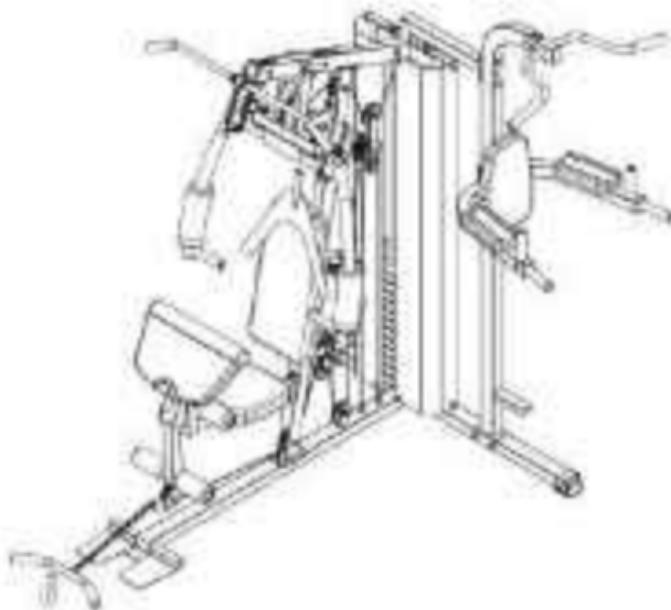




СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС DFC

Артикул: D7004



Содержание

Правила безопасности.....	1
Детальная схема.....	2-3
Перечень деталей.....	4-7
Этапы установки.....	8-25
Учебная инструкция.....	26
Руководство по тренировкам.....	27-28

Помните! Установите, что вы можете использовать для дальнейшего использования.

Меры предосторожности

При разработке и производстве тренажёра были максимально учтены требования безопасности, однако в процессе эксплуатации все же необходимо соблюдать некоторые меры предосторожности. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно проанализируйте руководство пользователя, особенно следующие правила безопасности:

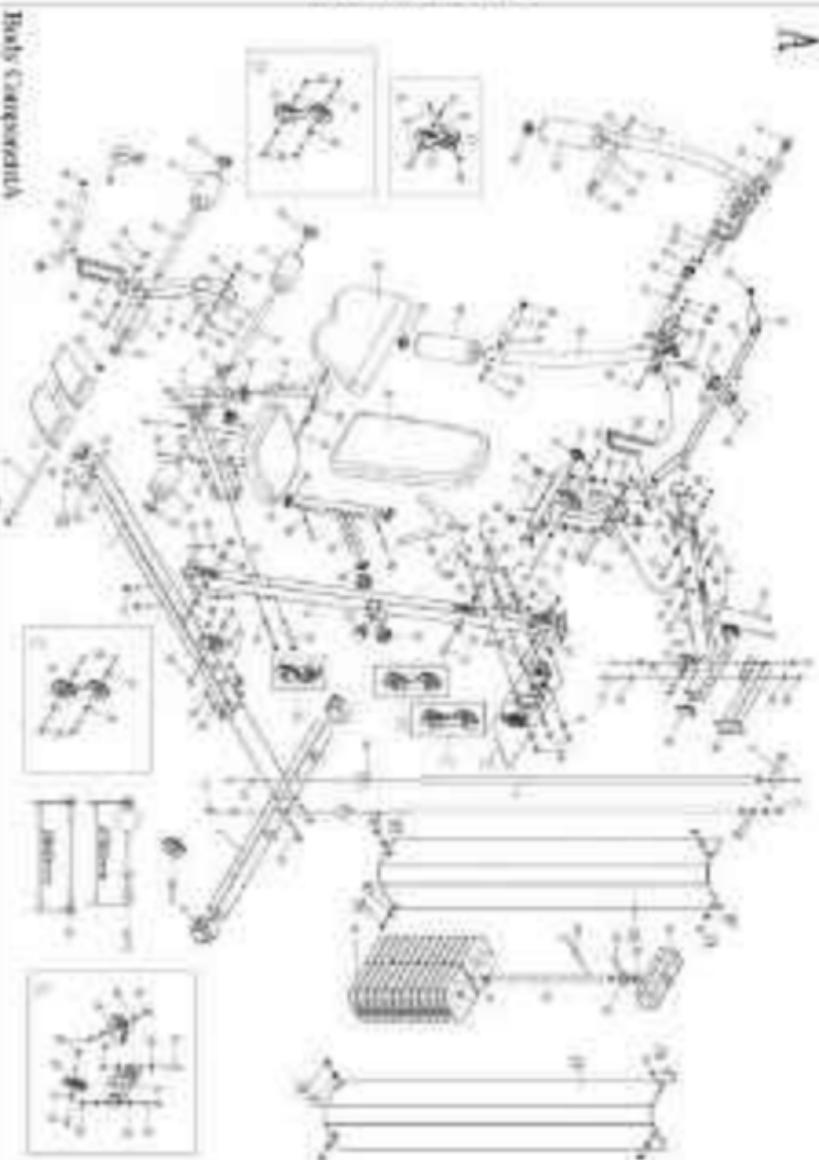
1. Не подпускайте детей и рожениц к тренажёру, не оставляйте детей без присмотра в помещении, где установлен тренажёр.
2. Стартовый тренажёр может использовать только один человек.
3. Если пользователь получает сильные головокружения, тошноту, спазмы в груди или другие непривычные ощущения, немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу.
4. Тренажёр разработан для уровня и плоской троадности, его нельзя использовать вблизи источников ради или на открытом воздухе.
5. При его использовании руки во ротациях находятся близко к частям механизма передвижения.
6. При использовании тренажёра для тренировки однажды руки не быть поднятыми для тренировки, за исключением кисти или другую одежду, которые можно застегнуть в тренажёре в процессе тренировки, также рекомендуется надевать спортивную или подростковую обувь, поскольку это возможно в процессе тренировки.
7. В процессе использования тренажёра тренировки можно проводить только в соответствии со способом, указанным в инструкции по эксплуатации, запрещается использовать методы тренировки, не указанные в инструкции по эксплуатации.
8. Избегайте размещения любых предметов с острыми краями вокруг тренажёра.
9. Использование досок при использовании тренажёром не предусмотрено тренажёром или места, осуждённого узаконением.
10. Перед тренировкой разомните ящики, находящиеся в комплекте тренажёра за растяжку.
11. Если тренажёр функционирует неправильно, запрещается его использовать.
12. В процессе тренировки необходимо все время вести запись тренировок.
13. Максимальный вес пользователя этого изделия составляет 130 кг.
14. Максимальный вес погрузки этого изделия - 70 кг (предельное).

