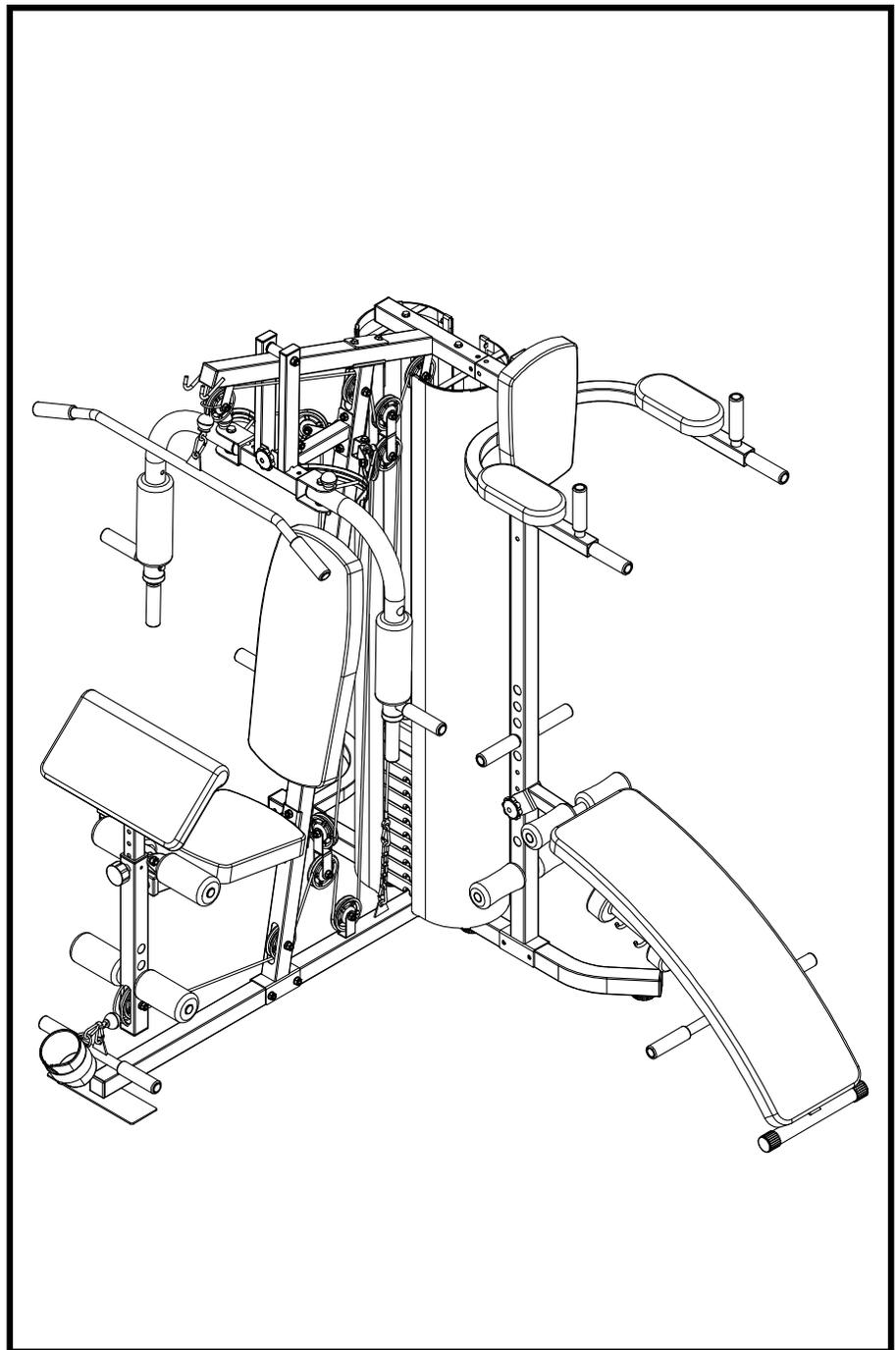


HSF-81715

БАГАТОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ ТРЕНАЖЕР ФІТНЕС-СТАНЦІЯ



