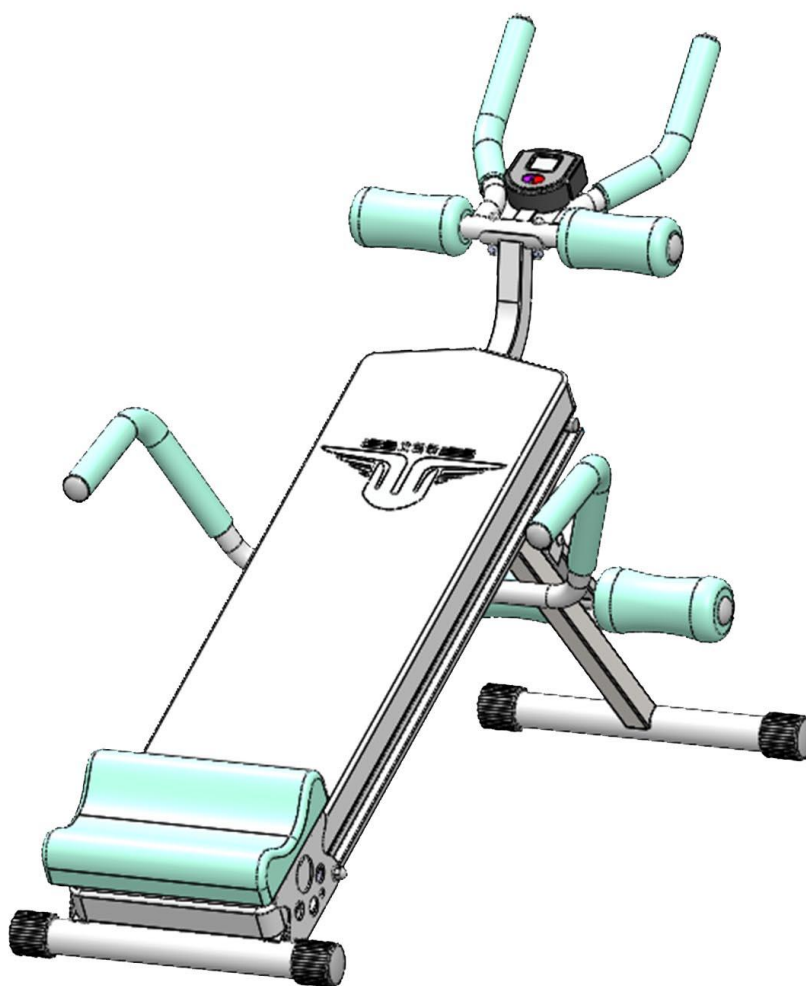


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Многофункциональная скамья для пресса

Артикул: KR-1005G; KR-1005P



** Для обеспечения наиболее эффективной работы изделие постоянно обновляется, поэтому спецификация данного продукта может отличаться от того вида, который представлен в руководстве.

** Перед началом эксплуатации тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, представленными в данном руководстве. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

** Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

1. ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ – Перед эксплуатацией оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

1. Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве. Для безопасной и эффективной работы с тренажёром убедитесь, что оборудование правильно собрано и используется должным образом. Примечание: Обязательно ознакомьте всех пользователей тренажёра с инструкциями и мерами предосторожности.

2. Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь со своим врачом, чтобы определить, есть ли у Вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу Ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию оборудования. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если Вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на Ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру детей и питомцев. Оборудование предназначено исключительно для взрослых.

5. Используйте тренажёр на твёрдой ровной поверхности. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности, вокруг оборудования должно находиться не менее 2 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте винты, гайки и другие соединения. Убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты. Если во время сборки или эксплуатации тренажёра Вы услышите посторонние шумы, немедленно прекратите работу. Не используйте тренажёр до тех пор, пока проблема не будет устранена.

7. При использовании оборудования надевайте соответствующую спортивную одежду. Не рекомендуется надевать свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра или ограничить Ваши движения.

8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования.

9. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы избежать повреждения спины.

10. Сохраните руководство, а также инструменты, используемые при сборке тренажёра. Держите их поблизости, чтобы в случае необходимости Вы могли сразу ими воспользоваться.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

12. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 100 кг.

2. ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЁРОМ

- Периодически смазывайте подвижные соединения тренажёра после его использования.
- Будьте осторожны, чтобы не повредить пластиковые/металлические детали тренажёра тяжёлыми или острыми предметами.
- Избегайте попадания влаги на оборудование, протирайте тренажёр сухой тряпкой.

