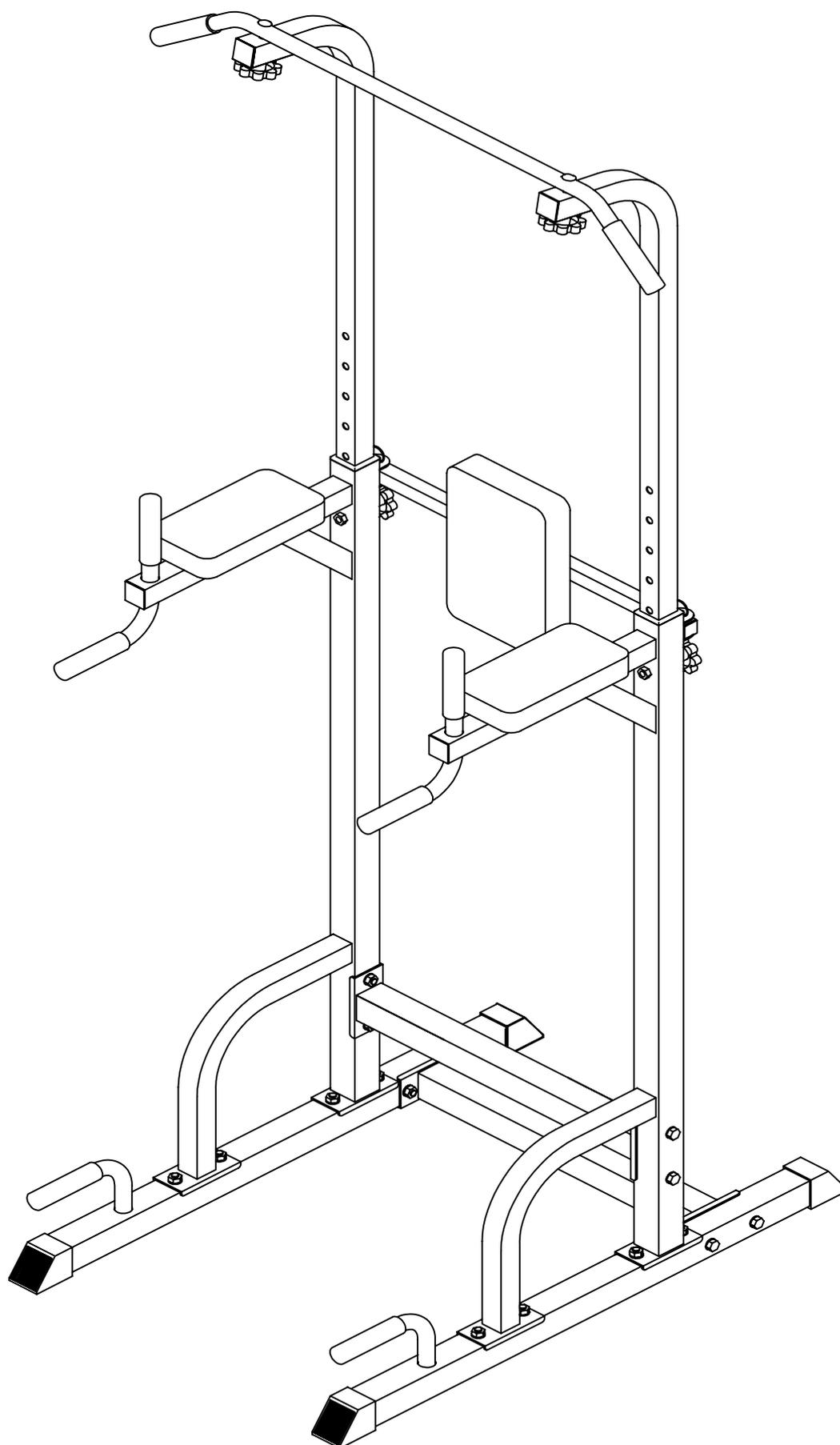


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ К ФИТНЕС-СТАНЦИИ BRUMER 7012



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Конструкция из квадратных стальных профилей 30 x 70 мм
Толщина профиля: 1,2 мм
Размеры в собранном виде: 89 x 67 x 180/230 см
Максимальная масса пользователя: 100 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях. Использование тренажера в каких-либо других целях недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.

Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали. За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

Устанавливайте тренажер только на ровной поверхности. Покрывайте пол под тренажером для его защиты.

Каждый раз при использовании тренажера проверяйте и затягивайте все части. Изношенные части следует немедленно заменить.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании удостоверьтесь в том, что тренажер стоит устойчиво и не шатается.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.

Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.

Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Детям до 12 лет запрещается находиться вблизи тренажера.

Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.

При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно, винтов.

УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

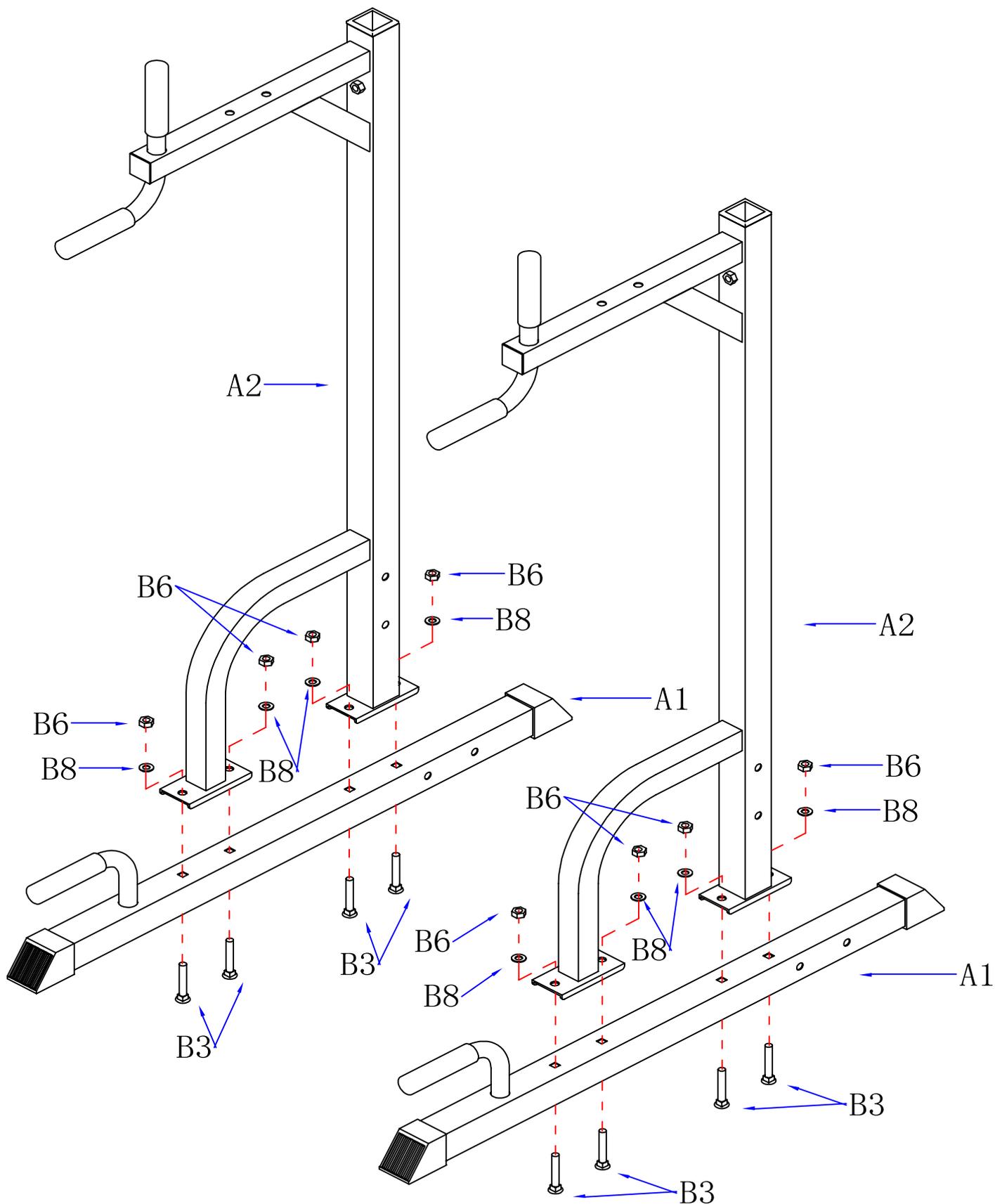
Для ухода за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Перед сборкой убедитесь, что у Вас имеются в наличии все необходимые детали. Внимательно изучите рисунки и указания до установки тренажера. Установку тренажера должен производить только взрослый человек.

