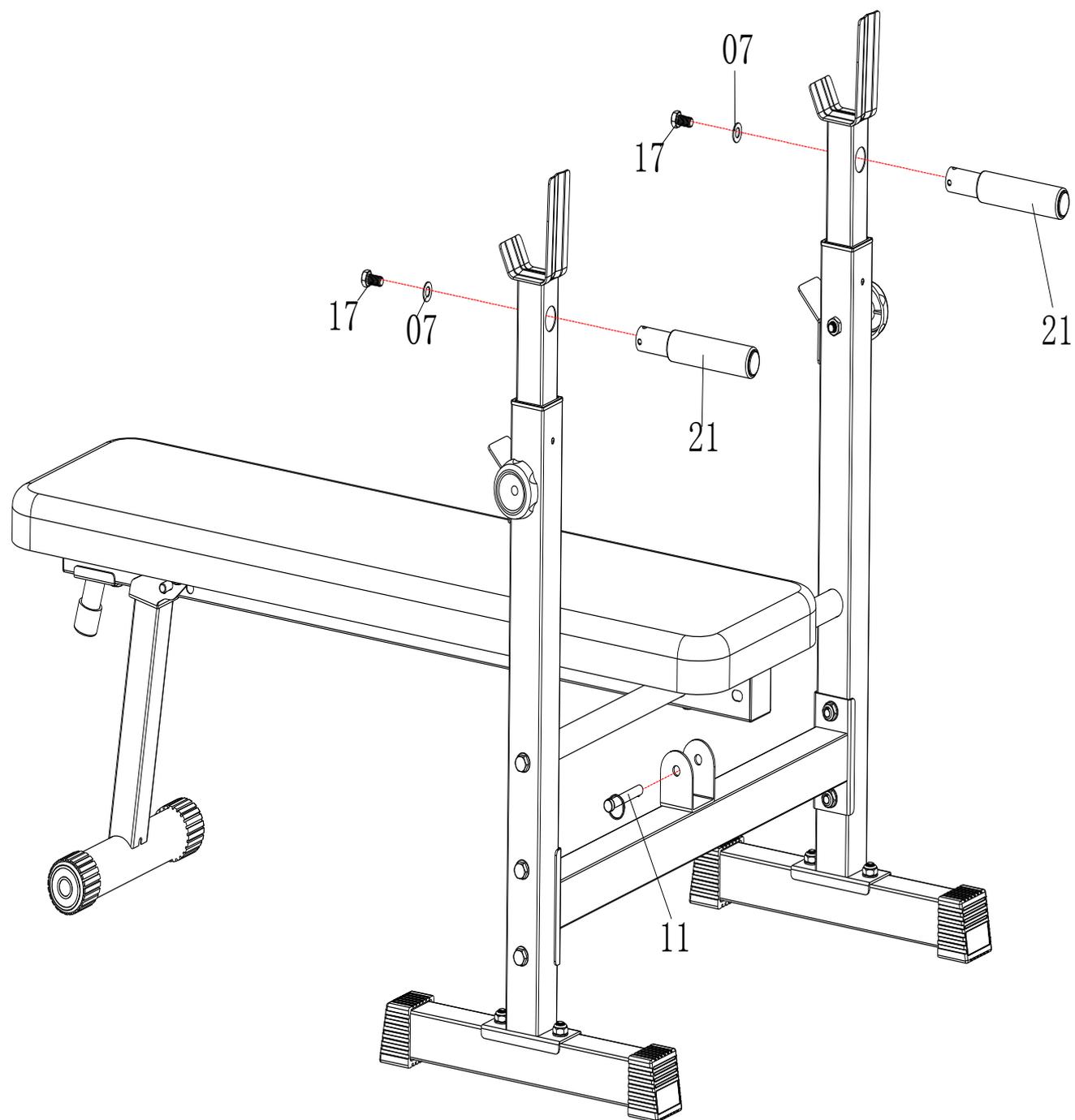
# ШАГ 7



## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
19	Регулируемый держатель штанги	2			
20	Ручка с фиксированным винтом	2			

## ШАГ 8



СПЕЦИФИКАЦИЯ					
№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
07	Шайба ф10	2	17	Шестигранный болт М10*20	2
11	Штифт	1	21	Рукоятка	2

## Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

### Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