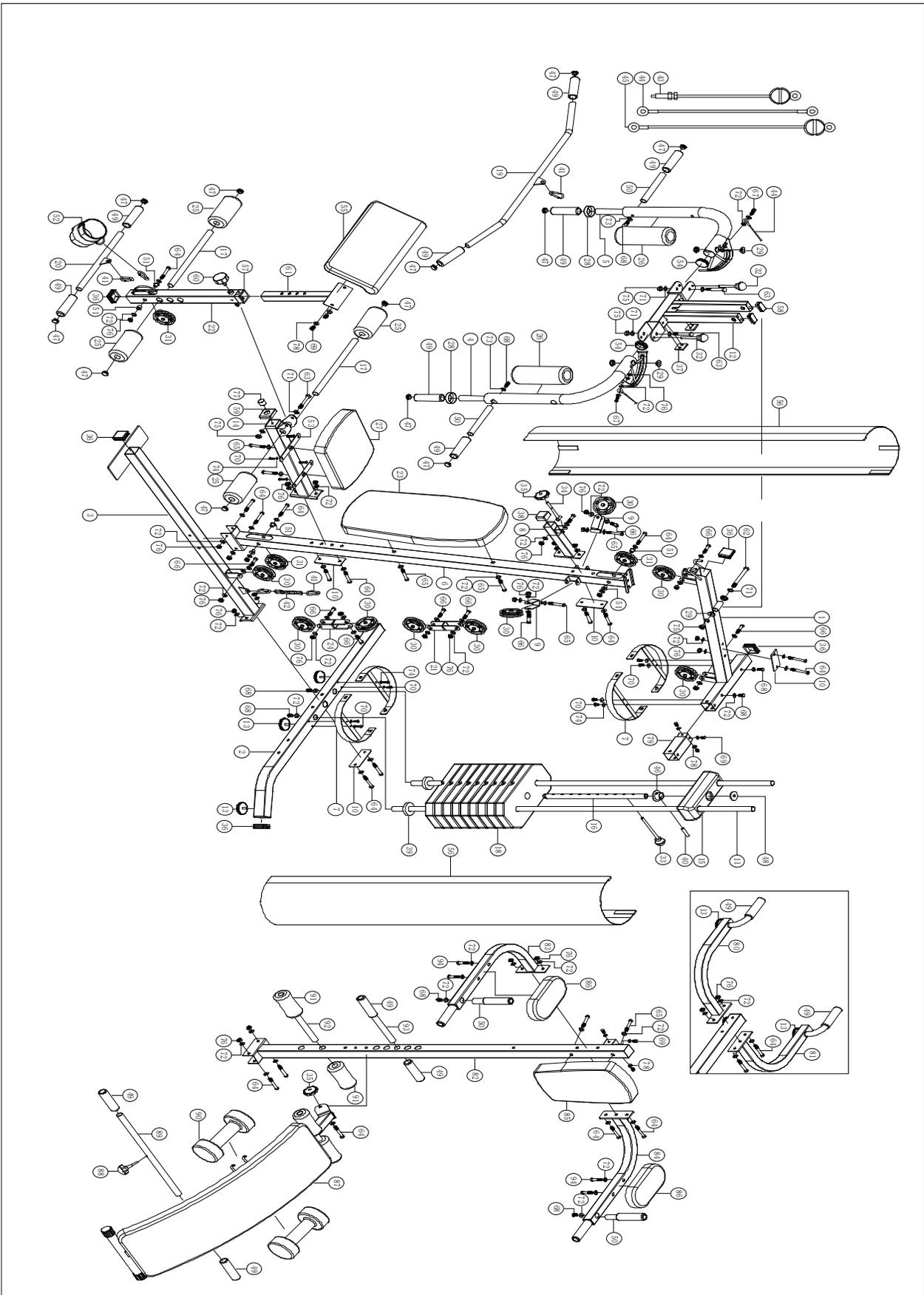
Важливі питання з техніки безпеки

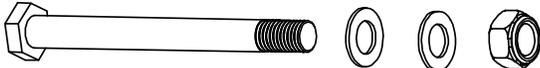
Зберігайте цей посібник у надійному місці, вам може знадобитися перечитати його пізніше.

