

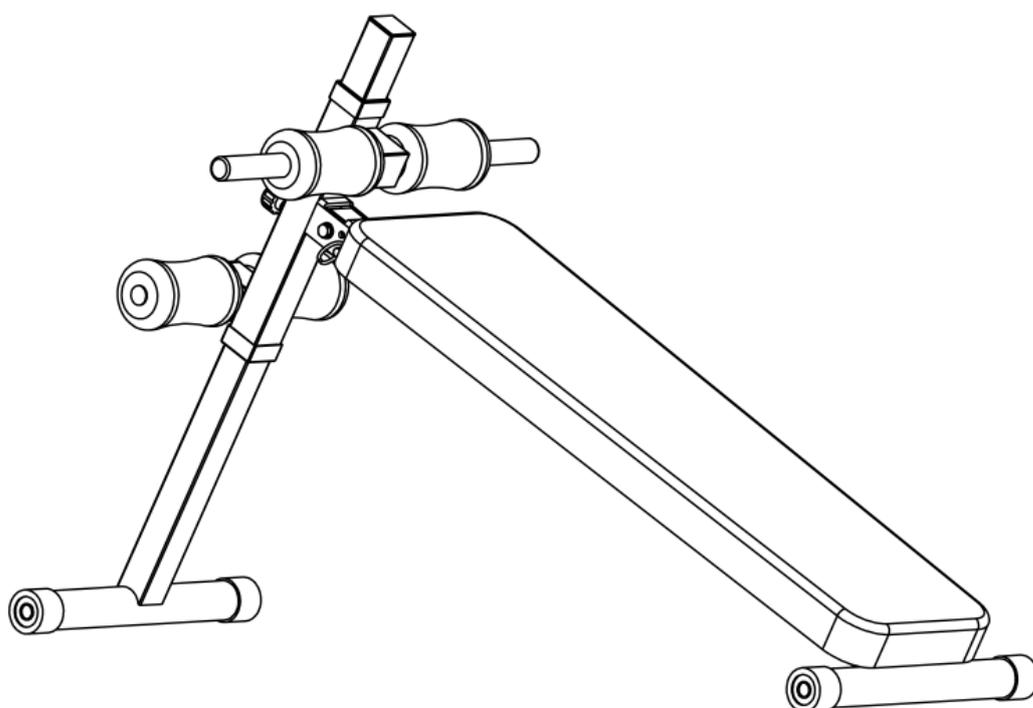


FITNESS COMPANY

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья для пресса

Артикул: WRK-1008



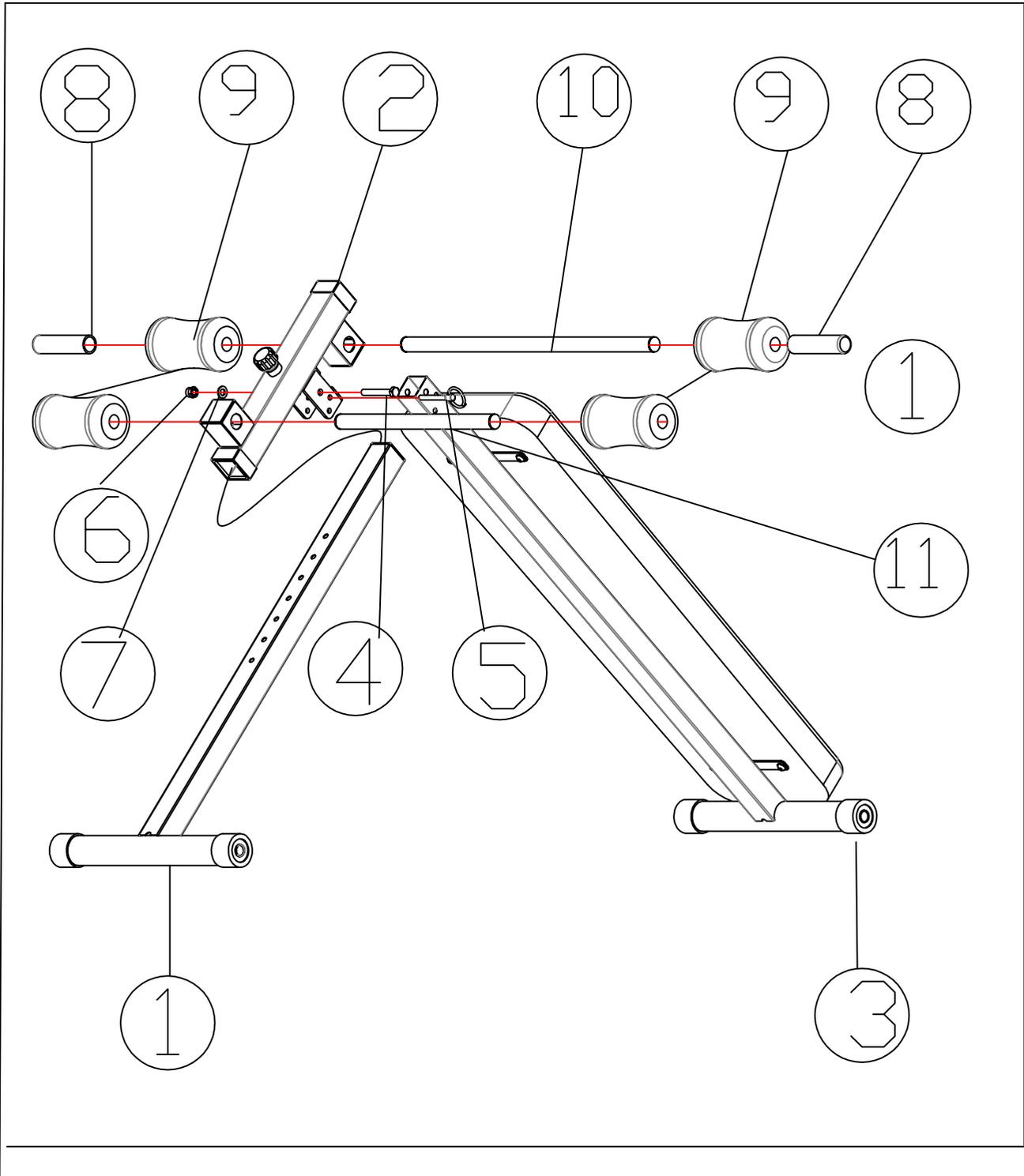
Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

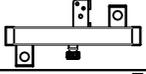
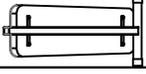
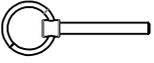
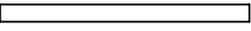
**Сохраните руководство для дальнейшего использования.**

1. Перед тем, как приступить к работе с тренажёром, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным. Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с 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 изделия. 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 могут нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.
4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.
5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под изделие специальное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. В целях безопасности обеспечьте вокруг тренажёра не менее 0,5 метров свободного пространства.
6. Перед началом занятий убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты, и тренажёр безопасен для использования.
7. Для поддержания изделия в исправном состоянии регулярно проводите осмотр конструкции на предмет повреждений и износа.
8. Используйте тренажер строго в соответствии с инструкцией.
9. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.
10. Максимальный вес пользователя: 110 кг.

