



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



FLEXION

скамья спортивная

SLF 205

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

СКАМЬЯ СПОРТИВНАЯ FLEXION SLF 205

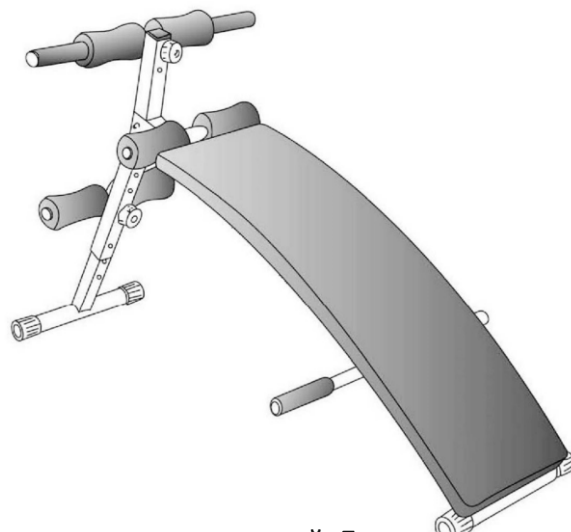
ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

СОДЕРЖАНИЕ

- МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ
- СБОРКА
- РАЗМИНКА



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Перед сборкой и началом тренировок внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Безопасное и эффективное использование возможно только при правильной сборке и корректной эксплуатации тренажера.
2. Перед выбором программы тренировок и началом использования тренажера проконсультируйтесь с врачом.
3. В случае ощущения головокружения, одышки, аритмии, недомогания рекомендуется прекратить тренировку и пройти обследование у врача.
4. Во избежание получения травм и прочих повреждений не подпускайте детей и животных к тренажеру. Тренажер предназначен только для взрослых.
5. Тренажер следует установить на ровной, гладкой и устойчивой поверхности.
6. Рекомендуется положить под тренажер специальное покрытие для защиты поверхности пола от механических повреждений.
7. Вокруг тренажера должно быть минимум 50 см свободного пространства.
8. Перед каждой тренировкой проверяйте надежность соединений деталей тренажера.
9. Носите удобную одежду во время тренировки. Запрещается надевать свободную одежду, материал которой может зацепиться за элементы тренажера.
10. Максимальный вес пользователя составляет 120 кг.
11. Тренажер не предназначен для терапевтических целей.
12. Во избежание получения травм с осторожностью поднимайте и перемещайте тренажер.
13. Тренажер не предназначен для использования в коммерческих целях.
14. Используйте тренажер только внутри помещения.

ВАЖНО: Всегда проверяйте крепление штифта перед началом тренировки.



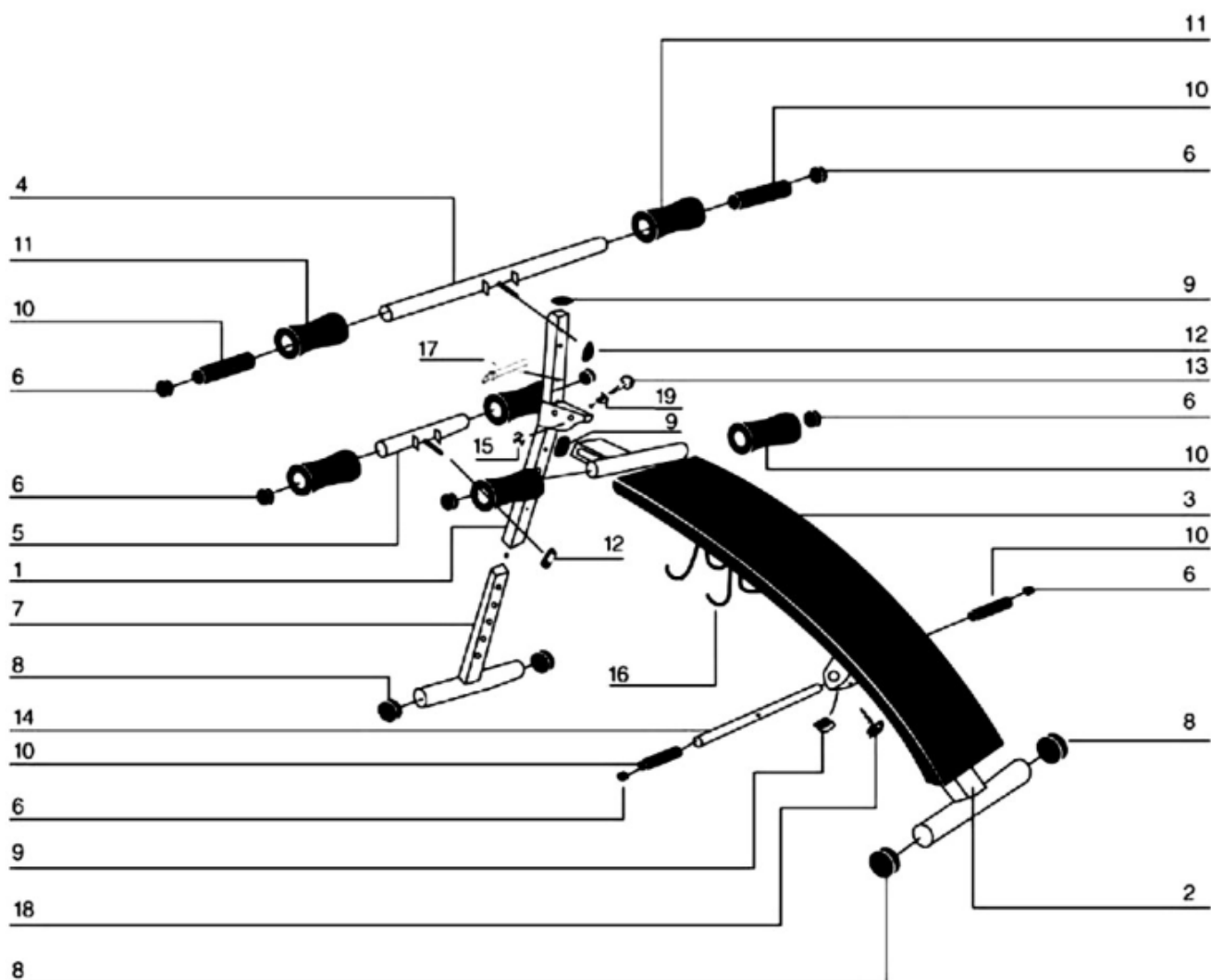
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