1. Перед тим, як складати та користуватися ним, прочитайте цей посібник повністю. Безпеки та ефективності можна досягти лише тоді, коли тренажер зібраний, обслуговується та використовується належним чином. Переконайтеся, що всі, хто користується цим тренажером, були поінформовані про всі попередження та застереження.
2. 4. Перш ніж розпочати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь стани чи захворювання, які можуть становити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або заважати вам правильно використовувати тренажер. Порада лікаря також необхідна, якщо ви приймаєте ліки, що впливають на пульс, артеріальний тиск або рівень холестерину.
3. Прислуховуйтеся до себе, слідкуйте за своїм самопочуттям. Неправильні або надмірні тренування можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчули будь-який із наступних симптомів: біль, стискання в грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, запаморочення або нудота. Якщо у вас виникли будь-які з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем перед тим, як продовжувати свої тренування.
4. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера. Цей тренажер призначений для дорослих.
5. Встановлюйте тренажер на твердій рівній поверхні; якщо у вас на підлозі є килим чи килимове покриття, варто підстелити під тренажер захисний килимок. З міркувань безпеки навколо тренажеру необхідно залишити не менше 0,75 метра вільного простору.
6. Перед користуванням перевірте, чи надійно закріплені і закручені гайки та болти.
7. Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження на наявність пошкоджень та зносу.
8. Завжди використовуйте тренажер, як зазначено. Якщо під час складання або перевірки тренажера ви виявите деталі з дефектом, або якщо під час використання ви почуєте якісь незвичні звуки, негайно зупиніться. Не використовуйте тренажер, поки проблему не буде вирішено.
9. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг. Уникайте занадто просторого одягу, що може зачепитися за тренажер або обмежити чи завадити вашим рухам.
10. Обладнання протестовано і сертифіковано відповідно до стандарту EN957 по класу H.C. та підходить тільки для домашнього використання.
Максимальна вага користувача: 110 кг.
11. Тренажер непридатний для лікувальних цілей.
12. Будьте обережними під час підняття або переміщення тренажеру, щоб не травмувати спину. Користуйтеся належними способами і приладами для підняття та/або звертайтеся за допомогою до інших осіб.

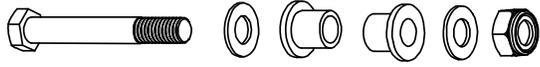
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

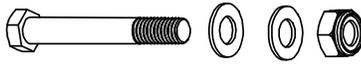
№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
1	Верхня опора	1	45	Трос 3400 мм	1
2	Основа стабілізатора	1	46	Гніздо верхнього вантажу	1
3	Основа	1	47	Заглушка 25 мм	26
4	Ліва рукоятка	1	48	Шайба верхнього вантажу	1
5	Права рукоятка	1	49	М'яке покриття рукоятки	18
6	Вертикальна опора	1	50	Рукоятка	4
7	Опора кожуха вантажу	4	51	Посилені деталі	6
8	Опорна стійка	1	52	Ремінець для щиколотки	1
9	Опора шківів	2	53	Стояк сидіння	2
10	Опорна пластина	4	54	Заглушка 50 мм	2
11	Хромований стрижень	2	55	Упор для біцепсів	1
12	Грудний прес	1	56	Захисна сітка	2
13	Регульована заглушка	6	57	Втулка	1
14	Стояк сидіння	1	58	Заглушка	2
15	Верхній вантаж	1	59	Заглушка опори сидіння	1
16	Селектор вантажу	1	60	Пружинна ручка-регулятор	1
17	М'яке покриття осі	2	61	Металева опора	1
18	Вантажі	7	62	Болт (M12*125 мм)	1
19	Перекладавина верхнього шківів	1	63	Болт (M12*80 мм)	3
20	Натяжний стрижень	1	64	Болт (M10*70 мм)	20
21	Подвійна муфта зчеплення для шківів (верхня)	1	65	Болт (M10*65 мм)	8
22	Додатковий рівень	1	66	Болт (M10*45 мм)	10
23	М'яка спинка	1	67	Болт (M10*25 мм)	2
24	Подвійна муфта зчеплення для шківів (нижня)	1	68	Болт (M10*20 мм)	8
25	М'яке покриття (L=165 мм)	4	69	Болт (M8*15 мм)	8
26	М'яке покриття (L=240 мм)	2	70	Болт (M6*15 мм)	16
27	Сидіння	1	71	Шайба (12)	8
28	Заглушка 50 мм	2	72	Шайба (10)	84
29	Посилені металеві деталі	6	73	Вигнута шайба (10)	2
30	Шківів 28 мм	9	74	Шайба (6)	16
31	Шківів 24 мм	3	75	Нейлонова гайка (M12)	4
32	Кулькова шпилька (10*83 мм)	2	76	Нейлонова гайка M10	23
33	Штифт для вибору вантажу	1	77	Гумовий стопор	1
34	Блокуючий важіль	1	78	Шайба (8)	8
35	Ручка-регулятор	2	79	З'єднувальна трубка	1
36	Заглушка	7	80	Нажимна трубка (права)	1
37	Гумові деталі	2	81	Нажимна трубка (ліва)	1
38	Заглушка	1	82	Верхня рама	1
39	Гумовий стопор	2	83	Кріплення для амортизатора(ліве)	1
40	Штифт для кріплення верхнього вантажу	1	84	Кріплення для амортизатора(праве)	1
41	Затискач ременя безпеки	5	85	Спинка сидіння	1
42	Ланцюг	1	86	Амортизатор	2
43	Трос 2300 мм	1	87	Спинка сидіння	1
44	Трос 3060 мм	1	88	Шуруп рукоятки	1
89	Вал тримача L=570 мм	1	92	Вал тримача L=330 мм	1
90	Гантель	2	93	Вал тримача L=310 мм	1
91	Круглий амортизатор	4	94	Шуруп (M10*50 мм)	4