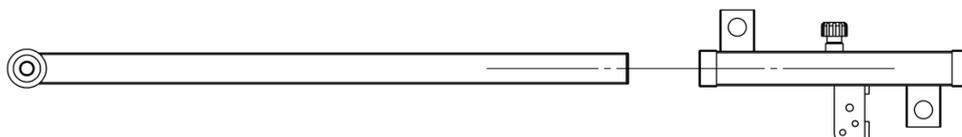
# Сборочный чертёж



# Перечень деталей

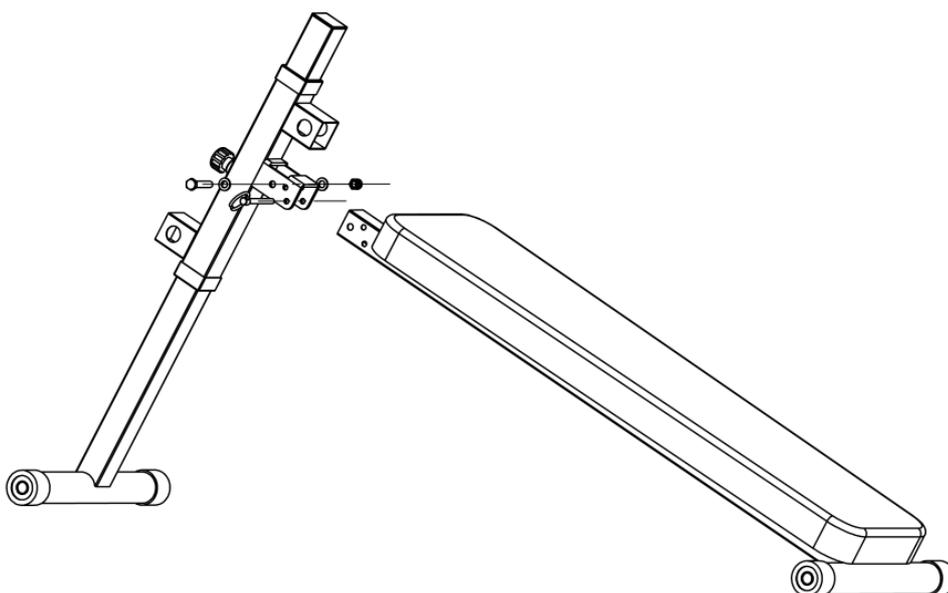
| № детали | Наименование                        | Кол-во | Изображение   |
|----------|-------------------------------------|--------|---|
| 1        | Передняя опора                      | 1      |    |
| 2        | Регулятор                           | 1      |    |
| 3        | Задняя опора (в сборе со спинкой)   | 1      |    |
| 4        | Болт с шестигранной головкой М10*65 | 1      |    |
| 5        | Стопорный штифт                     | 1      |    |
| 6        | Шайба М10                           | 1      |    |
| 7        | Контргайка М10                      | 1      |    |
| 8        | Рукоятка                            | 2      |    |
| 9        | Валик                               | 4      |   |
| 10       | Ось (длинная)                       | 1      |  |
| 11       | Ось (короткая)                      | 1      |  |
|          |                                     |        |   |

## ШАГ 1



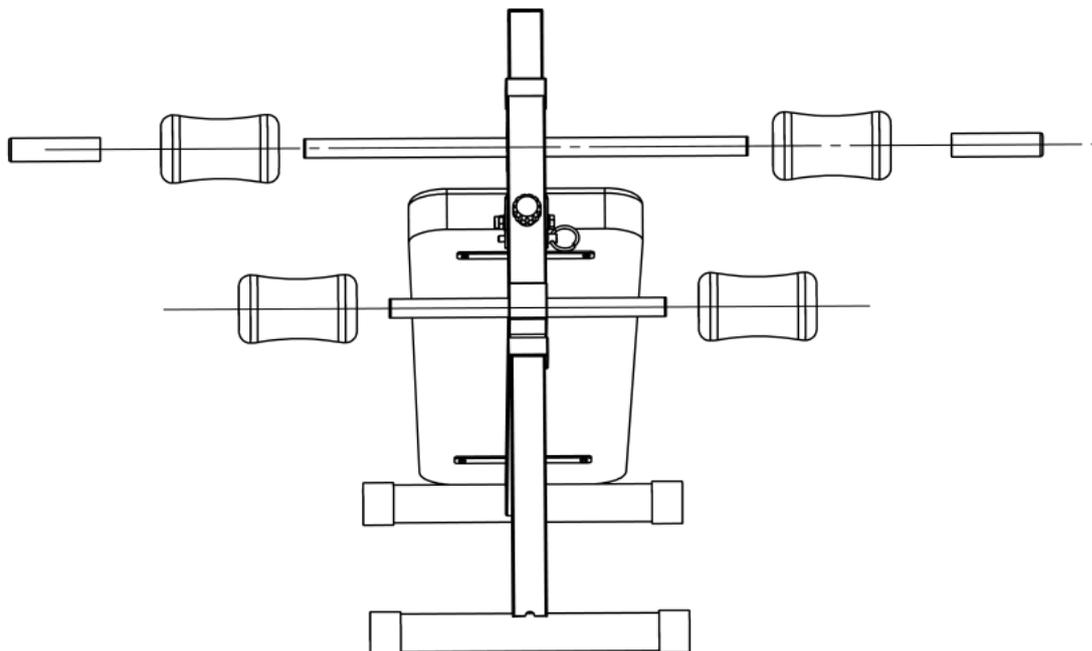
1. Соберите опору конструкции, соединив детали при помощи ручки (см. схему).

## ШАГ 2



1. Прикрепите к опорной конструкции спинку, используя болт M10\*65, две шайбы M10 и гайку M10.
2. Установите стопорный штифт.

## ШАГ 3



1. Закрепите на тренажёре валики и посадочные втулки.