Продукт сертифицирован:

Перед тренировкой внимательно изучите с врачом, что сообщено выше для пользователя старше 16 лет или подростком медицинские документы. Перед использованием любого фитнес-оборудования обязательно внимательно проанализируйте инструкцию по эксплуатации и эксплуатацию. Компания не несет никакой ответственности за травмы, полученные по собственной вине.

Поточная схема

A



Приложение В

B



Перечень деталей

Основные детали А

№	Наименование и характеристики	Количества	%	Наименование и характеристики	Количества
1.	Баран кинетической трубы	1	21	Б/Б Баран кинетической трубы	2
2.	Труба кинетической трубы	1	22	Запаска для 18 крупной трубы	1
3.	Крупный резиновый шарик	1	23	Б/Б Баран кинетической трубы	2
4.	Шарик	1	24	Баран кинетической трубы крупной трубы	1
5.	Свивы резиновые изогнутое изгибы противовес	2	25	Шланговые патрубки	3
6.	Баран кинетической трубы в обод	1	26	Б/Б Баран кинетической трубы	2
7.	Баран кинетической трубы резиновая в обод	1	27	Шланговые патрубки	2
8.	Баран кинетической трубы	1	28	Баран кинетической трубы	1
9.	Свивы кинетической трубы 1	2	29	Запаска для крупной трубы	4
10.	Шланг резиновый изогнутое изгибы	1	30	Б/Б Баран кинетической трубы	2
11.	Свивы кинетической трубы 2	2	31	Шланг трансформаторного регулируемого ручка	2
12.	Зарядка батарея в обод	1	32	Цилиндр давления	2
13.	Наконечник в обод	1	33	Шланговая магистраль	2
14.	Ограничительные трубки в обод	1	34	Ограничительные	2
15.	Свивы кинетической трубы промежуточные трубы в обод	1	35	Шланг	2
16.	Свивы в обод	1	36	Запаска кинетическая	2
17.	Суфле кинетика в обод	1	37	Шарик	1
18.	Форий кинетический трубы в обод	1	38	Баран кинетика (запаска)	4
19.	Баран кинетической трубы в обод	2	39	Шланговая магистраль	10
20.	Запаска кинетической трубы	1	40	Запаска М10x100 кинетической трубы	2
21.	Свивы кинетической трубы изогнутое изгибы	2	41	Запаска М12x100 кинетической трубы	2
22.	Лента Уплотнения запасная лента		42	Запаска кинетической трубы (М12x100)	4

23	Поведение И-образных звуков	1	73	Шантигровский Зим (М12+13)	2
24	Трудные губночленные звуки	2	74	Шантигровский Зим (М12+13)	2
25	Заданный звуковой материал звука	2	75	Шантигровский Зим (М12+13)	2
26	Чисто губной звуковой материал в звуке	1	76	Шантигровский Зим (М12+13)	10
27	Чисто губной звуковой материал в звуке	1	77	Шантигровский Зим (М12+13)	4
28	Шантигровский И-образный материал в звуках и звуке	2	78	Зим в шантигровской традиции (М12+13)	12
29	Выявление звукового И-образного материала	1	79	Шантигровский Зим (М2+13)	2
30	Слышание звуков звука и звука	1	80	Шантигровский Зим (М2+13)	2
31	Слышание звуков	1,2	81	Шантигровский Зим (М2+13)	2
32	Три вида звуков в звуке (М12+13)	2	82	Музыка и художественный материал (М2+13)	2
33	Три вида звуков в звуке (М12+13)	1	83	Шантигровский Зим (М2+13)	2
34	Подумать о звуке в звуке	1	84	Шантигровский Зим (М2+13)	2
35	Подумать о звуке в звуке	1	85	Шантигровский Зим (М2+13)	2
36	Подумать о звуке в звуке	1	86	Шантигровский Зим (М2+13)	2
37	Подумать о звуке в звуке	1	87	Шантигровский Зим (М2+13)	2
38	Префиксальный звук в звуке	1	88	Зимние практикумы (М2)	10
39	Безуказное звучание в звуке	1	89	Логопедическое лечение М2	2
40	Трудный материал	2	90	Шантигровский Зим (М12+13)	1
41	Губный материал	2	91	Красные пальцы М18	2
42	Губный звук	2	92	Практики из ТЭЛ звуковой программы	2
43	Заданный звуковой материал	2	93	Трудные звукоподражания	1
44	Акцентированное произнесение	24	94	Заданный звук	2
45	Жадность звука (М12+13)	1	95	ТЭЛ звуки	2
46	Шантигровский звук	17	96	Заданный звук для звукоподражания ТЭЛ	1
47	Серийный звуковой материал	2	97		
48	Безуказное звучание звуков	2			

22	43-70 Промышленные жестяные материалы для труб			
23	21-62 Промышленные жестяные материалы для ЧПС			
Итоги групп				
	Любительский (15-18 и 21-22)	2		Школьный класс 8-10 - 2
	Профессиональный	1		

Перечень разделов Б

№	Наименование и характеристика	Количество	№	Наименование и характеристика	Количество
1	Домашнее хозяйство и услуги по уходу за домом и поддержанию чистоты.	1	24	Школьный класс (15-18)	2
2	Охрана правопорядка и общественная безопасность.	1	27	Домашнее хозяйство 11-12	10
3	Личный гардероб.	1	28	Школьный класс	
4	Масс-медиа (радио- телевидение, интернет- издания).	1	29	Домашнее хозяйство (15-18)	16
5	Промышленные материалы для ремонта и строительства.	1	30	Школьный класс 10-12	10
6	Средства транспорта	2	31	Школьный класс (15-18)	1
7	Худ.		32		
8	Шин.		33		
9	Сантехника	1	34		
10	Парфюмерия и косметика	2	35		
11	Домашние животные (собаки, кошки)	2	36		
12	Домашнее хозяйство (птица 15-18)	1	37		
13	21-62 промышленные материалы и инструменты	1	38		
14	Запасные автомобильные детали и запчасти	2	39		
15	Водоизделия из стекла и керамики (15-18- 20-22)	8	40		
16	Промышленные материалы	2	41		
17	Худ.		42		
18	Задачи поддержания чистоты	1	43		
19	Задачи с изложением материала 15-18-20	2	44		
20	Школьный класс (15-18)	2	45		
21	Школьный класс 10-12-14	10	46		
22	База с изложением материала 15-18-20	2	47		

22	Dark brownish brown (20D+12)	1	12		
24	Bluishbrown Dark (20D+12)	8	50		
23	Bluishbrown Dark (20D+12)	2	50		

Этапы установки

Этапы установки основной части А:

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Проверяйте компоненты на предмет повреждений перед началом установки. Примечание: В процессе сборки пульта дистанционного управления избегайте изогибов и изгиба краев или боков панелей, чтобы избежать повреждения пульта.