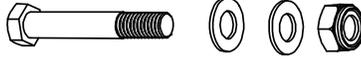


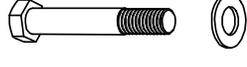
Ⓐ X1  M12X125

Ⓑ X3  M12X80

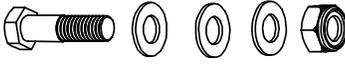
Ⓒ X3  M10X70

Ⓓ X16  M10X70

Ⓔ X2  M10X65

Ⓕ X6  M10X65

Ⓖ X10  M10X45

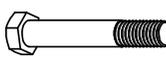
Ⓗ X2  M10X25

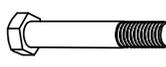
Ⓘ X6  M10X20

Ⓙ X2  M10X20

Ⓚ X8  M8X15

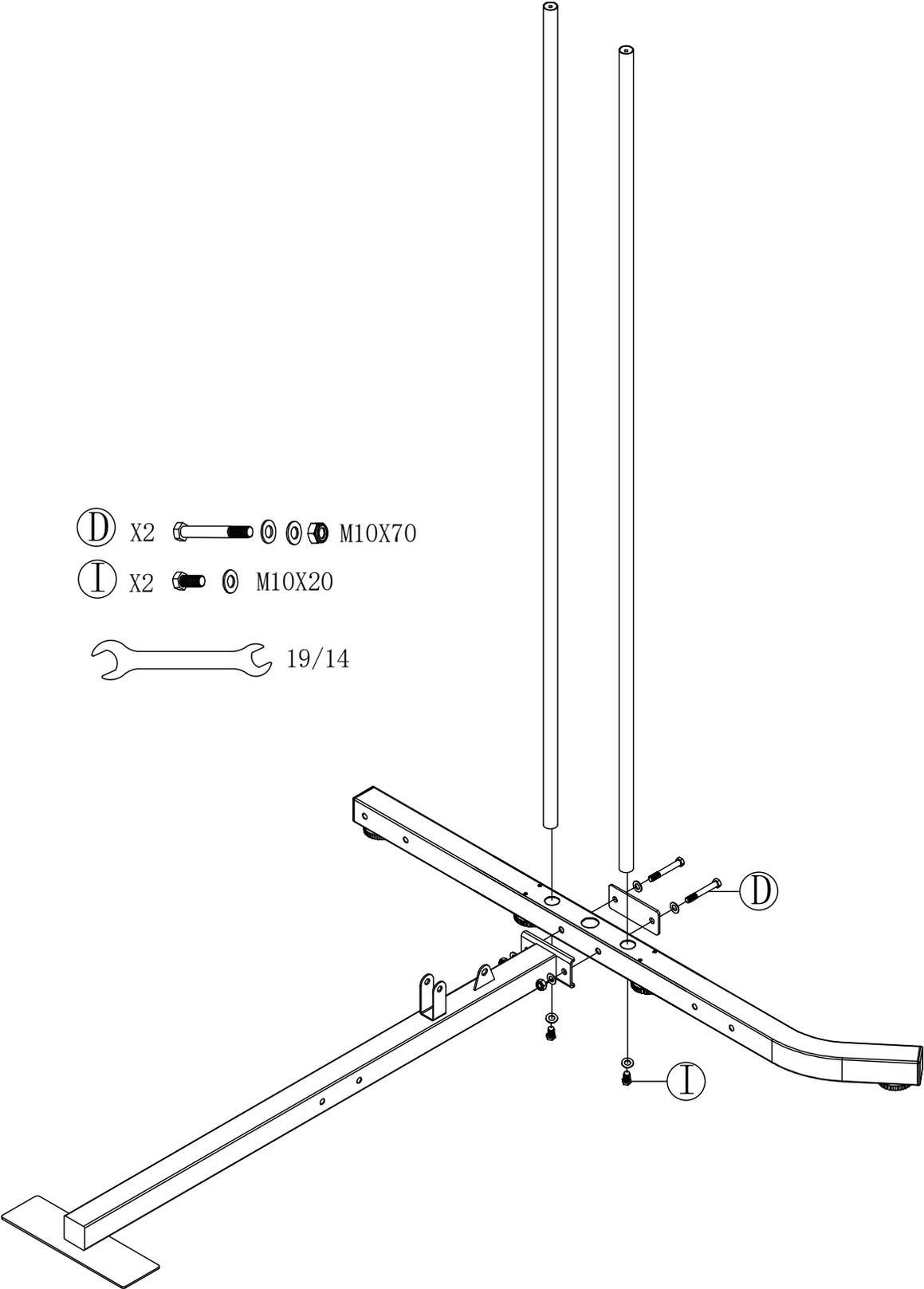
Ⓛ X8  M6X15

Ⓜ X4  M10X50

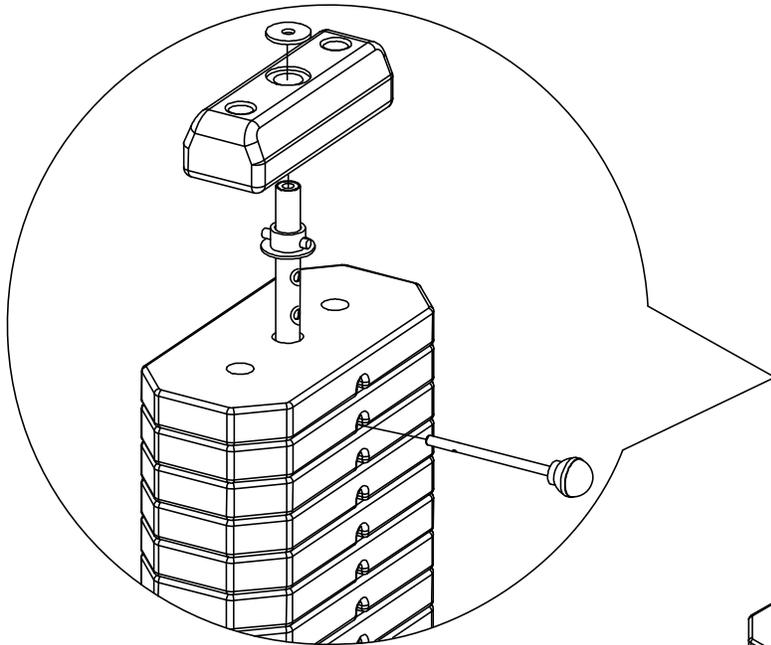
Ⓝ X1  M10X70

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

КРОК 1

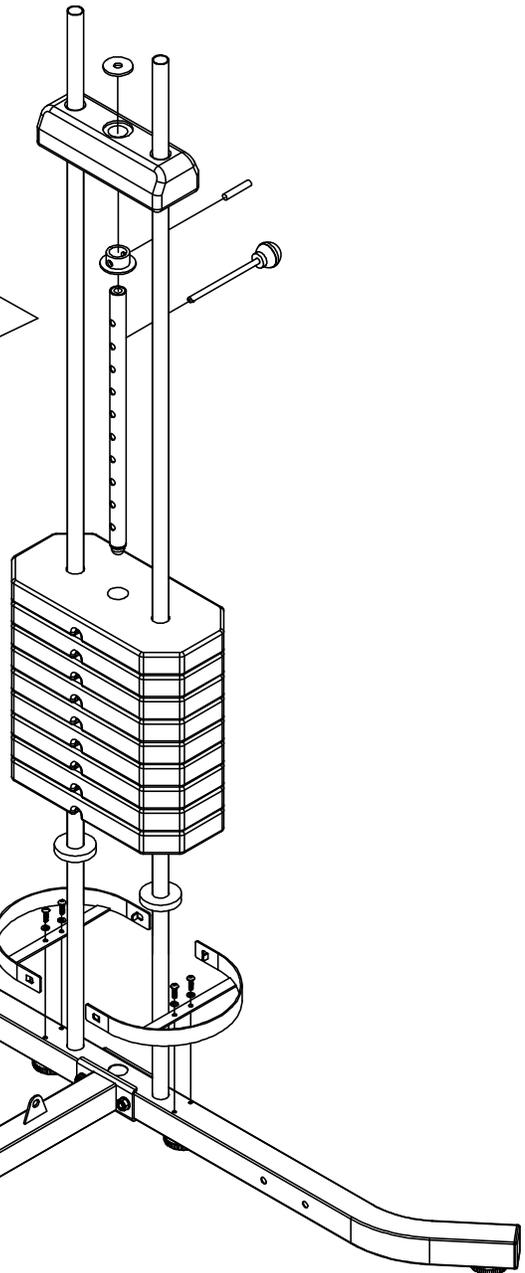
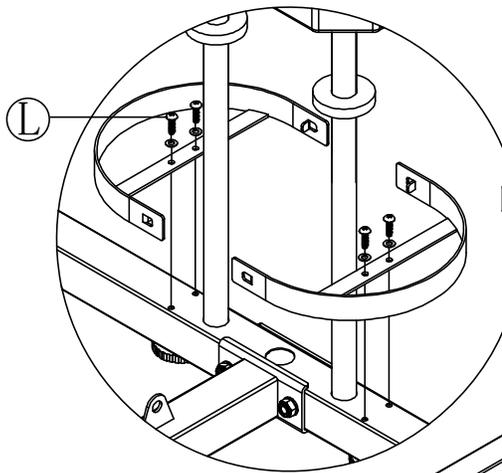