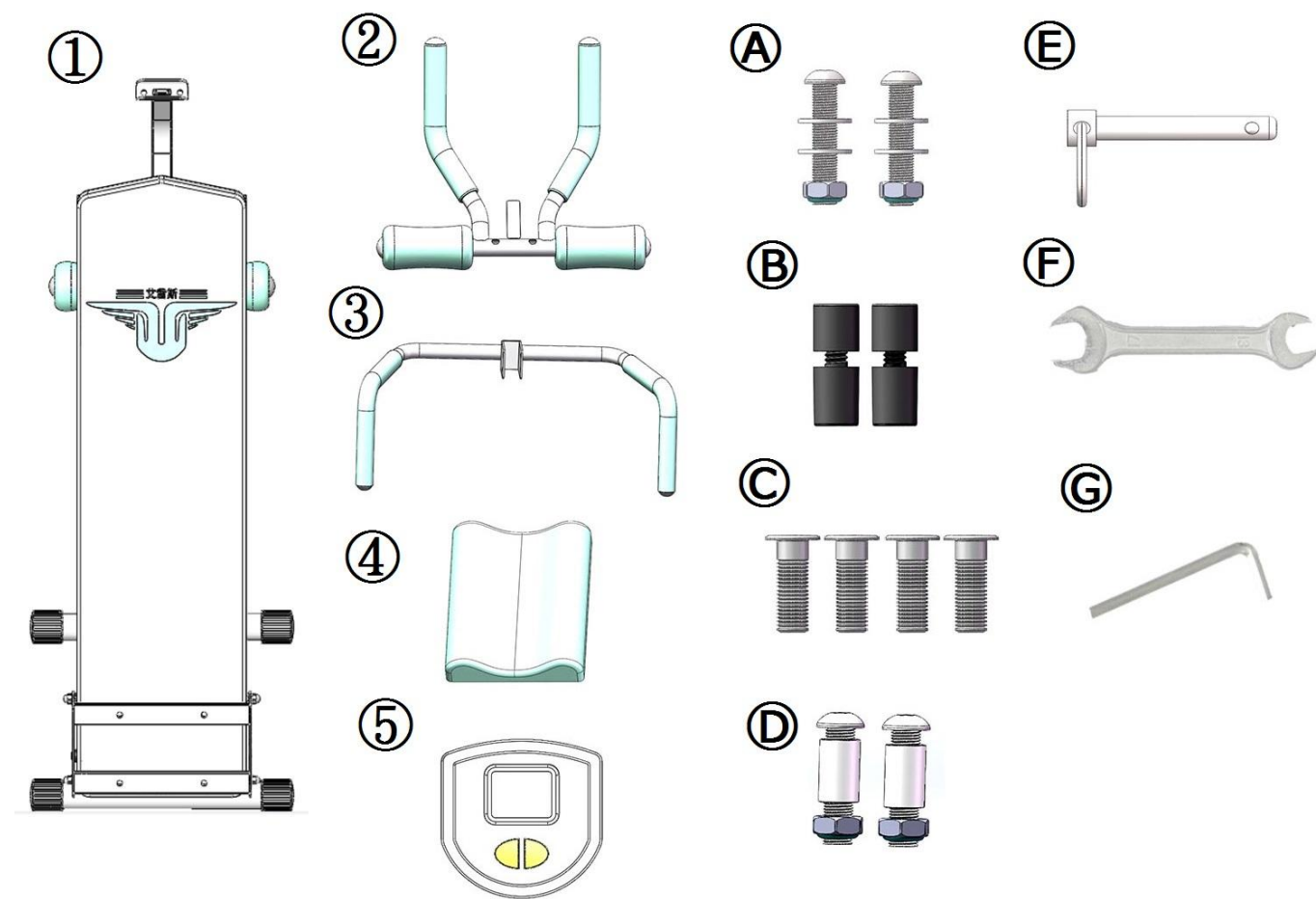
3. СПЕЦИФИКАЦИЯ – Предварительная сборка

*** Напоминание: Советы по сборке

Перед началом сборки установите все болты в соответствующие соединения тренажёра. Не затягивайте болты на данном этапе. После того, как все детали будут установлены, затяните болты. Подобные действия сделают сборку более эффективной и экономичной по времени.