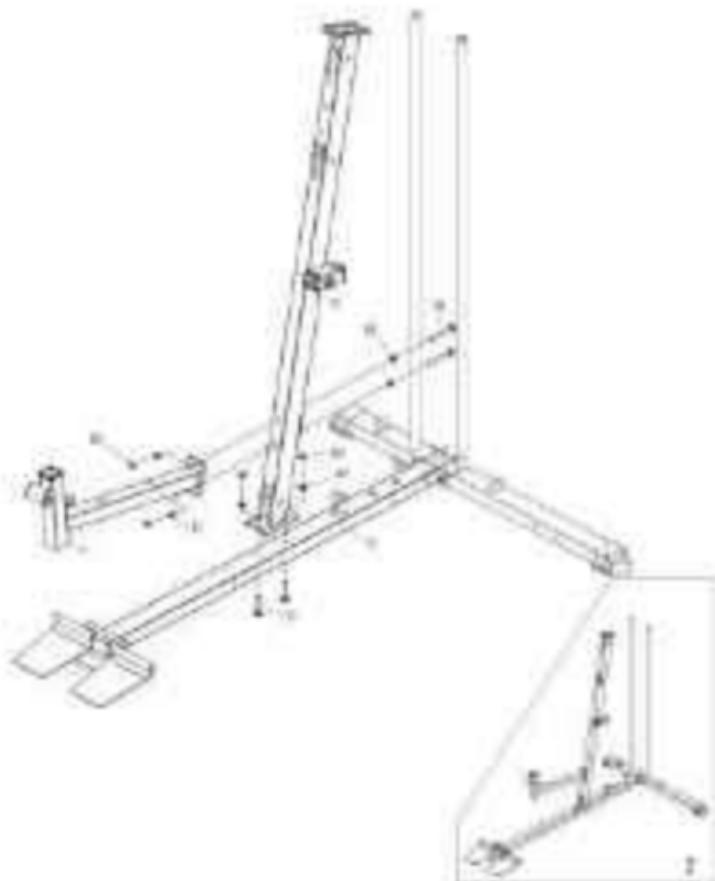
Шаг 1.

1. Установите нижнюю вспомогательную трубу (1), верхнюю трубу (2) и квадратный переходник (3) в фиксаторы, зафиксировав и нажмите их в пальцы для крепления болтов M10x75 (57), нижний переходник (31) и верхнюю (32).
2. В зависимости от расположения, прокладите вертикальную трубу (4) через модель (5), чтобы закрепить ее на переходниках нижней трубы (2) и квадратных переходниках верхней трубы (3) квадратных переходников (32) верхней трубы (3).



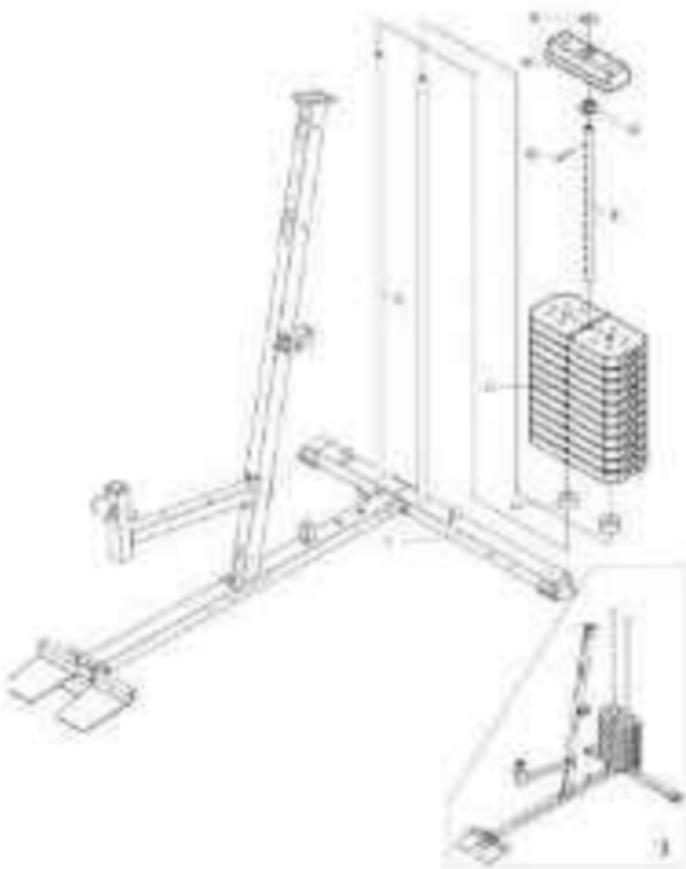
Илл. 2

1. Установите переднюю кромочную трубы (1) на облицовку кромочную трубы (2) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и закрепите ее в пазы для болта M12x100 и заделкой шайбой (31), винтовой пружиной (32) (33) и контргайкой M12 (34).
2. Установите переднюю кромочную трубу рамы (7) и переднюю кромочную трубу (5) в соответствии с рисунком, зафиксируйте и закрепите их болтами с заделкой шайбой толщиной M12x100 (15), винтовой пружиной (16) (37) и контргайкой M12 (38).



Шаг 3

- Снимите упаковку квадратной рамки (16) и фланца крепления (21) с изгиба двери квадратной рамки крепления (2) в направлении вправо. Затем вытащите из направления рукоятки квадратной рамки (22) переднюю панель (выньте изнутри рамы) и снимите переднюю панель крепления (18) с рамы квадратной рамки (16), а также упаковку панели крепления (20). Извлеките упаковку изнутри квадратной рамки крепления (21) и извлеките ее из рамы.



