

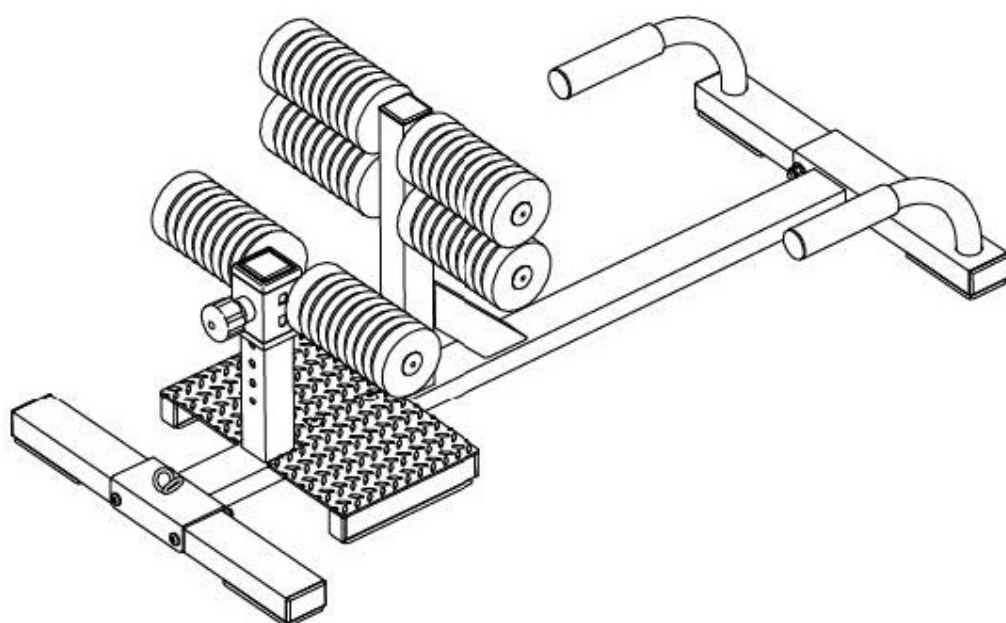


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## Тренажёр для приседаний

SISSY

Артикул: S032YW



**ВАЖНО! ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ С ТРЕНАЖЁРОМ ОЗНАКОЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЯМИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ!**

## **Инструкции по технике безопасности**

Благодарим Вас за выбор нашего продукта. Для гарантии Вашей безопасности используйте оборудование только по его прямому назначению, описанному в данном руководстве. Перед использованием тренажёра внимательно прочитайте приведенную ниже информацию.

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.

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 0,5 метров свободного пространства.

6. Перед первым запуском тренажёра проверьте, чтобы все болты и гайки были плотно затянуты.

