



**Скамья многофункциональная
VictoryFit VF-T18**



Внимательно прочитайте данное руководство перед использованием этого тренажера.

Действия перед использованием тренажера

Благодарим вас за выбор многофункциональной скамьи для жима гантелей. В целях вашей безопасности перед использованием данного тренажера ознакомьтесь со следующими мерами предосторожности. Мы стремимся предоставить пользователям удовлетворительное послепродажное обслуживание. Если у вас возникнут вопросы или вы обнаружите недостающие или поврежденные детали, вы всегда можете позвонить на нашу горячую линию послепродажного обслуживания, чтобы получить быстрые и качественные услуги для решения ваших проблем в любое время.

ВАЖНЫЕ УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Среда использования

1. Дети и домашние животные должны находиться вдали от скамьи. Не оставляйте скамью без присмотра. Не допускайте присутствия детей в помещении установки без присмотра.
2. Тренажер не могут использовать несколько людей одновременно.
3. Если во время тренировки у пользователя возникли головокружение, тошнота, боль в груди или другие неприятные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
4. Тренажер следует использовать в соответствии с функциями использования, описанными в руководстве.
5. Людям с ограниченными возможностями не разрешается использовать тренажер самостоятельно, без наблюдения специалистов и консультантов по вопросам здоровья;
6. Перед каждой тренировкой следует выполнять соответствующие упражнения на разминку и растяжку;

Ежедневное техническое обслуживание

1. Регулярно смазывайте движущиеся части.
2. Осмотрите и затяните все детали тренажера перед его использованием.
3. Для очистки используйте влажную ветошь и мягкое моющее средство. Не используйте агрессивные химикаты или растворители для очистки гребного тренажера.

Предостережение

Людям с проблемами со здоровьем рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед началом тренировок. Перед использованием внимательно прочитайте данное руководство. Мы не несем ответственности за травмы или материальный ущерб, причиненный в результате неправильного использования данного тренажера.

Примечание: сохраните данное руководство для использования в будущем.

Инструкции по тренировкам

Использование этого тренажера позволяет не только укрепить физическую форму и тренировать мышцы, но и добиться снижения веса в сочетании с разумной диетой.

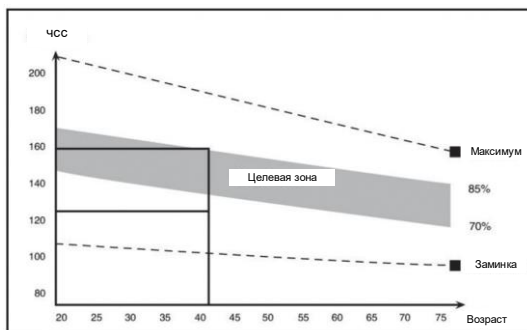
Разминка перед тренировкой

Разминочные упражнения на этом этапе могут усилить кровообращение в теле тренирующегося, привести мышцы в хорошее тренировочное состояние и снизить риск возникновения судорог или растяжения мышц во время тренировки. Перед каждой тренировкой выполняйте разминочные упражнения в соответствии с рекомендованными методиками. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение около 30 секунд. При выполнении упражнений старайтесь не делать сильных растяжек, чтобы не повредить мышцы. В случае повреждения мышц необходимо немедленно прекратить занятие.



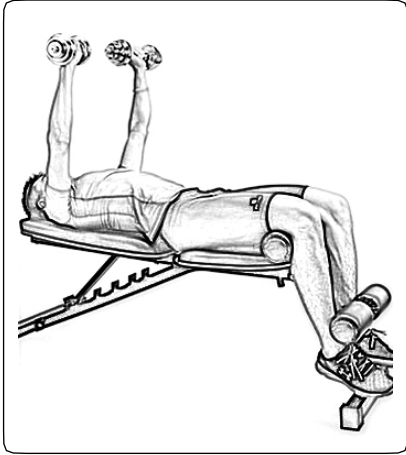
Этап тренировки

Этот этап - этап формальной тренировки. Длительные регулярные упражнения позволяют улучшить гибкость мышц ног. Ключевым моментом в тренировочном процессе является стабильная интенсивность тренировок в соответствии с вашей спортивной подготовкой. При тренировках необходимо выбирать разумную интенсивность занятий и поддерживать пульс в пределах целевых значений, указанных в таблице ниже.