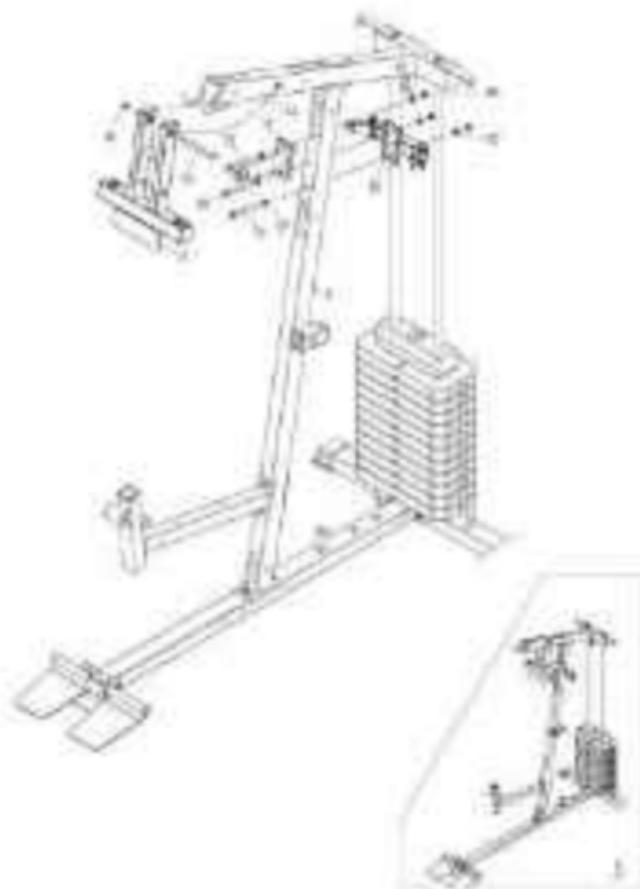
Шаг 4

1. Задвиньте кончиком стяжки на верхний Занек (12) в пазы для крепления держака монтажной штанги пружинами (2). Затем наденьте изогнутый Занек 1210/20 (17), кончиком пружинами 210 (18) и изогнутым кончиком планкой 1 (5), чтобы зафиксировать зажиму, краяние разбираемого. Занек изогнутых кончиками стяжкой верхней Занек (12) и верхней монтажной трубы (10) в соответствии с рисунком, и зафиксируйте ее в пазах Занек 1210/20 в изогнутой головкой (17), кончиком пружинами 210 (18) и зажимами 1212 (12).



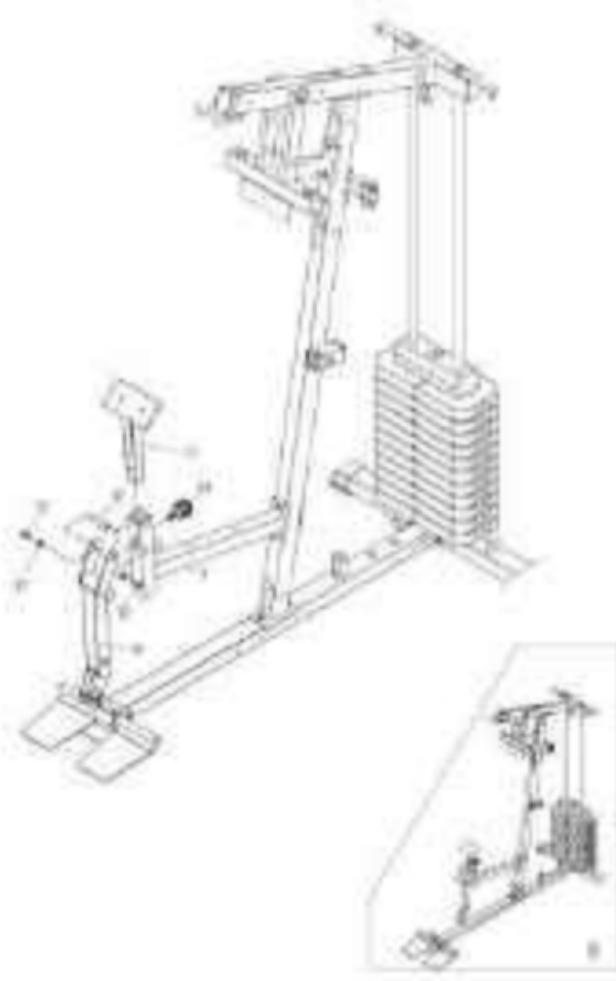
Шаг 5

- Установите вертикальные трубы (14), горизонтальные трубы (15), изогнуванные U-образные прокладки для труб (16) в соответствии с рисунком, изображенным на вложении к инструкции по монтажу блока 1412770 (72), изогнуванные U-образные трубы (17), изогнуванные U-образные трубы (18) и изогнуванные U-образные трубы (19).
- Установите винты (12) в соответствии с чертежами и отверткой, изображающейся на вложении к блоку 1412770 (72), изогнуванные U-образные трубы (17) и изогнуванные U-образные трубы (18).



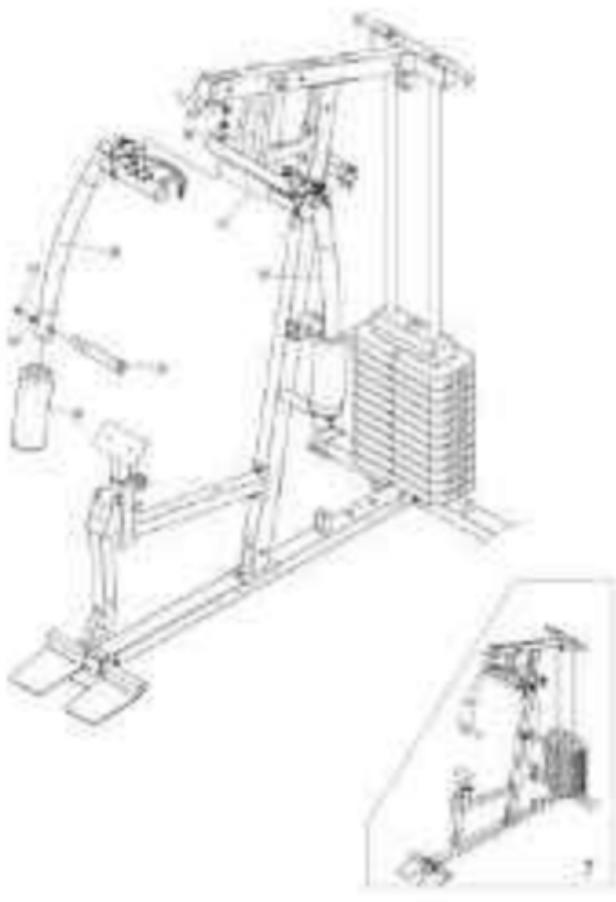
Шаг 6

- Снимите заднюю ножку (17) с передней ножкой турбо-раки (7) и зафиксируйте в фиксаторах, затем поднимите ящик (18) с передней ножкой турбо-раки (7) и зафиксируйте в фиксаторах на заднюю ножку турбо-раки (17) и зафиксируйте ящиком (19) и ящиковидным фиксатором (20) (21).
- Закройте дверь турбо-раки (17) и передние ножки турбо-раки (7) и зафиксируйте в фиксаторах, зафиксируйте ящик в фиксаторах и зафиксируйте ящиком (19).