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

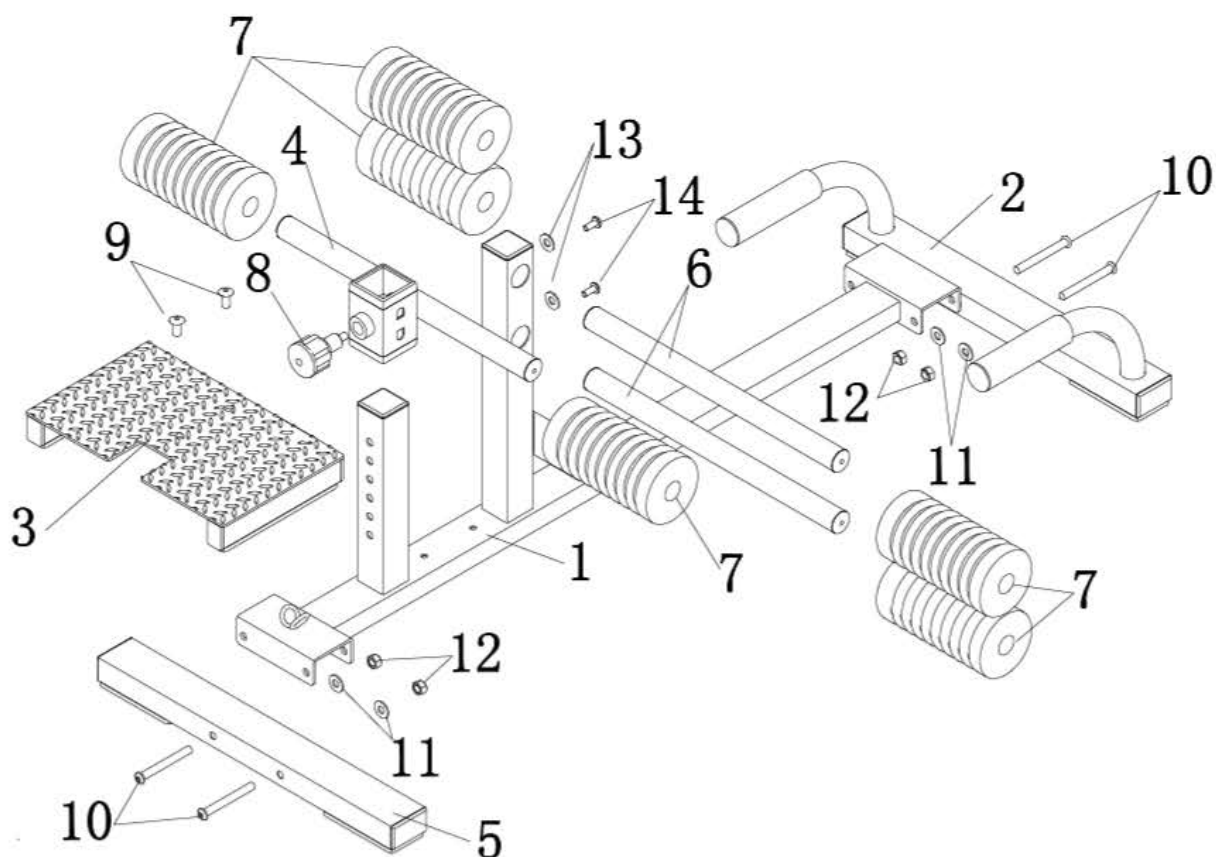
8. Тренажёр предназначен исключительно для домашнего использования. Максимально допустимый вес пользователя – 100 кг.

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

10. Сохраните данное руководство и сборочные инструменты для дальнейшего использования.

11. Данный тренажёр не предназначен для терапевтических целей.

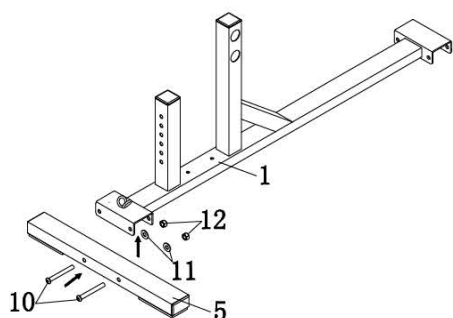
## Сборочный чертёж:



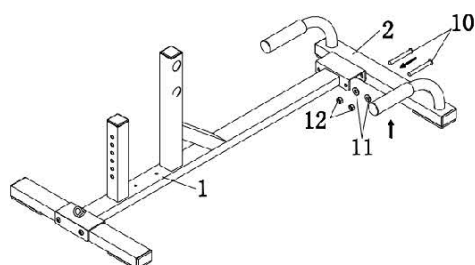
## СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Главная рама	1	8	Контргайка	1
2	Задний стабилизатор	1	9	Болт М8Х16	2
3	Противоскользящая подставка	1	10	Болт М8Х70	4
4	Регулируемая трубка	1	11	Шайба М8	4
5	Передний стабилизатор	1	12	Гайка М8	4
6	Трубка	2	13	Шайба М6	4
7	Поролоновый валик	6	14	Болт М6Х20	2