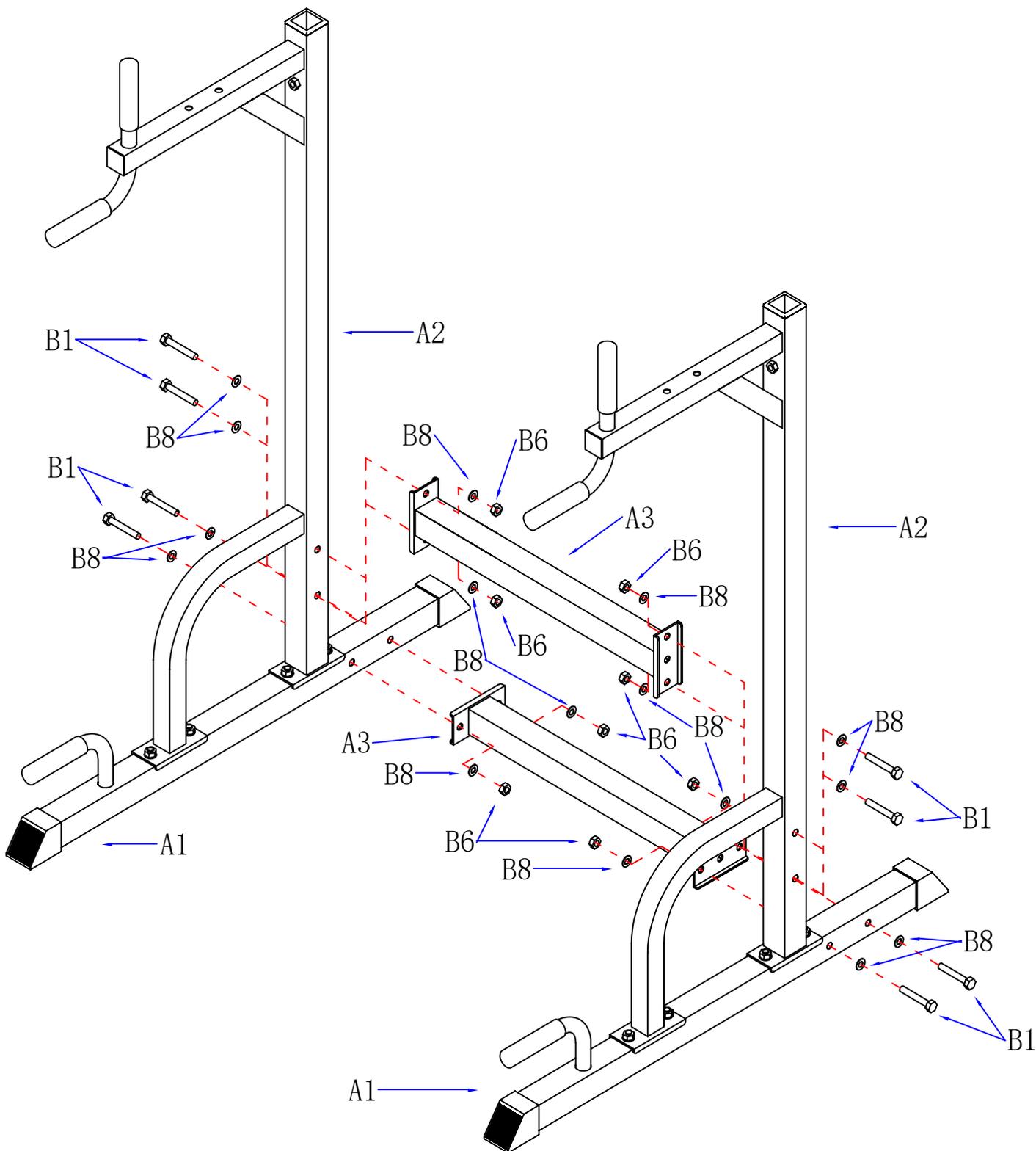
ШАГ 1

Соедините суппорт рамы (A2) с профилем рамы (A1) и зафиксируйте шайбами (B8), болтами (B6) и гайками (B3).