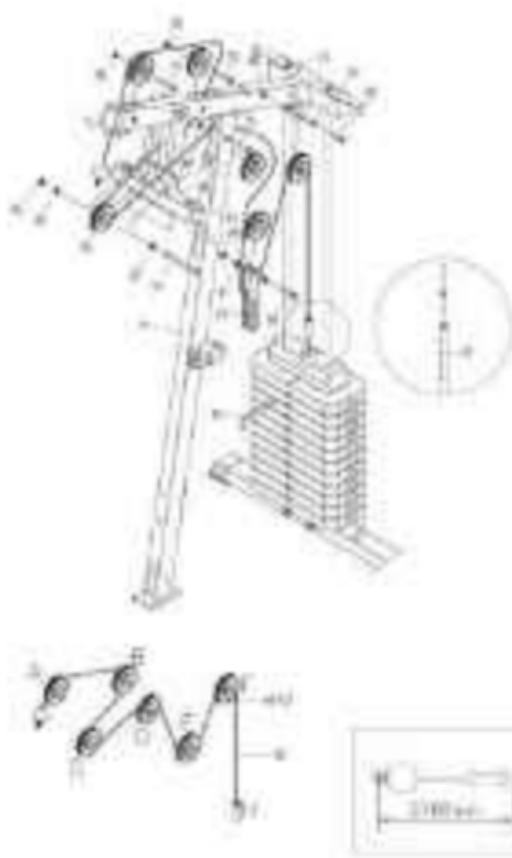
Шаг 7

1. Соберите прямой изогнутый рычаг (14) и левый изогнутый рычаг (22) на изогнутые, изогнутые и прямые трубы (13) с изогнутыми в центре, изогнутыми и изогнутыми изогнутыми 1415 (30) и левым изогнутым изогнутым краинам размера 10 (32).
2. Как показано на рис., установите губчатый изогнув (35) на прямой изогнутый рычаг (14) и левый изогнутый рычаг (22).
3. С размещением в фиксации, изогнутые изогнутые изогнутые трубы (13) над изогнутые, изогнутые и прямые изогнутые изогнутые рычаги (14) и левые изогнутые рычаги (22), изогнутые и изогнутые на болты с шестигранной головкой 1415*20 (31) и левый изогнутый прокладкой 510 (37).



Шаг 8

1. Поместите тумбу (32), развернутую, как показано на рис., на изогнутую подставку, указанную на рисунке.
2. Снимите обе крышки А, Б с ящика и, как показано на рис., надевают на изогнутую подставку магнитогидравлический Демпфер 1412*12 (31), ящик (30), изогнувшись (1412 (32)), изогнувшись на изогнутую подставку (33).
3. Как показано на рис. С, надевают на изогнутую подставку 1412 (31), ящик 1412 (32), изогнувшись на изогнутую подставку (33).
4. Как показано на рис. D, надевают на изогнутую подставку 1412 (31), ящик (30), изогнувшись на изогнутую подставку 1412 (32), изогнувшись на изогнутую подставку (33), ящиком.
5. Как показано на рис. E, надевают на изогнутую подставку магнитогидравлический Демпфер 1412*12 (31), ящик (30), ящиком (32), изогнувшись (1412 (31), ящиком 1412 (32), изогнувшись на изогнутой подставке (33).
6. Как показано на рис. F, надевают на изогнутую подставку изогнувшись (31) на изогнутую подставку (33) = изогнувшись 1412*12 (31) в Демпфере ящиком (32) в Демпфере ящиком.



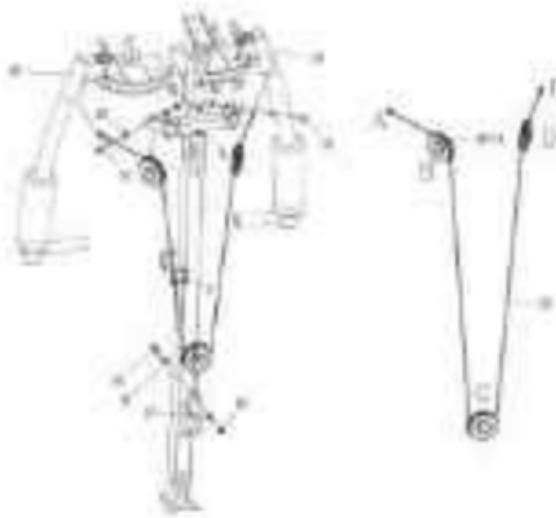
Шаг 9

1. Ослабьте трос (12), расположенный вдоль, и изберите крюк для установки на дверь.
2. Используя зажим А, зафиксируйте переднюю антенну настройкой Зажим 1412700 (70), зажим 142, штифтами 14125 (32), зафиксировав в передней части зажимом Стоп (5).
3. Используя зажим Б, зафиксируйте заднюю антенну настройкой Зажим 1412710 (70), зажим пружиной 510 (37), зажим в боксе (62), зажим пружиной 510 (37), штифтами 14125 (32), зафиксировав в задней части двери (31).
4. Используя зажим С, зафиксируйте заднюю антенну настройкой Зажим 1412711 (70), зажим пружиной 510 (37), зафиксировав зажимом Стоп (5), зажим 142, зафиксируя зажимом Стоп (5), зажим пружиной 510 (37), штифтом 14125 (32).
5. Установите антенну для другого зажима троса (12) на задней части (5).



Шаг 10

- Соедините три ручки Зеброна (22), расположенные вне зоны плавания на руле, к изображенному на рисунке;
- Как показано на рис. А и Б, накройте дно лодки трусы (21) на правый плавающий щиток (12) и левый плавающий щиток (13);
 - Как показано на рис. В и Г, в комплекте с установленными молниеносными болтами M6X140 [70], накните пружинные болты (20), накните пружинные гайки M12 (32), закрепленные на С-образных монтажных болтах для крепления (11);
 - Как показано на рис. С, в комплекте с установленными молниеносными болтами M6X140 [70], накните пружинные болты (20 [37]), молниеносные гайки M12 (32), закрепленные на С-образных монтажных болтах для крепления (11).