# Инструкции по сборке:



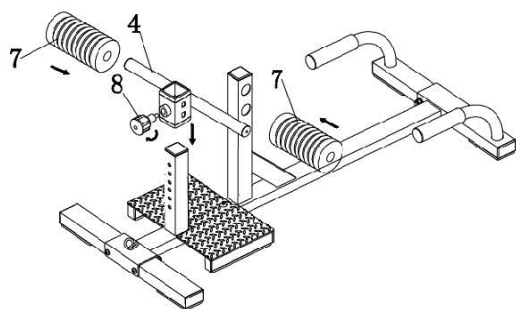
ШАГ 1: Подсоедините передний стабилизатор (5) к главной раме (1) и закрепите его при помощи двух комплектов деталей – болтов (10), шайб (11) и гаек (12).



ШАГ 2: Подсоедините задний стабилизатор (2) к главной раме (1) и закрепите его при помощи двух комплектов деталей – болтов (10), шайб (11) и гаек (12).



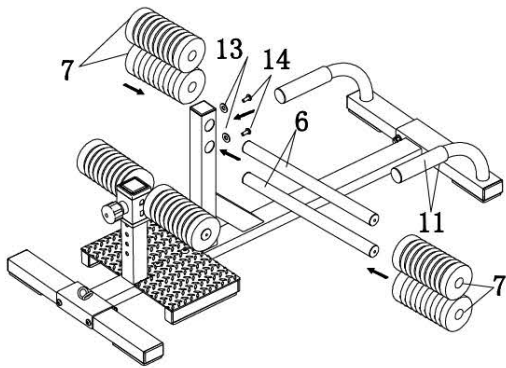
ШАГ 3: Установите на раму (1) противоскользящую подставку (3) и закрепите её при помощи двух болтов М8Х16 (9).



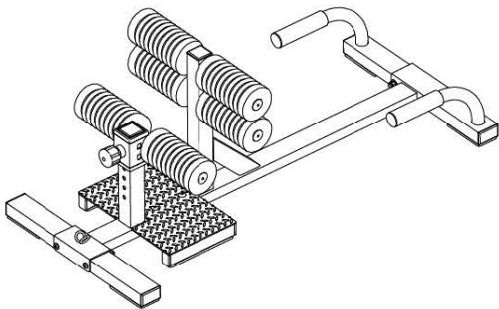
ШАГ 4: Подсоедините к раме (1) регулируемую трубку (4), зафиксируйте полученную конструкцию при помощи контргайки (8).

Затем установите на трубку (4) два поролоновых валика (7).

Установите трубку (4) на удобную для Вас высоту.