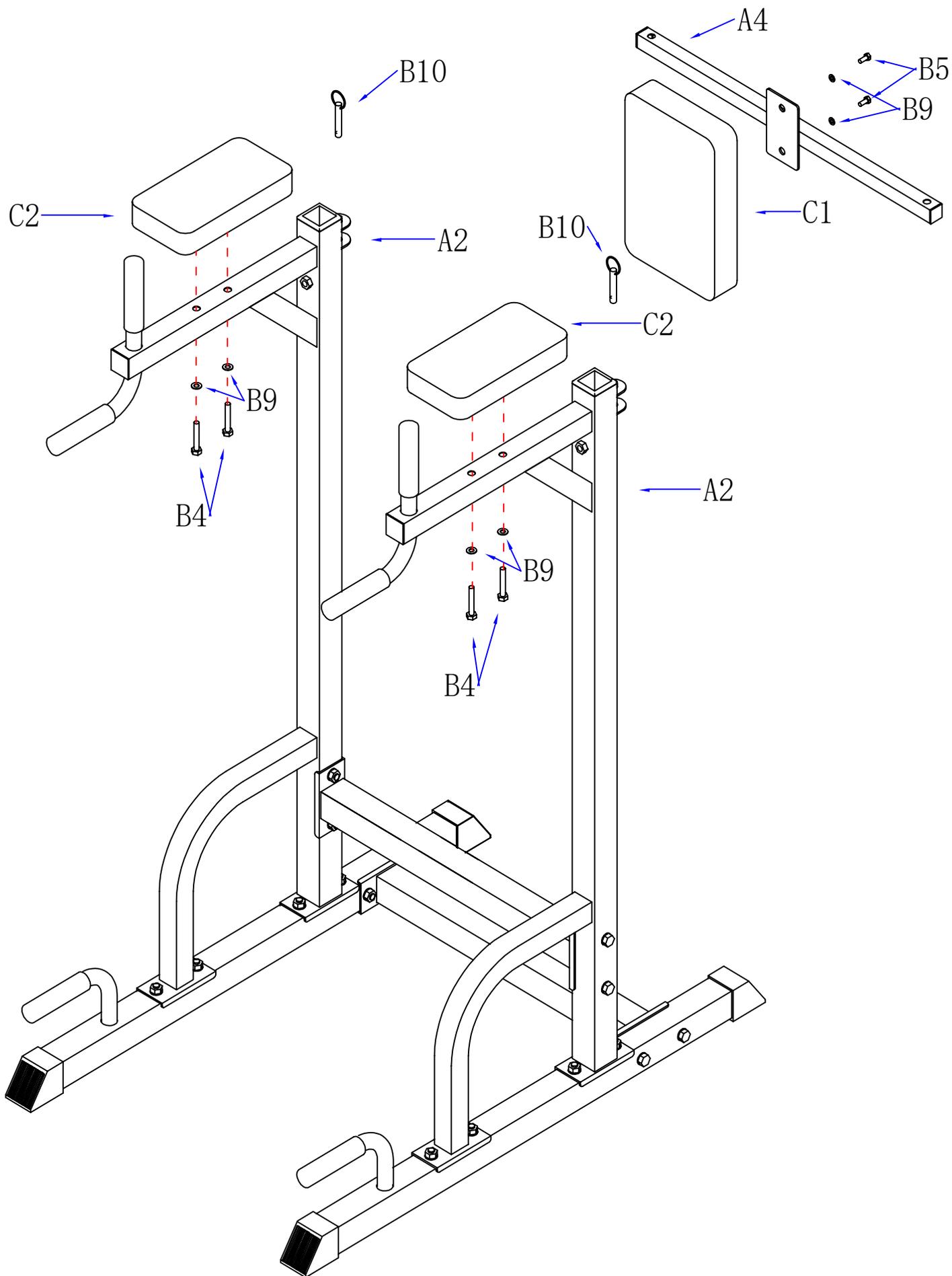
ШАГ 2

Установите нижнюю перекладину (A3) на вертикальных нижних стойках (A2) и зафиксируйте шайбами (B8), болтами (B1) и гайками (B6). Установите перекладину (верхнюю) (A3) на стойках (A2) и зафиксируйте шайбами (B8), болтами (B1) и гайками (B6).