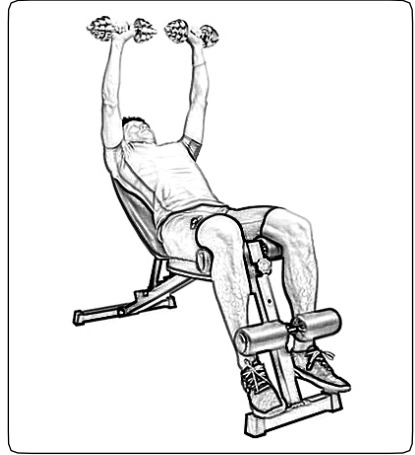


Чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в соответствующем целевом диапазоне в течение как минимум 12 минут непрерывной тренировки, большинство людей продолжают тренироваться в течение 15-20 минут.

Упражнения для грудной клетки

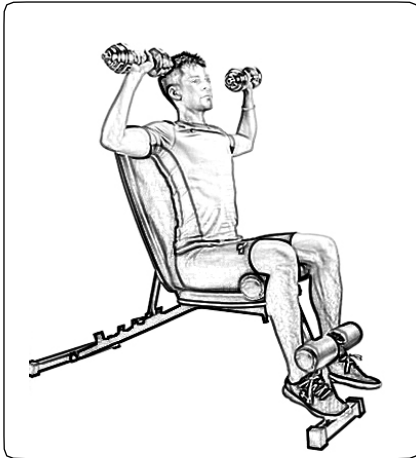


Жим лежа на горизонтальной скамье

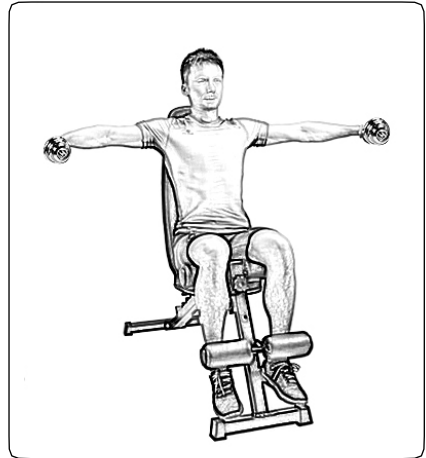


Наклонный жим лежа

Упражнения для мышц плеч и рук

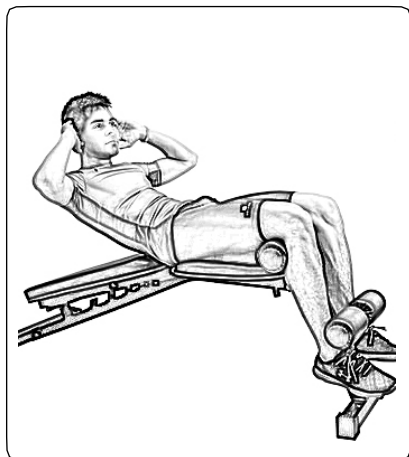


Жим гантелей сидя

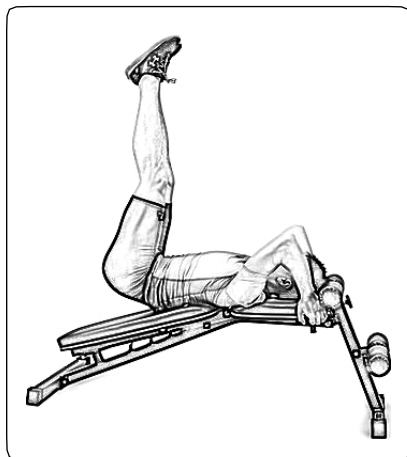


Горизонтальный жим гантелей в положении сидя

Упражнения для мышц живота

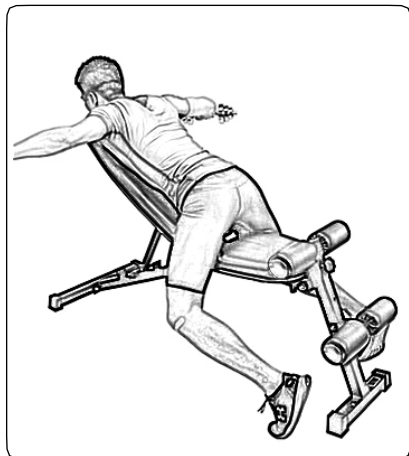


Скручивания

