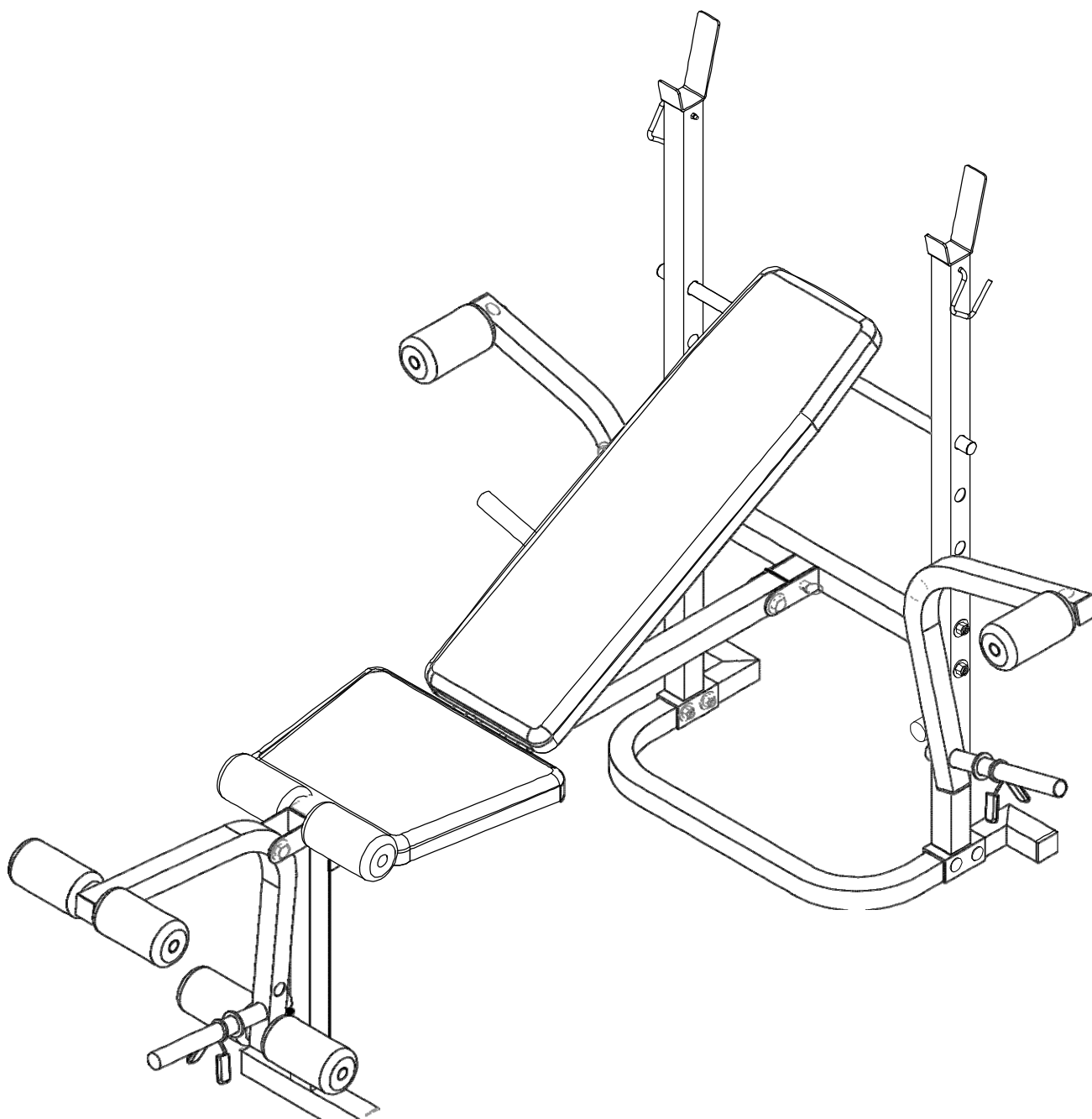


# МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СКАМЬЯ



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

## Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

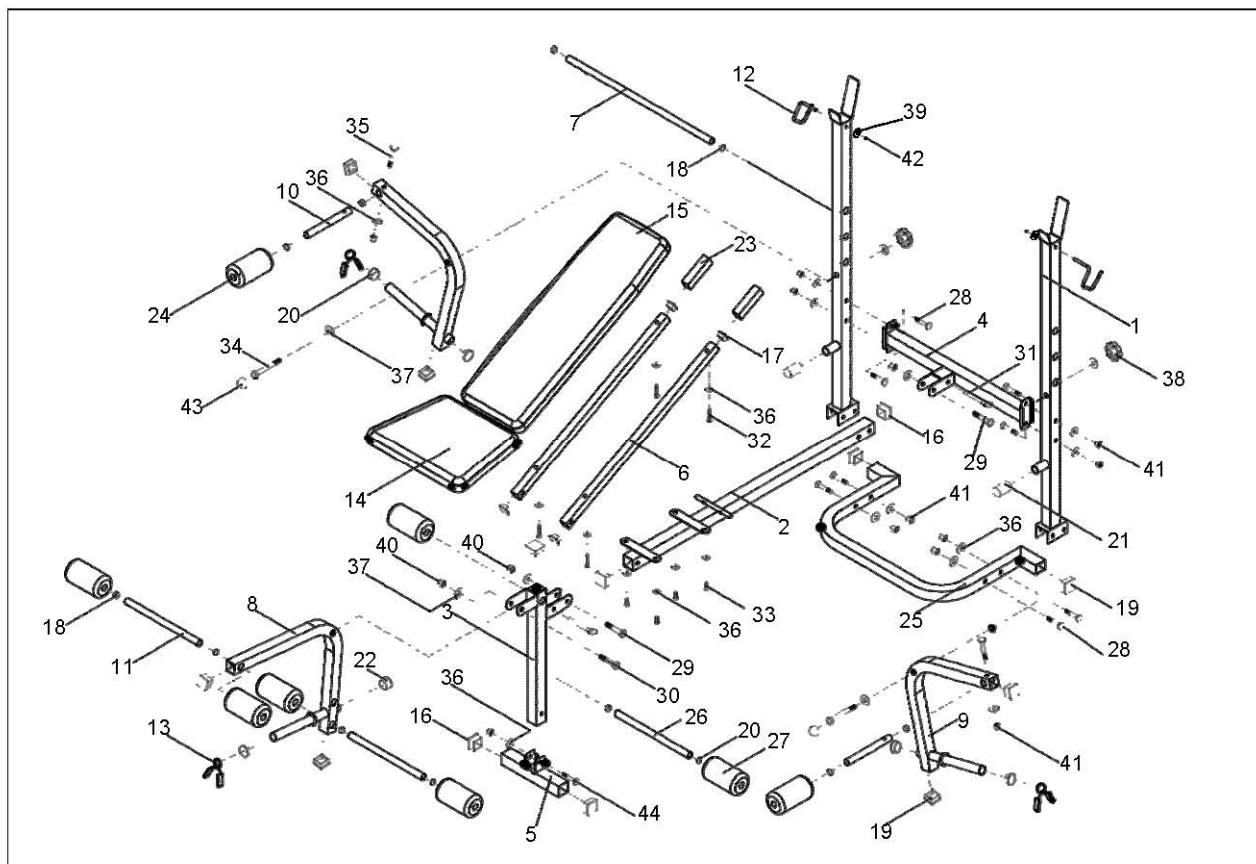
Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

### СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

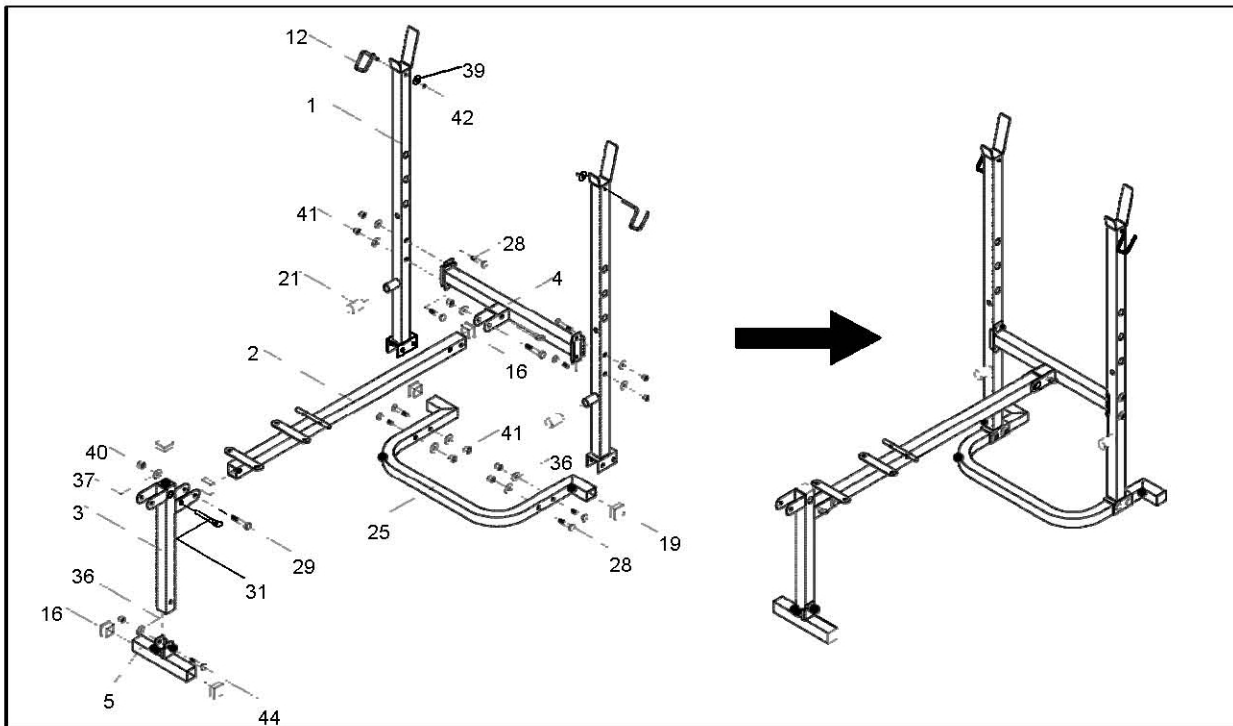


## СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№.	Описание	Кол-во
1	Стойка	2X
2	Опора	1X
3	Передняя стойка	1X
4	Вспомогательная ось	1X
5	Передняя опора	1X
6	Опора спинки сиденья	2X
7	Регулирующая опора спинки сиденья	1X
8	Упор для ног	1X
9	Ручка баттерфляя	2X
10	Держатель ролика из пенорезины	2X
11	Держатель ролика из пенорезины	2X
12	Фиксатор	2X
13	Фиксатор	3X
14	Сиденье	1X
15	Спинка сиденья	1X
16	Заглушка	5X
17	Заглушка	4X
18	Заглушка	10X
19	Заглушка	8X
20	Заглушка	7X
21	Защитная крышка	2X
22	Защитная крышка	1X
23	Прокладка из пенорезины	2X
24	Ролик из пенорезины	6X
25	U – образная задняя опора	1X
26	Держатель ролика из пенорезины	1X
27	Ролик из пенорезины	2X
28	Винт 8 x 50 мм	9X
29	Винт 10 x 55 мм	2X
30	Винт 10 x 60 мм	1X
31	Фиксатор	2X
32	Винт 8 x 40 мм	4X
33	Винт 8 x 20 мм	4X
34	Винт 10 x 110 мм	2X
35	Винт 8 x 45 мм	2X
36	Шайба 8 x 16 x 1,5 мм	19X
37	Шайба 10 x 20 x 2 мм	7X
38	Фиксатор	2X
39	Шайба 6 x 16 x 1 мм.	2 X
40	Гайка M10	3X
41	Гайка M8	11X
42	Гайка M6	2X