Изображение деталей

Изображение крепежей и инструментов для сборки



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Главная рама	1
2	Передние рукоятки (в сборе)	1
3	Поручень	1
4	Слайдер	1
5	Консоль	1
A	Болт M8*45, шайба, гайка	2

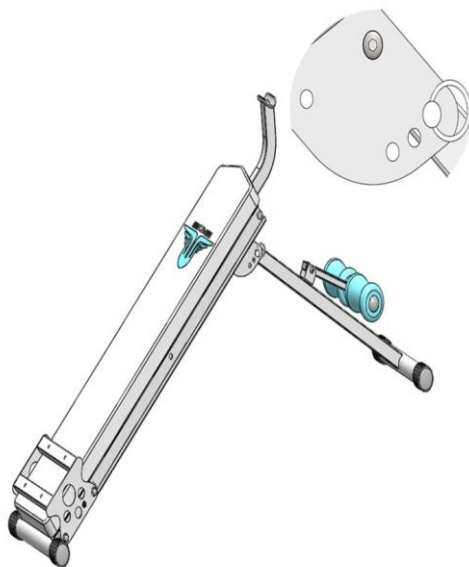
№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
B	Пластиковый болт	2
C	Болт M8*25	4
D	Болт M8*45, втулка	2
E	Стопорный штифт	1
F	Гаечный ключ 10-13	1
G	Шестигранный ключ M5	1

4.ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Примечание: Обратите внимание, многие детали уже закреплены.

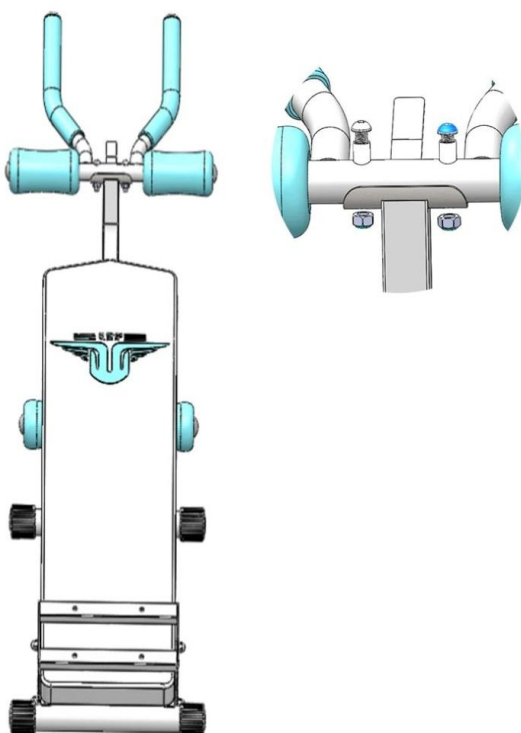
ШАГ 1:

Раскройте раму (1) и при помощи штифта (Е) зафиксируйте её положение. Всего конструкцией предусмотрено 3 уровня наклона.



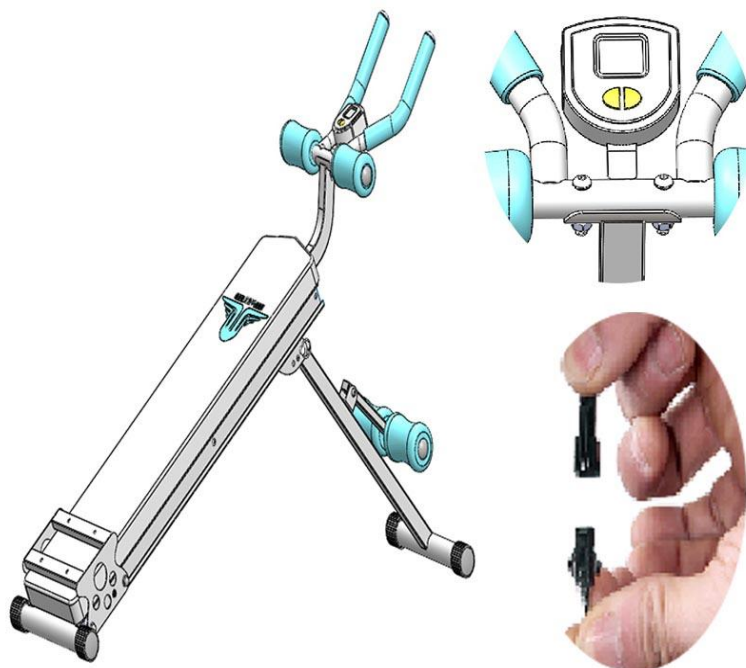
ШАГ 2:

Закрепите в передней части рамы (1) рукоятки (2), используя два комплекта крепежей (D).