KPOK 2

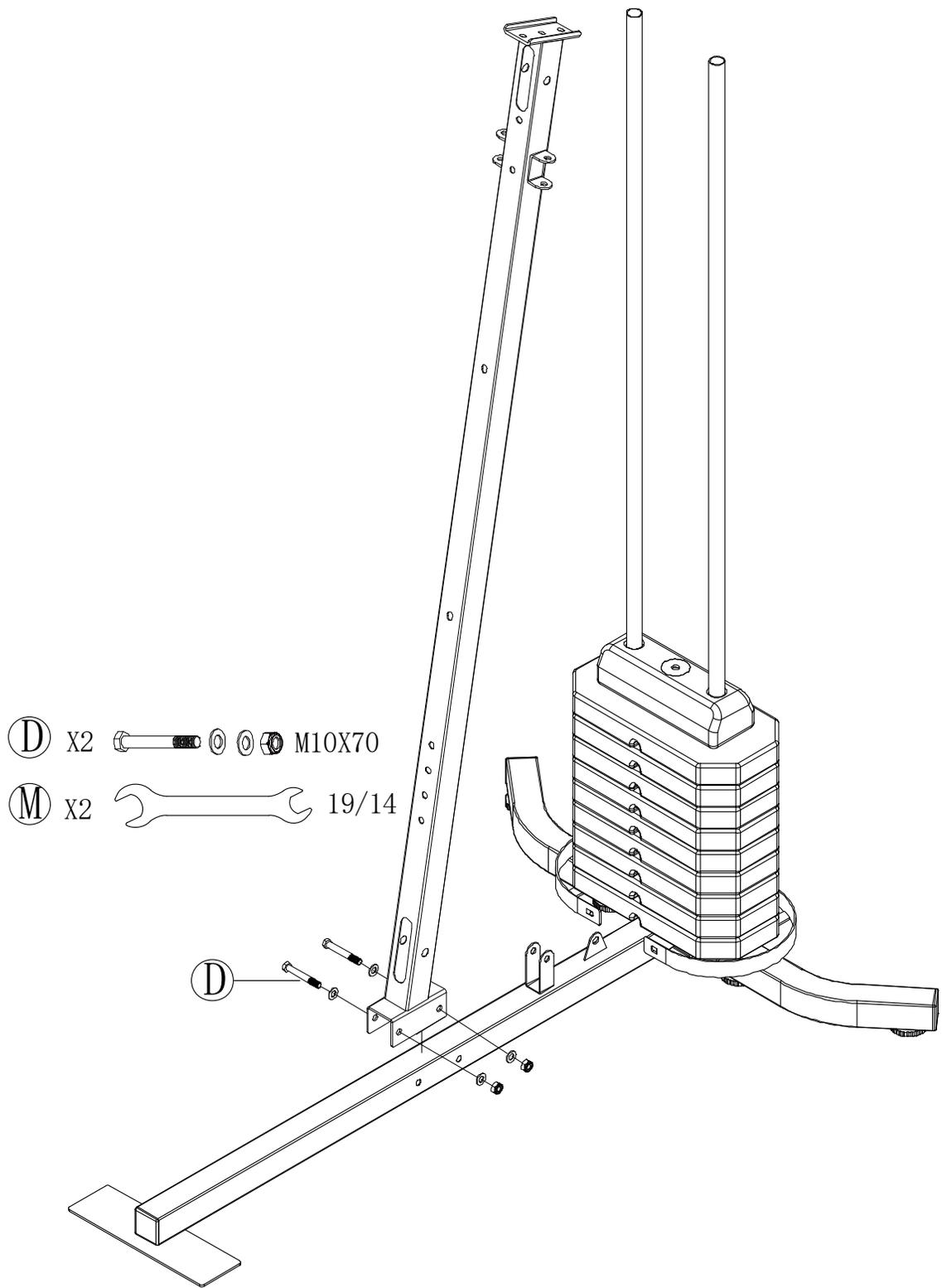


Ⓛ X4 ●● M6X15

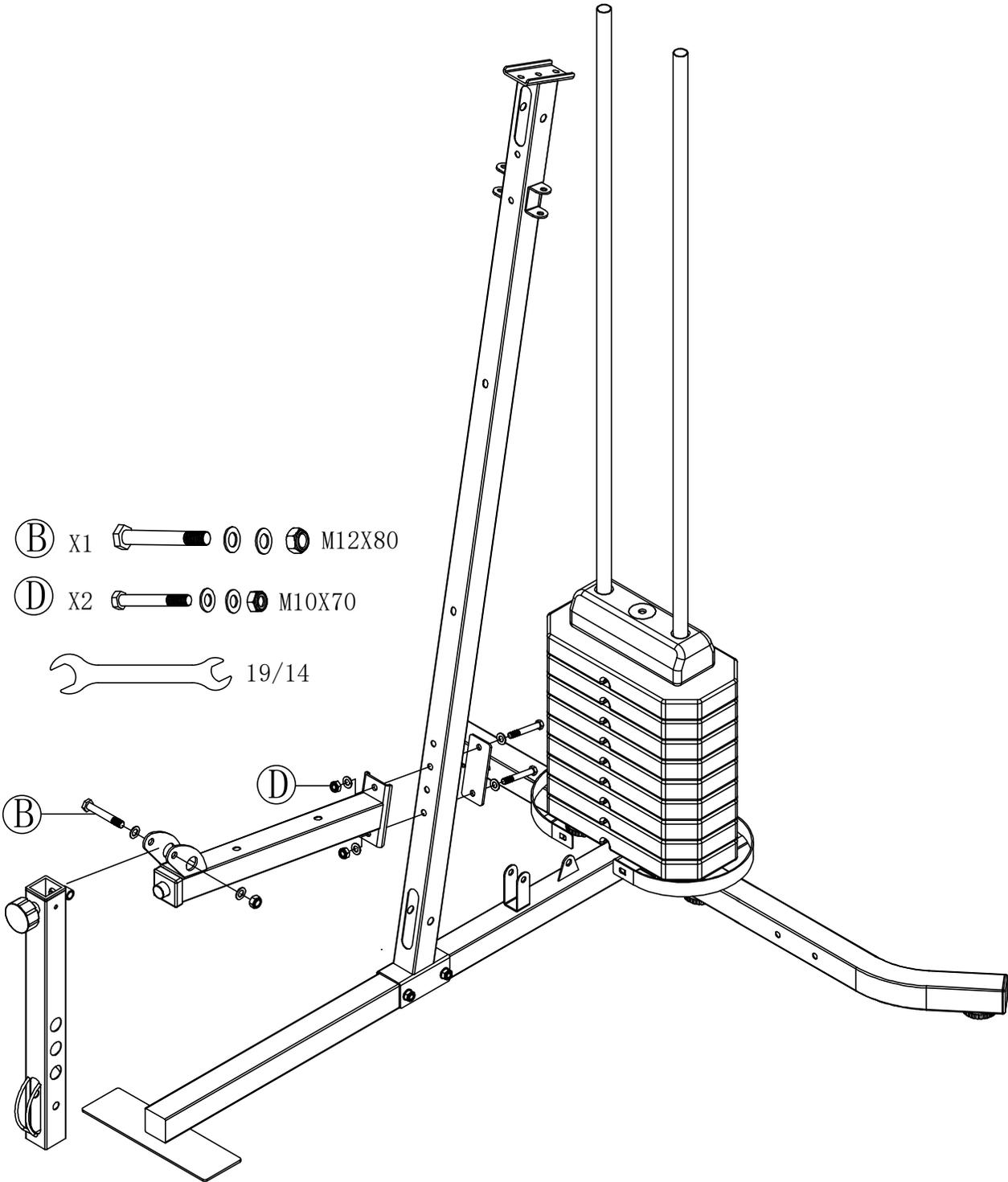