43	Защитная крышка	2X
44	Винт 8 x 55 мм.	1X

## Сборка тренажера

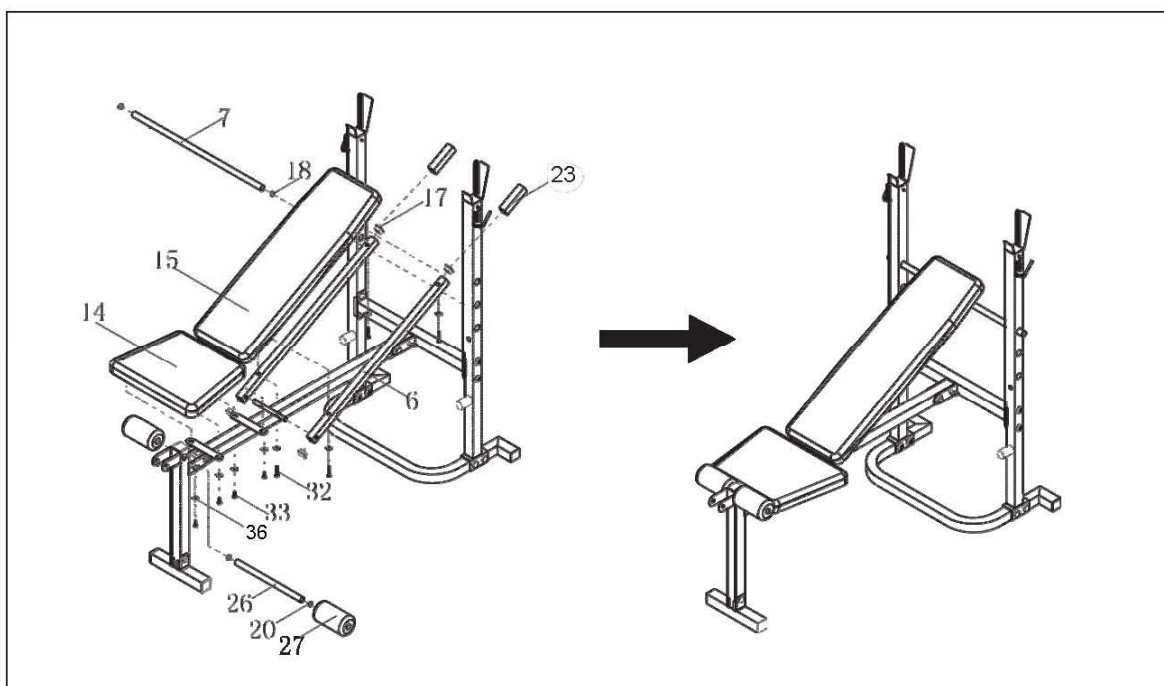


### Шаг 1

Закрепите 2 стойки (1) на задней опоре (25) с помощью 4 болтов (28), шайб (36) и гаек (41), вспомогательной (4) соедините стойки (1) используя 4 болта (28), шайбы (36) и гайки (41).

Основную раму (2) закрепите в центре вспомогательной опоры (4), используя винты (29), шайбы (37) и гайки (40). Вставьте фиксатор (31) в отверстие на основной раме (2). Затем зафиксируйте переднюю стойку (3) на передней опоре (5) используя 1 набор винтов (44), шайб (36) и гаек (41).