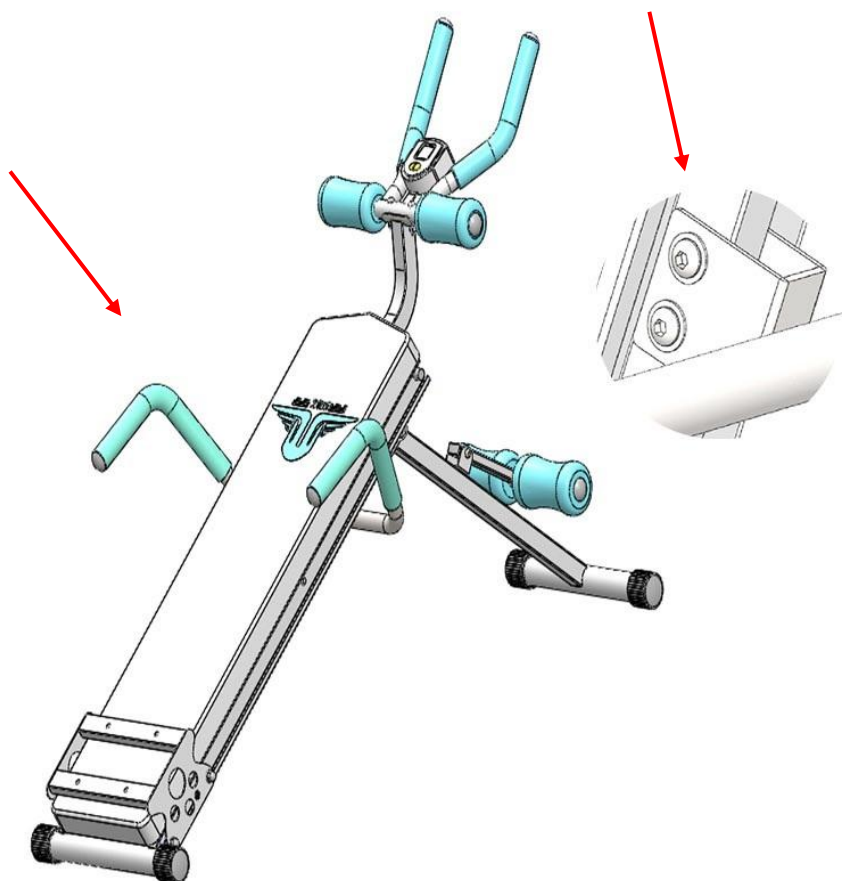
ШАГ 3:

Установите консоль (5) на место и подключите все необходимые провода.



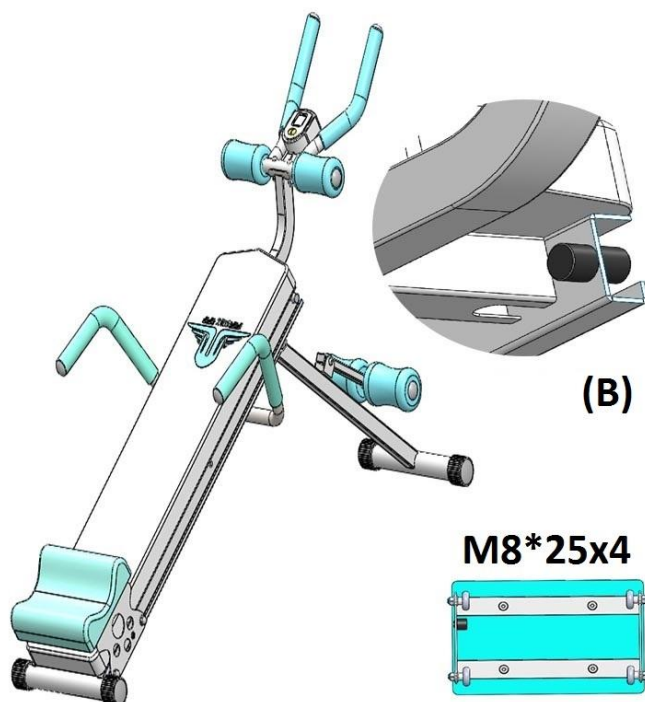
ШАГ 4:

Закрепите слайдер (3) при помощи двух комплектов крепежей (А).