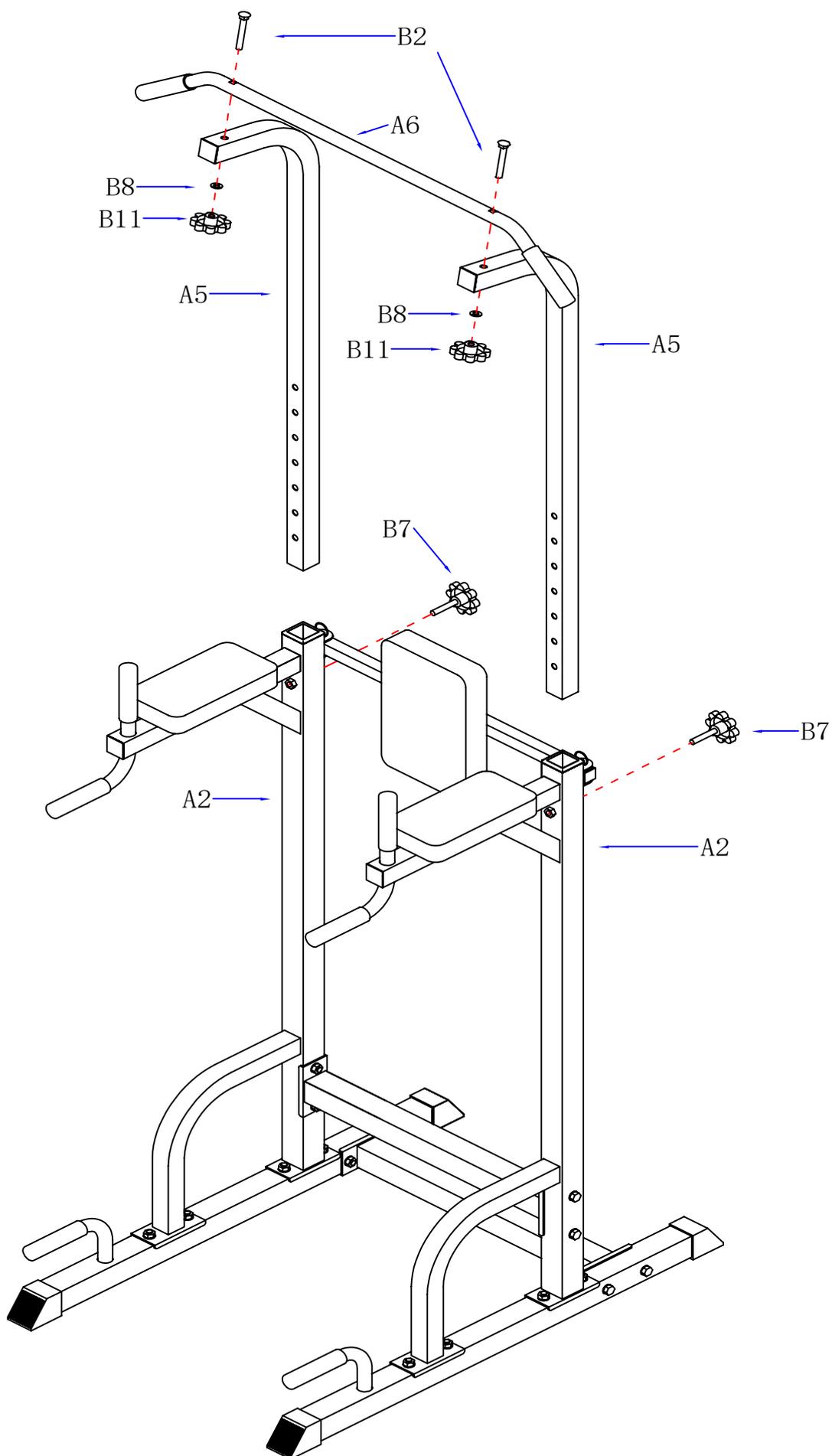
ШАГ 3

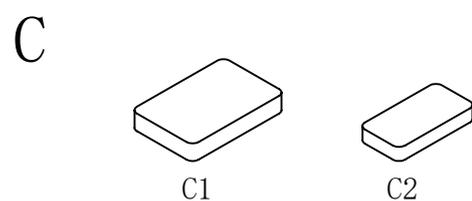
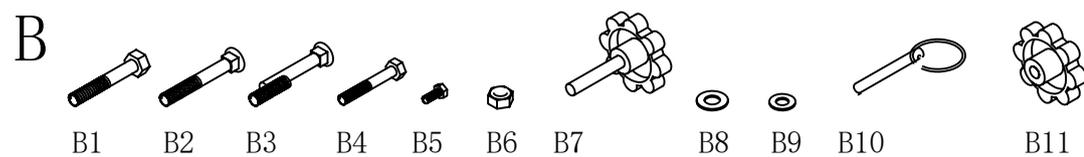
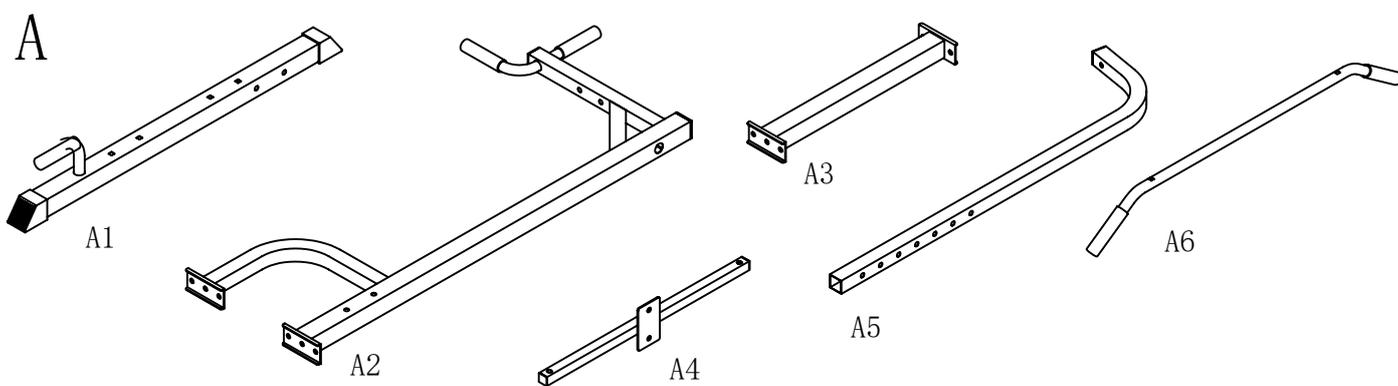
Установите подлокотники (C2) на стойках (A2) и зафиксируйте шайбами (B10) и болтами (B5). Установите спинку (C1) на трубке (A4) и зафиксируйте болтами (B5) и шайбой (B9). Установите трубку (A4) на стойке (A2) и зафиксируйте болтами (B10).