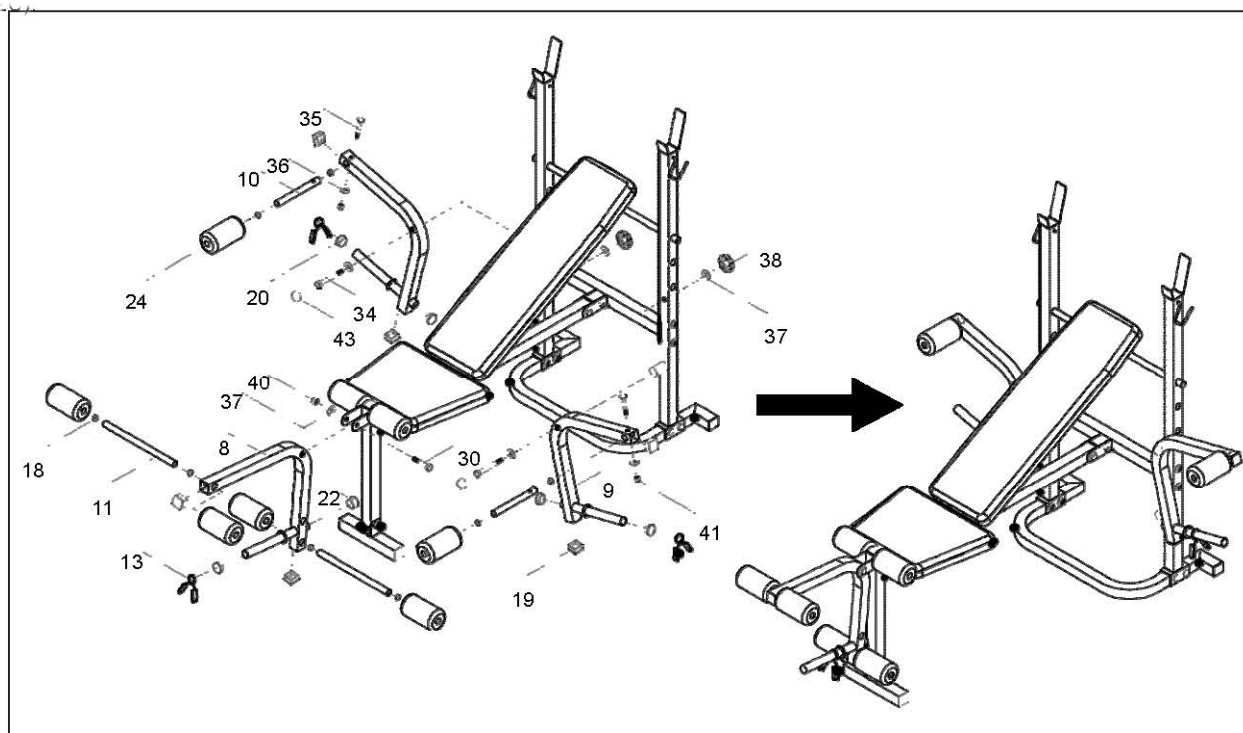
Зафиксируйте переднюю стойку (3) на опоре (2) с помощью 1 набора винтов (29), шайб (37) и гаек (40), вставьте фиксатор (31) в отверстие на основной раме (2).



## Шаг 2

Вставьте регулируемую опору спинки (7) в отверстия на стойках (1), закрепите прокладки из пенорезины (23) на опоре спинки сиденья (6). Закрепите опору (6) на основной раме (2), зафиксируйте спинку сиденья (15) на опоре (6), используя 4 набора винтов (32) и шайб (36).

Затем зафиксируйте сиденье (14) на основной раме (2), используя 4 набора винтов (33) и шайб (36), вставьте ось роликов (26) в переднюю стойку (3), затем закрепите ролики (27) на оси (26).



## Шаг 3

Закрепите ролик из пенорезины (24) на оси (10), затем вставьте ось в баттерфляй (9) и закрепите с помощью 1 набора винтов (35), шайб (36) и гаек (41).

Затем закрепите баттерфляй на стойках (1), используя 2 набора винтов (34), шайб (37), а также фиксатора (38). Вставьте заглушку (43) на винт (30).


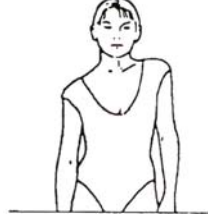

Зафиксируйте упор для ног (8) на передней стойке (3) с помощью 1 набора винтов (30), шайб (37) и гаек (40), вставьте 2 ролика из пенорезины (11) и закрепите.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	многофункциональная силовая скамья
Упражнения	жим штанги, разведение-сведение гантелей лежа/сидя, разгибание и сгибание ног
Рама	устойчивая, с однослойной покраской (38*38*1.5 мм.)
Нагрузка	штанга, диски 26 мм.
Сидение	комфортабельное (40 мм.)
Регулировка положения сидения	3 положения
Складывание	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	113*72*162 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	142*112*116 см.
Вес нетто	17 кг.
Вес брутто	19 кг.
Макс. вес пользователя	140 кг.
Гарантия	1 год

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ И РАЗОГРЕВ

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ</b>          Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону.          При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА</b>          Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК</b>          Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	

<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА</b>          Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА</b>          Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p><b>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ</b>          Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков палец. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>	

\*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» [www.neotren.ru](http://www.neotren.ru)

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