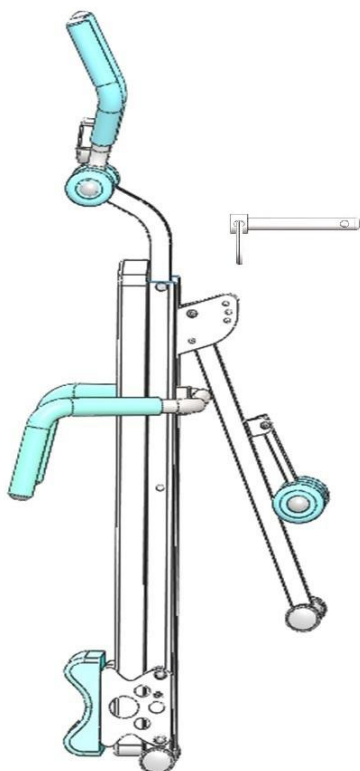
ШАГ 5:

Закрепите слайдер (4) при помощи болтов M8*25 (C) – см.схему.



ШАГ 6:

С целью оптимизации условий хранения рекомендуется разбирать тренажёр после каждой тренировки. Для этого необходимо извлечь штифт, собрать раму и закрепить её в сложенном состоянии.



5. ИНСТРУКЦИЯ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

(ВРЕМЯ) TIME-----00:00—99:59 МИН:СЕК
(СЧЕТ) COUNT-----0—9999 Кол-во шагов
(КАЛОРИИ) CALORIES-----0—999.9 ККАЛ
(СЧЕТ/МИНУТЫ) COUNT/MIN-----0—999 ВРЕМЯ/МИН

ФУНКЦИИ КЛАВИШ:

MODE/SELECT: Для выбора нужной функции. Удерживайте кнопку в течение 4 секунд, чтобы сбросить все значения функций (полный сброс).

ПОРЯДОК РАБОТЫ:

AUTO ON/OFF: Монитор автоматически выключится, если в течение 4 минут не будет поступать сигнал. Монитор автоматически включится при начале тренировки или нажатии кнопки.

ФУНКЦИИ:

<1> (ВРЕМЯ) TIME - Автоматическое запоминание времени тренировки во время занятий.

<2> (СЧЕТ) COUNT - Подсчет шагов во время тренировки.

<3> (КАЛОРИИ) CALORIES - Автоматическое запоминание количества сожжённых калорий во время тренировки.

<4> (СЧЕТ/МИНУТЫ) COUNT/MIN - Отображение количества шагов в минуту во время тренировки.

Если на мониторе отображается неправильная картинка, замените батарею.

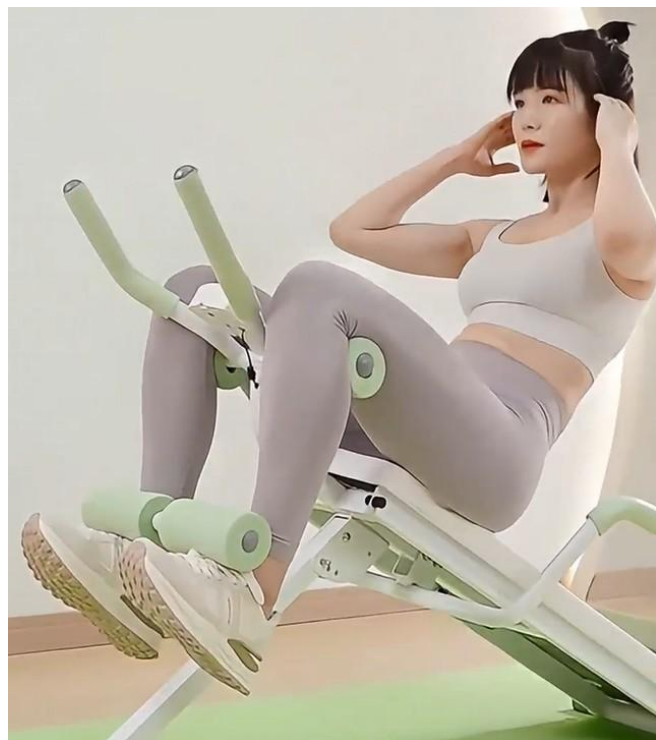
Для работы консоли требуется 1 батарейка типа “AAA” (Включена в комплект).

ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРЕ

1) Тренировка боковых мышц пресса с использованием слайдера



2) Подъёмы корпуса



3) Тренировка ног с использованием слайдера



4) Отжимания



ВАРИАНТЫ УПРАЖНЕНИЙ НА ТРЕНАЖЁРЕ

5) Подтягивание коленей



6) Подъёмы ног



7) Отжимания



8) Скрещивание ног