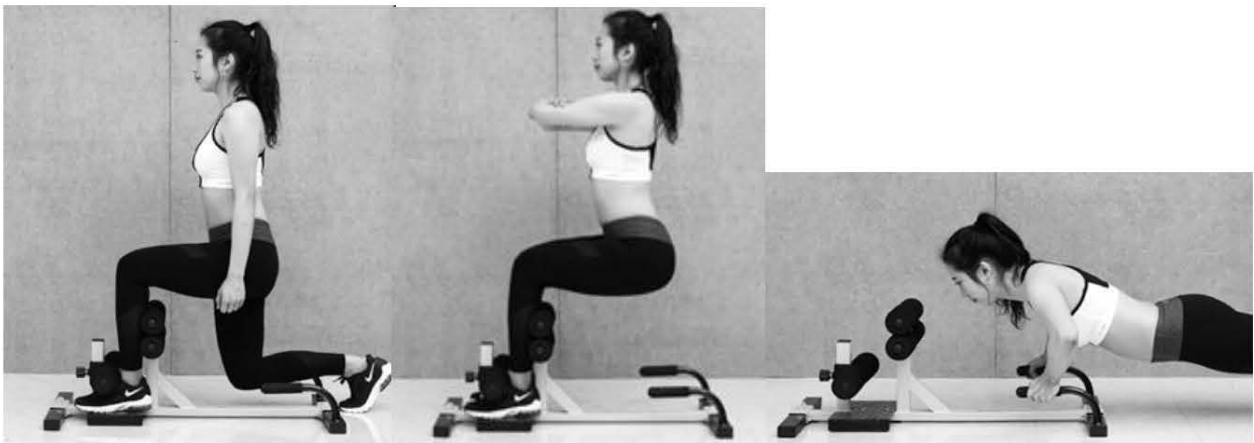


ШАГ 5: Вставьте трубки (6) в отверстия главной рамы (1), закрепите их при помощи двух комплектов деталей – болтов (14) и шайб (13). Затем установите на трубки (6) поролоновые валики (7).

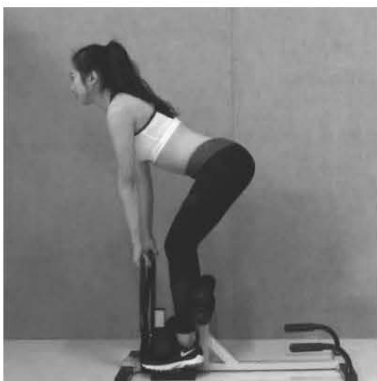


ШАГ 6: По завершению сборки проверьте, чтобы все детали были установлены на своё место, а крепежи были плотно затянуты.

## Виды упражнений:



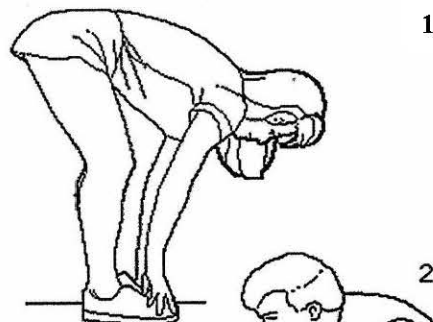
Для выполнения упражнений Вы также можете использовать трос или гантели (не входят в комплект тренажёра). Дополнительное оборудование Вы можете приобрести в нашем магазине или через веб-сайт.



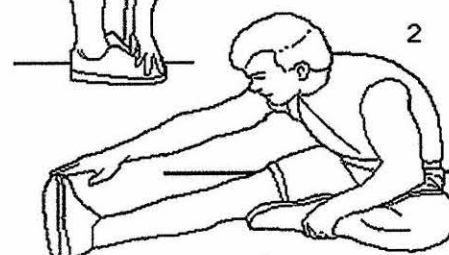
# Упражнения для растяжки

Перед тем, как приступить к тренировке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10-15 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

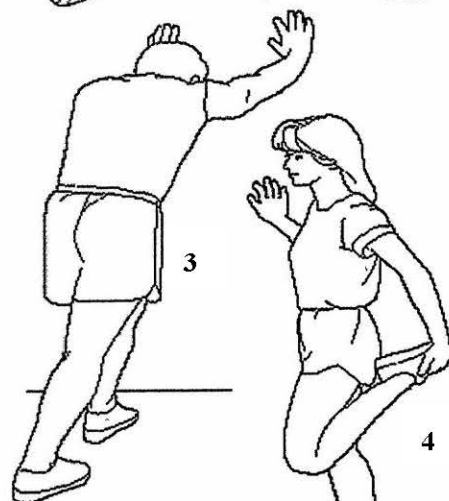
**1. Скручивание вниз:** Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вниз. Позвольте Вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы Вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 1).



**2. Растяжка подколенного сухожилия:** Сядьте, правую ногу вытяните вперёд. Левую ногу подтяните к себе. Тянитесь правой рукой к вытянутой ноге, стараясь коснуться до пальцев ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на левую ногу (см. рис. 2).



**3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия:** Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Поменяйте положение ног, поставив заднюю ногу вперёд, и повторите упражнение (см. рис. 3).



**4. Растяжка четырёхглавых мышц:** Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 4).



**5. Растяжка внутренней поверхности бедра:** Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно надавливайте на колени, опуская их к полу. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 5).