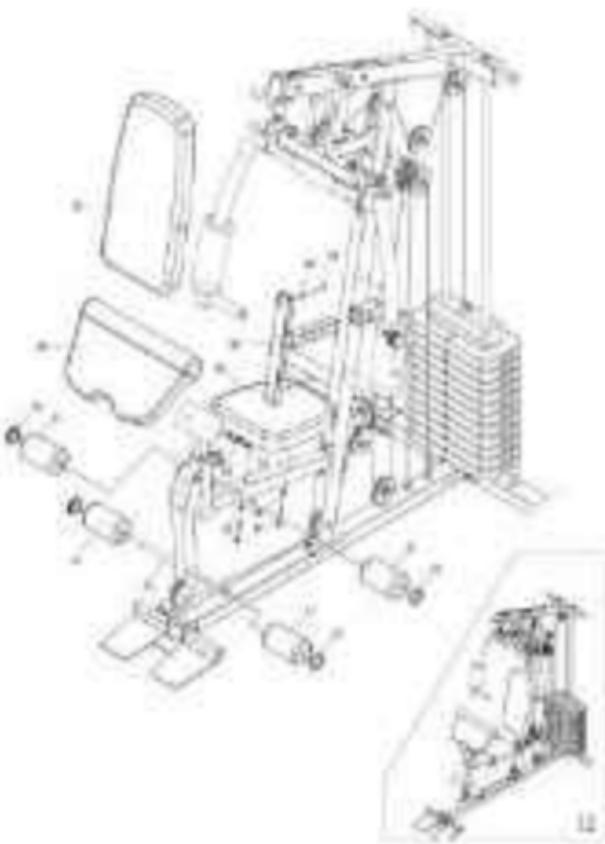
Илл. 11

1. Основание трубы (22), разъединительное кольцо (23) и наборные кольца (24), установлены на трубу;
2. Кольцо установка на рис. А, пневмодвигательный манипуляторный Стен 343.2*12 (70), пневматическая пружина Ø10 (37), кольцо пружины Ø10 (37), кольцоунит 10/10 (32), закреплены в отверстии (34);
3. Кольцо установка на рис. Б, пневмодвигательный манипуляторный Стен 343.2*12 (70), кольцо (34), кольцоунит 10/10 (32), закреплены в узле передней манипуляторной трубы (20);
4. Кольцо установка на рис. С, пневмодвигательный Стен 343.2*12 (70), пневматическая пружина Ø10 (37), кольцо (34), пневматическая пружина Ø10/Ø10 (32), закреплены в У-образном кольце (22);
5. Кольцо установка на рис. С, пневмодвигательный манипуляторный Стен 343.2*12 (70), пневматическая пружина Ø10 (37), кольцо (34), кольцоунит 10/10 (32), закреплены в манипуляторной трубе (22);
6. Кольцо установка на рис. С, пневмодвигательный манипуляторный Стен 343.2*12 (70), пневматическая пружина Ø10 (37), кольцоунит 10/10 (32), закреплены в У-образном кольце (22);
7. Кольцо установка на рис. Г, манипуляторные амортизирующие дужки кольцо трубы (22) в манипуляторную трубу (22).



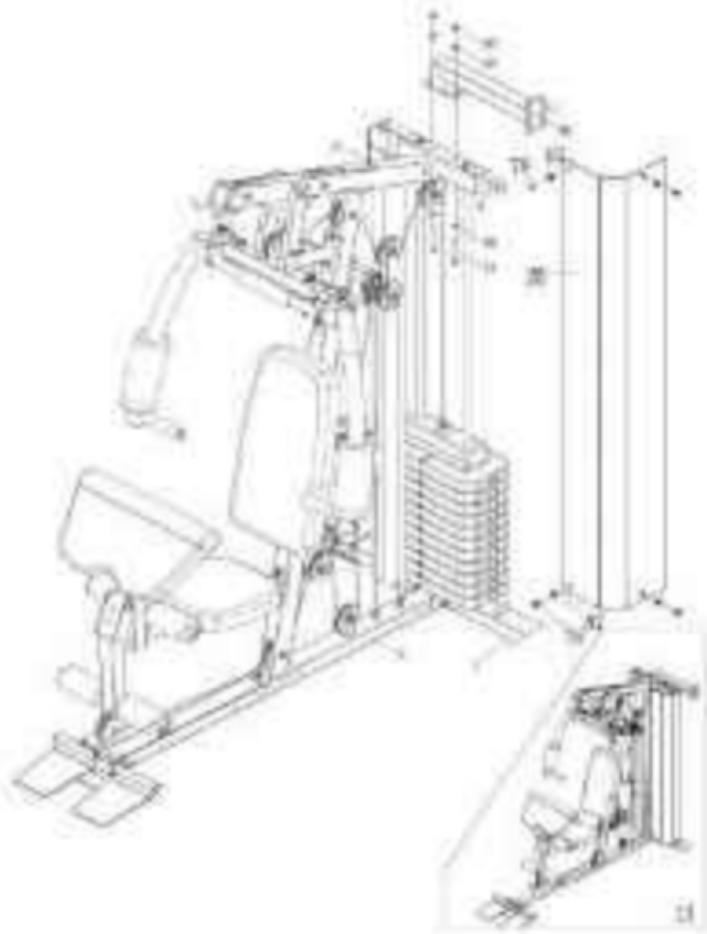
Mar 12

1. Шашкин Ильину [22], изображение и информация для ее задачи получено из задачи [21] в линейные интегральные Стокса 102*10 [22] и линейной производной 5 [22] с коэффициентами в полиномах на дробях, заполнены пробой разрывами из задачи [21] в параллельном режиме с коэффициентом 10/Ф (5) в зависимости изображения в полиномах линейной производной путем [22].
 2. Базисные задачи задачи [21] и информации для ее линейные интегральные Стокса 102*10 [22] и линейной производной 5 [22] с коэффициентами в полиномах на дробях.
 3. Базисные задачи задачи [21], изображение и информация для ее в линейные интегральные Стокса 102*12 [21] и линейной производной 5 [22] с коэффициентами в полиномах на дробях.
 4. Связь решений задачи базисной информации [21], как показано на рисунке, решением задачи 22 кратной задачи [22] и базисной информации [21] на стокса 102*12 [21].