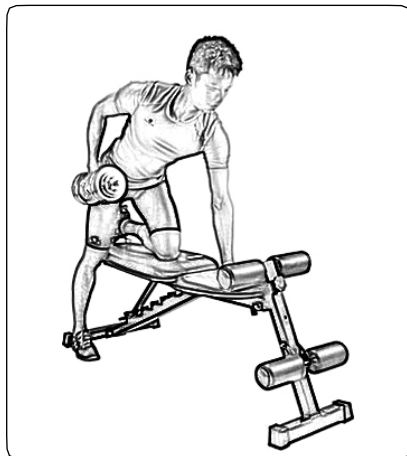


Подъем ног со скручиванием

Упражнения для мышц спины

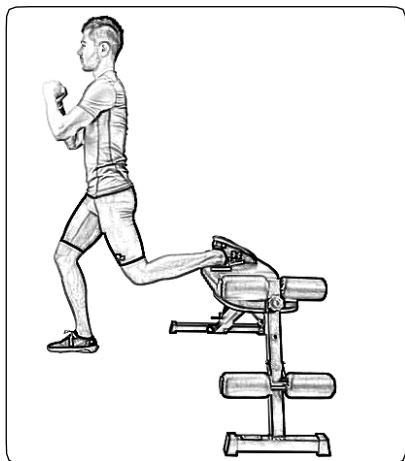


Тяга гантелей лежа на скамье на животе

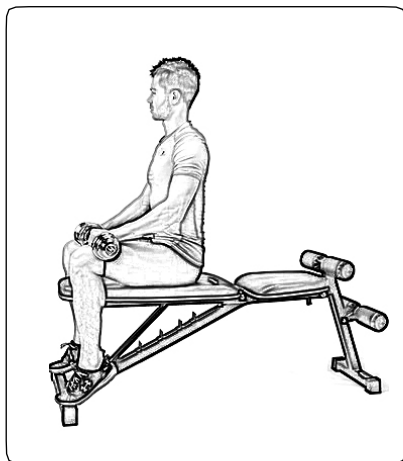


Тяга гантели в наклоне

Упражнения для мышц ног



Выпады
сидя

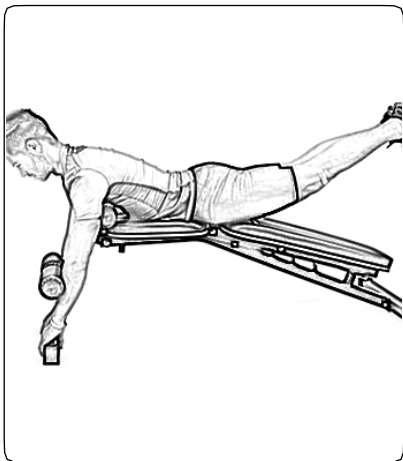


Подъем пяток с гантелями в положении
сидя

Упражнения для ягодичных мышц

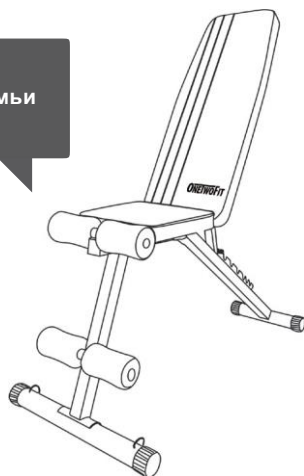


Ягодичный мост



Наклоны

Установка этой скамьи проста и понятна.



RU

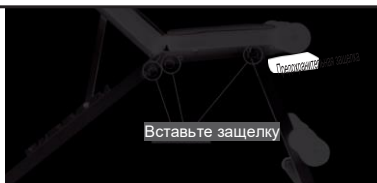
Пошаговые инструкции по установке



1 Откройте подставку



2 Открытая предохранительная защелка



3 Завершите установку - вставьте защелку