ШАГ 4

Вставьте Г-образные стойки (A5) в стойки (A2) и зафиксируйте ручками (B7). Болтами (B2), шайбами (B8) и ручкой-фиксатором (B11) зафиксируйте турник (A6) на Г-образных стойках (A5).





#	СПЕЦИФИКАЦИИ	К-ВО	#	СПЕЦИФИКАЦИИ	К-ВО
A1	ПРОФИЛЬ РАМЫ НИЖНИЙ	2	A2	СТОЙКА ВЕРТИКАЛЬНАЯ НИЖНЯЯ	2
A3	ПЕРЕКЛАДИНА НИЖНЯЯ	1	A4	ТРУБКА СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ	1
A5	Г-ОБРАЗНАЯ СТОЙКА	2	A6	ТУРНИК	1
B1	БОЛТ M10 X 65	8	B2	ВИНТ M10 X 75	2
B3	БОЛТ M10 X 60	8	B4	БОЛТ M8 X 50	4
B5	БОЛТ M8 X 15	2	B6	ГАЙКА M10	16
B7	ФИКСАТОР	2	B8	ШАЙБА Ø10	26
B9	ШАЙБА Ø8	6	B10	ФИКСАТОР	2
B11	ФИКСАТОР	22			
C1	СПИНКА	1	C2	ПОДЛОКОТНИК	2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

До начала занятий необходимо пройти консультацию у врача. В выборе тренировочных программ вы должны руководствоваться заключением врача. Неправильные или чрезмерные тренировки могут причинить вред вашему здоровью! Нижеприведенные инструкции предназначены для здоровых людей!

Чтобы получить пользу от занятий на тренажере, прочитайте и всегда следуйте приведенным ниже инструкциям:

1. Начинаящим следует избегать очень больших нагрузок;
2. Все время занятий держите спину прямо, старайтесь не отрывать поясницу от скамьи и не сутулиться;
3. Помните, что Ваша мускулатура развивается быстрее, чем связки, сухожилия и суставы. Увеличивайте нагрузку постепенно.

РАЗМИНКА

Каждую тренировку следует начинать с 5-10 минутной разминки, включающей легкие упражнения на растягивание и разогревание. Разминка подготовит ваше тело к тренировке, постепенно увеличивая кровообращение, повышая температуру тела и интенсивнее снабжая мышцы кислородом.

ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений. Выбирайте упражнения для каждой основной группы мышц, акцентируя внимание на мышцах, которые Вы хотите развить больше. Для того, чтобы сделать тренировки более разнообразными, каждый раз изменяйте набор упражнений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение принесет максимальную пользу, если его выполнять правильно, иначе Вы будете чувствовать переутомление. Выполнение повторений в каждом подходе должно быть плавным и без остановок. Очень важно следить за правильным дыханием. Делайте выдох при преодолении сопротивления и вдох, возвращаясь в исходное положение. Никогда не задерживайте дыхание. После каждого подхода необходимо выдержать небольшую паузу. Отдыхайте в течение 3 минут после каждого подхода.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Заканчивайте каждую тренировку выполнением упражнений на растяжку в течение 5-10 минут. Тяните руки и ноги. Выполняйте упражнения медленно, не делайте резких движений. Постепенно входите в каждое упражнение, выполняя растягивания без напряжения. Регулярное выполнение упражнений на растягивание после каждой тренировки эффективно развивает гибкость и помогает уменьшить болезненность мышц или другие нежелательные ощущения после тренировки.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА 5 ЛЕТ.**