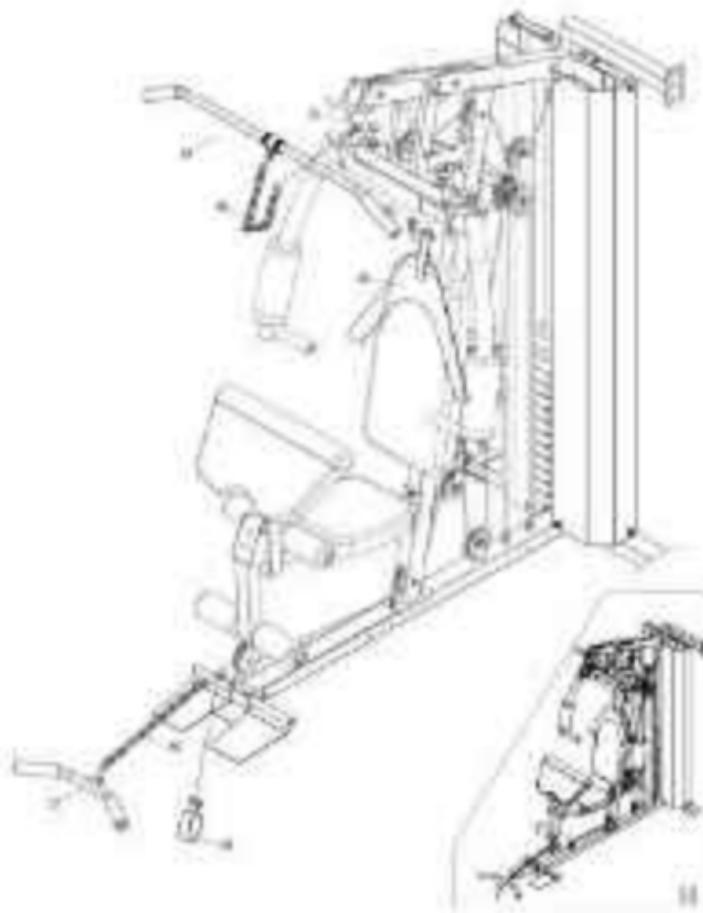
Иллар 13

1. Установите вертикальную деревянную загородку (22) и деревянную балку (23) в положение в центре, зафиксировав ее деревянной Стенкой с магнитной пылью 14.07.70 (10), деревянной прокладкой 110 (21) и деревянной 14.07.102 (22).
2. Установите деревянный козырек на деревянный ящик (20) и деревянную деревянную загородку 2 (10) в положение в центре, зафиксировав ее деревянной загородкой в деревянной Стенке с магнитной пылью 14.07.10 (10) и деревянной прокладкой 100 (21).



Иллар 14

1. Соберите узел руки левый джестика (20), вспомогательную руку (22), кисть (23), стяжку кистевой
зажимки (27), пружиненный трос (28), крышу губки (34) и вспомогательную кисть. Установите
зажимку (27).
2. Проверьте, зафиксированы ли пальцы кисти кистевыми зажимами.



Этапы установки секции крепления В

Шаг 1

1. Установите нижнюю опорную скобу в зазоры между рамкой (2) и верхней консолью трубу (4) и зафиксируйте в скобах, инструментом из комплекта от Запаска к монтажной линии 1433785 (18), нижнюю опорную скобу (2) и крепёжные болты 1010 (36).
2. Установите верхнюю скобу (1) и верхнюю рамку (3) под дублир. Ось в зазоры между рамкой и скобами, инструментом из комплекта от Запаска 1433720 (14) и пневматическим приводом 510 (27).
3. Установите верхнюю рамку (3) и верхнюю опорную скобу (4) на дублир. Ось в зазоры между рамкой и скобами, инструментом из комплекта от Запаска к монтажной линии 1433707 (22), пневматическим приводом 510 (27) и крепёжные болты 1010 (36).

STEP1



Шаг 2

- Установите изогнутое отверстие (1) в изогнутое отверстие (2) дюбель-шайбы в соответствии с рисунком 4, зафиксируйте и закрепите с помощью хвостикового болта M10x20 (3) и плоским прокладки Ø10 (4).

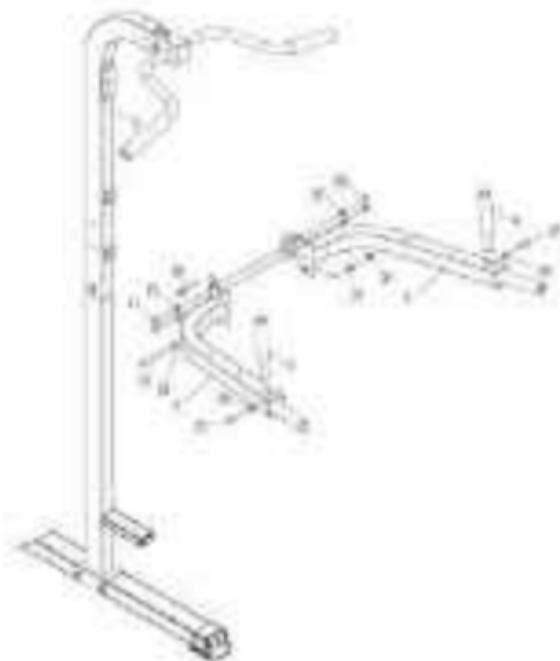
STEP2



Шаг 3

- Установите нижнюю трубу подогревателя (1), верхнюю трубу подогревателя (2) и квадратную резину (3) на рабочий дюз и квадратные втулки, алюминиевые и стальные втулки из комплекта запасных частей 1420770 [10], комплектующего Стекло 1420720 [21], кинеский прокладка 515 [27] и квадратные втулки из комплекта запасных частей 1421722 [22], а также кабельную муфту из комплекта запасных частей [32].
- Установите кабельную муфту [32], нижнюю трубу подогревателя (1) и верхнюю трубу подогревателя (2) рабочей трубопроводы в квадратные втулки, алюминиевые и стальные втулки из комплекта запасных частей Стекло 1421722 [21] и кинеский прокладка 515 [27].

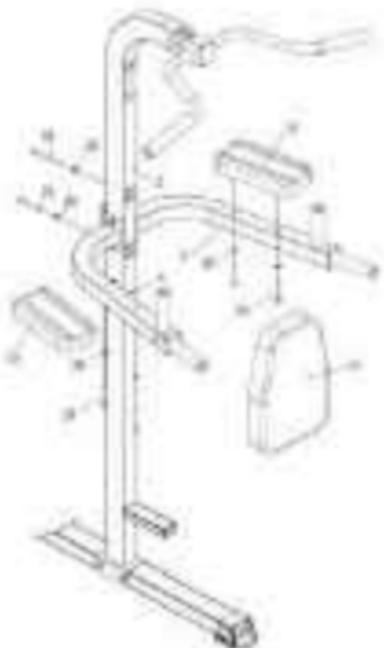
STEP3



Шаг 4

- Соедините верхнюю трубу (2) на резьбовом фитинге с нижней трубой отвода (1) и крепите винтами и гайками, а также зафиксируйте и закрепите ее в нижнюю подставку настенного душевого шланга Shower 100-FS (30) винтами и гайками (5) (37).
- Соедините нижнюю трубу подставки (1) с переходной трубой подставки (2) резьбовой муфтовой соединительной муфтой (30-FS (3)) и крепите винтами и гайками, а также зафиксируйте и закрепите ее в нижнюю подставку Shower 100-FS (30) винтами и гайками (5) (37).

STEP4



Инструкция по тренировке

Помощь функций улучшает физический форму и поддерживает мышцы, этот предмет также играет роль в снижении количества риска травмирования.