СКАМЬЯ СПОРТИВНАЯ FLEXION SLF 205

СБОРКА

СХЕМА СБОРКИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Верхняя рама — 1 шт. | 11. Валик — 6 шт. |
| 2. Основание — 1 шт. | 12. Гайка — 2 шт. |
| 3. Спинка — 1 шт. | 13. Шестигранный винт — 1 шт. |
| 4. Держатель валиков (длинный) — 1 шт. | 14. Перекладина — 1 шт. |
| 5. Держатель валиков (короткий) — 1 шт. | 15. Контргайка — 1 шт. |
| 6. Заглушка — 8 шт. | 16. Держатель гантелей — 4 шт. |
| 7. Передняя опора — 1 шт. | 17. Штифт — 1 шт. |
| 8. Круглая заглушка — 4 шт. | 18. Фиксатор — 1 шт. |
| 9. Квадратная заглушка — 3 шт. | 19. Шайба — 1 шт. |
| 10. Защитная накладка — 4 шт. | |

*В зависимости от модели спортивная скамья может комплектоваться гантелями и эспандерами.



WWW.START-LINE.RU

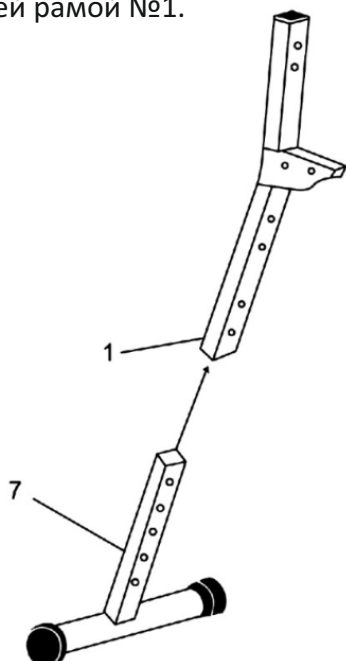
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

СКАМЬЯ СПОРТИВНАЯ FLEXION SLF 205

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

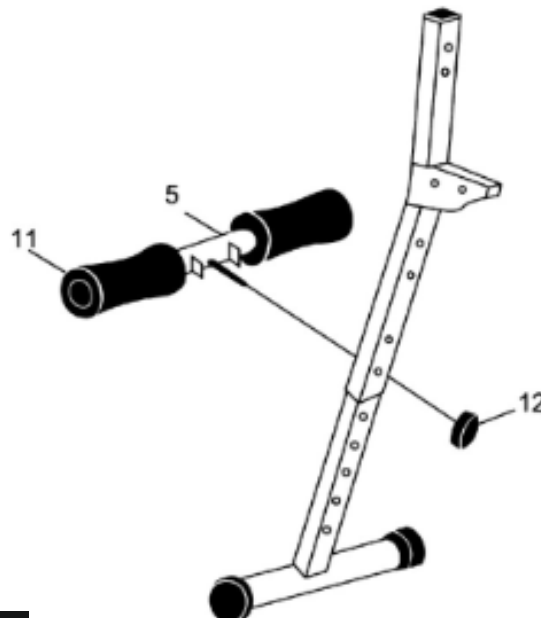
ШАГ 1

Соедините переднюю опору №7 с верхней рамой №1.