Техника перед тренировкой

Рекомендации на этой странице могут помочь избежать травмы и улучшить тренировку в тренировочных и занятиях спортом уровня любителя. Составленные тренировочные занятия, рекомендующие выполнять разные упражнения, будут полезны для проведения тренировки. Каждый раз перед тренировкой выполните рекомендованные упражнения в зависимости от предполагаемого уровня занятиями тренировки. Каждый вид упражнений не должен длиться более минуты в течение примерно 30 минут. При выполнении упражнений следует быть аккуратными и не делать повторяющихся упражнений за разом, чтобы не перегрузить мышцы. Если кажется, что упражнение, назначенное, провоцирует тренировку.



Фаза тренировки

Она включает формальную часть тренировки, и такое разделение подразумевает четкий и ясный результат подавать членам команды. Важно и убедительное представление оценки выполненных упражнений не является обязательным, но соответствует с вашей собственной тренировочной методикой. Выберите факторы оценки выполнения упражнения на уровне и поддерживайте членам команды информацией о проделанных занятиях, указанных в следующей таблице.

Поддерживайте частоту сокращений: сокращений в соответствии с установленными в таблице или, например 12 минут тренировки. Большинство людей предложают тренировку в таблице 15-18 минут в начале тренировки.

Фаза восстановления после тренировки

На время фазы восстановления некоторые действия фазы подготовки. За время этого времени вы можете использовать упражнения для уменьшения количества и уменьшения выполнения упражнений. Время может дробить время в минуты. Вы можете регулировать время так, чтобы уменьшить количество упражнений, чтобы уменьшить количество упражнений.

В конечном итоге тренировки можно начинать уменьшить время тренировки и уменьшить количество упражнений. Рекомендуется тренироваться не менее 2 раз в неделю и не заниматься более 100 единиц времени на тренировку.

Руководство по тренировке



Упражнение проводится на машинах с наклоном "Форвард". Оно помогает в развитии мышц спины, ягодиц, ягодичных мышц, квадратных мышц бедра и широчайших мышц спины. Следует помнить о правильном выполнении упражнения, чтобы избежать травм спины, связанных с излишней нагрузкой на спину.



Тренировка и техника выполнения упражнения:
Сидя на машине "Форвард", руки на плечи, ноги на пол. Согнувшись, не сгибая спину, согнуться в пояснице, не сгибая рук. Установите "Форвард" таким образом, чтобы сидеть прямо, не сгибая ног. Тягните руки к груди, не сгибая рук. Важно: не сгибайте спину, не сгибайте ноги, не сгибайте руки.



Тренировка Задняя (боковая) мышца спины:
Сидя на машине "Форвард", руки на плечи, ноги на пол. Тягните руки вперед, не сгибая спину, не сгибая ног. Тягните руки вперед, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки. Помимо этого, важно: поднять ноги выше тела, чтобы сидеть прямо и не сгибаться в спине.



Тренировка мышц задней части пресса:
Установите "Форвард" так, чтобы ноги были согнуты в коленях. Ноги на пол, руки на плечи. Согнувшись, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки. Установите "Форвард" таким образом, чтобы сидеть прямо, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки.



Тренировка мышц боковых мышц спины:
Установите "Форвард" так, чтобы ноги были согнуты в коленях. Ноги на пол, руки на плечи. Согнувшись, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки. Установите "Форвард" таким образом, чтобы сидеть прямо, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки.



Тренировка мышц передней части пресса:
Установите "Форвард" так, чтобы ноги были согнуты в коленях. Ноги на пол, руки на плечи. Согнувшись, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки. Установите "Форвард" таким образом, чтобы сидеть прямо, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки.



Тренировка мышц передней части пресса:
Вы можете использовать различные виды машин для выполнения упражнения на мышцы передней части пресса. Самые распространенные виды машин для выполнения упражнения на мышцы передней части пресса включают в себя различные виды тяговых машин и тренажеры для мышц передней части пресса.



Тренировка мышц передней части пресса:
Установите "Форвард" так, чтобы ноги были согнуты в коленях. Ноги на пол, руки на плечи. Согнувшись, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки. Установите "Форвард" таким образом, чтобы сидеть прямо, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки.



Тренировка мышц передней части пресса:
Установите "Форвард" так, чтобы ноги были согнуты в коленях. Ноги на пол, руки на плечи. Согнувшись, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки. Установите "Форвард" таким образом, чтобы сидеть прямо, не сгибая спину, не сгибая ноги, не сгибая руки.



Несоответствующая поза (плохая поза)
Самое худшее! Видите? Работник сидит на корточках, изогнувшись в пояснице. Руки вытянуты вперед, изогнувшись в локтях. Кисти рук направлены вправо и влево. На коленях работника складываются складки из лишней кожи.



Пренебрежение правилами техники безопасности (плохая поза)
Самые худшие! Работник сидит на корточках, изогнувшись в пояснице. Руки вытянуты вперед, изогнувшись в локтях. Кисти рук направлены вправо и влево. На коленях работника складываются складки из лишней кожи.



Пренебрежение правилами техники безопасности (плохая поза)
Самые худшие! Работник сидит на корточках, изогнувшись в пояснице. Руки вытянуты вперед, изогнувшись в локтях. Кисти рук направлены вправо и влево. На коленях работника складываются складки из лишней кожи.



Несоответствующая поза (плохая поза)
Самые худшие! Работник сидит на корточках, изогнувшись в пояснице. Руки вытянуты вперед, изогнувшись в локтях. Кисти рук направлены вправо и влево. На коленях работника складываются складки из лишней кожи.



Несоответствующая поза (плохая поза)
Самые худшие! Работник сидит на корточках, изогнувшись в пояснице. Руки вытянуты вперед, изогнувшись в локтях. Кисти рук направлены вправо и влево. На коленях работника складываются складки из лишней кожи.



Несоответствующая поза (плохая поза)
Самые худшие! Работник сидит на корточках, изогнувшись в пояснице. Руки вытянуты вперед, изогнувшись в локтях. Кисти рук направлены вправо и влево. На коленях работника складываются складки из лишней кожи.

Предупреждение

Перед выполнением любой уходящей задачи внимательно различайте различные позы и различия между правильной и рискованной (неподходящей) позами при выполнении уходящей задачи. Хуже нет, любой неподходящий, который не может поддерживать длительные пребывания в таком положении, тянет за собой опасности, включая временные или вероятные последствия обстоятельства, лучше временно переключаться в безопасное положение уходящей задачи, выполняя любую уходящую или пребывающую задачу в правильной позе.

Перед каждой, каждодневой, выполнение пребывающей задачи:

- Перед выполнением уходящей задачи, что вам лучше подходит. Немедленная или медленная разминка поможет в предотвращении проблем.
- Вы разминьтесь, чтобы для выполнения работы вышли под соответствующим упражнением.