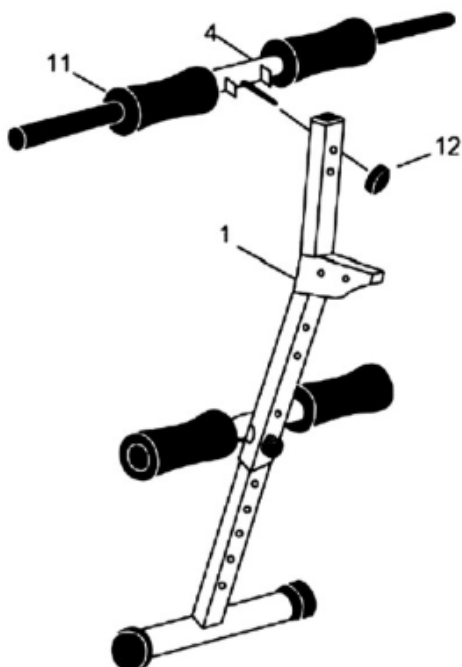
ШАГ 2

Прикрепите держатель валиков №5 к передней опоре №7 с помощью гайки №12. Отрегулировать высоту можно будет после полной сборки скамьи.



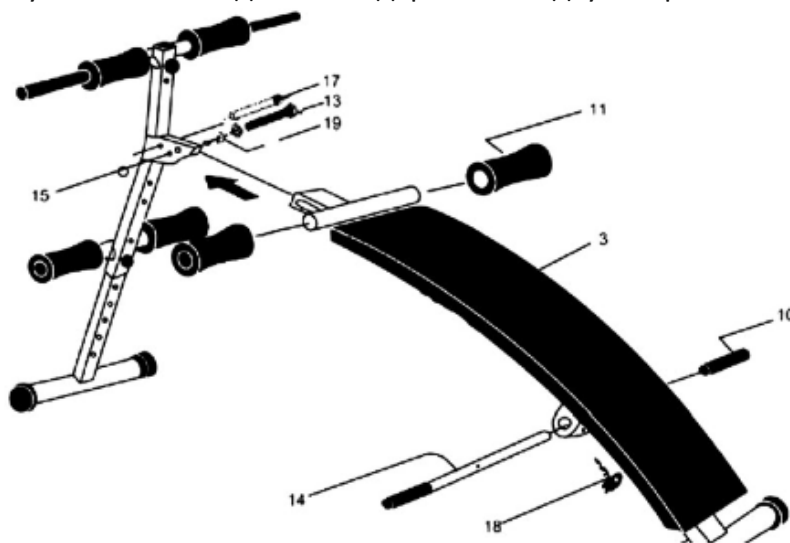
ШАГ 3

Прикрепите держатель валиков №4 к верхней раме №1 с помощью гайки №12.



ШАГ 4

Прикрепите основание №2 к верхней раме №1 с помощью шестигранного винта №13, используя контргайку №15 и шайбу №19. Затем вставьте штифт №17. Прикрепите перекладину №14, используя фиксатор №18. Увлажните внутреннюю часть защитных накладок №10 и валики №11, используя обычный спрей для полировки мебели. Затем установите эти детали на держатели с двух сторон.



*Если ваша скамья укомплектована эспандерами и гантелями:

1. Зафиксируйте эспандеры за специальные проушины, расположенные на передней опоре.
2. Закрепите держатель гантелей за раму скамьи в средней её части.

START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

РАЗМИНКА

Целью разминки — подготовка тела к тренировкам. Упражнения помогут уменьшить риск возникновения судорог и мышечных травм. Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 30 секунд. Не усиливайте давление на мышцы во время растяжки. При ощущении сильной боли — остановитесь.

РАСТЯЖКА

Слегка согните колени, а корпус тела медленно наклоните вниз. Расслабьте спину и плечи, прикоснитесь руками к пальцам ног как можно ближе на 10-15 сек, а затем расслабьтесь.

Повторите три раза. (см. рисунок 1).

РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ

Сядьте, одну ногу вытяните вперед. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

РАСТЯЖЕНИЕ ГОЛЕНИ И АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Упритесь двумя руками в стену и выставьте одну ногу назад. Заднюю ногу держите вертикально так, чтобы ее пятка касалась пола.

Наклонитесь к стене на 10-15 сек, а затем расслабьтесь.

Повторите три раза для каждой ноги (см. рис. 3).

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВЫХ МЫШЦ

Обопритесь правой рукой в стену, затем левой рукой возьмитесь за левую лодыжку и потяните ее вверх к бедру, пока не почувствуете напряжение передних мышц верхней части ноги, потяните примерно 10-15 секунд, а затем расслабьтесь.

Повторите по три раза для каждой ноги. (см. рисунок 4) .

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте так, чтобы стопы упирались друг в друга, а колени были развернуты наружу, придерживайте ступни руками, подтягивая их к животу в течение 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. Рисунок 5).