⚙️ → 15/14/13



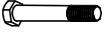
KPOK 3

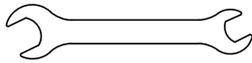


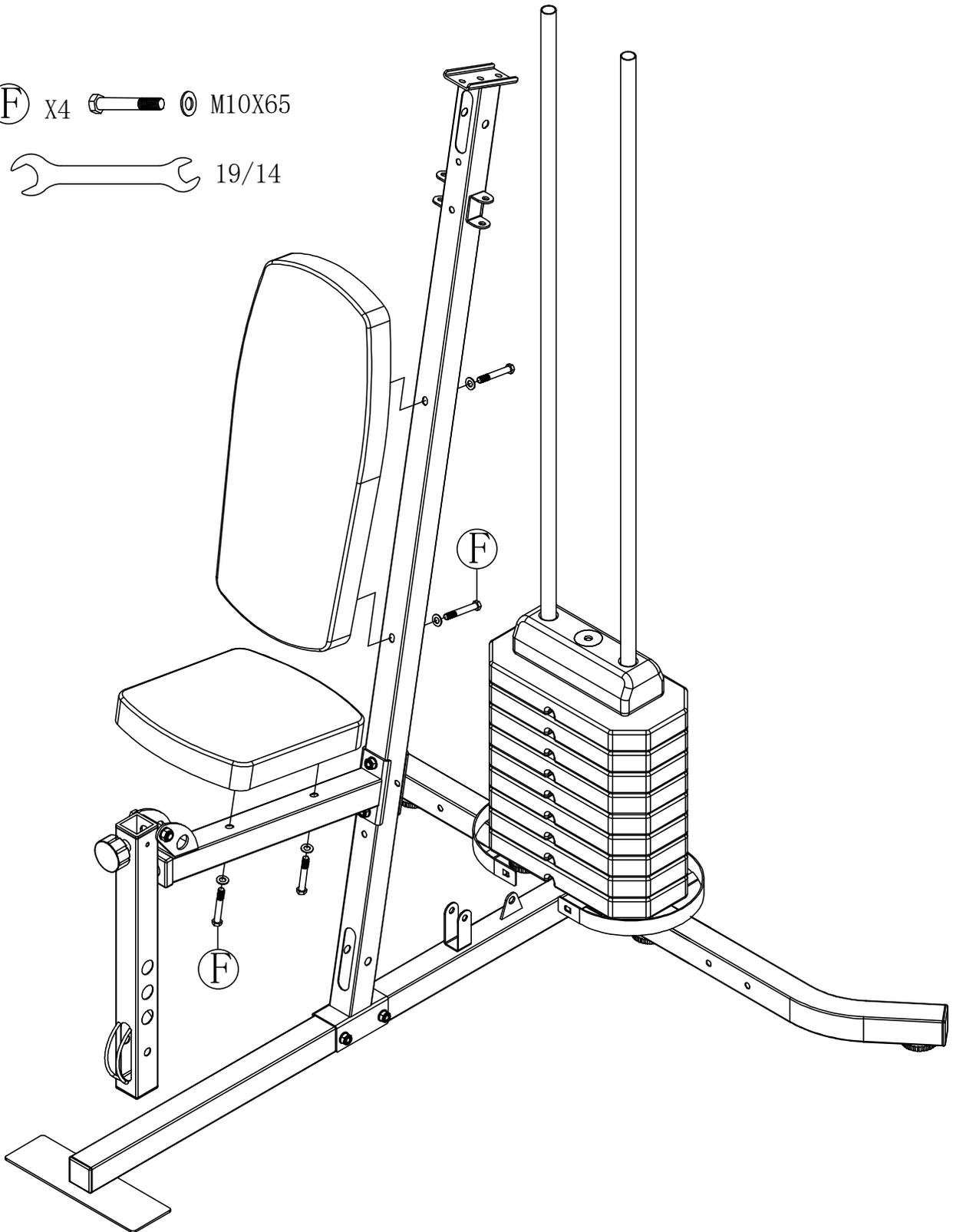
KPOK 4



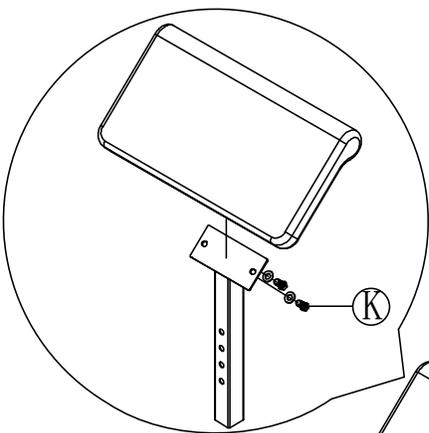
KPOK 5

ⓕ X4  ⓐ M10X65

 19/14

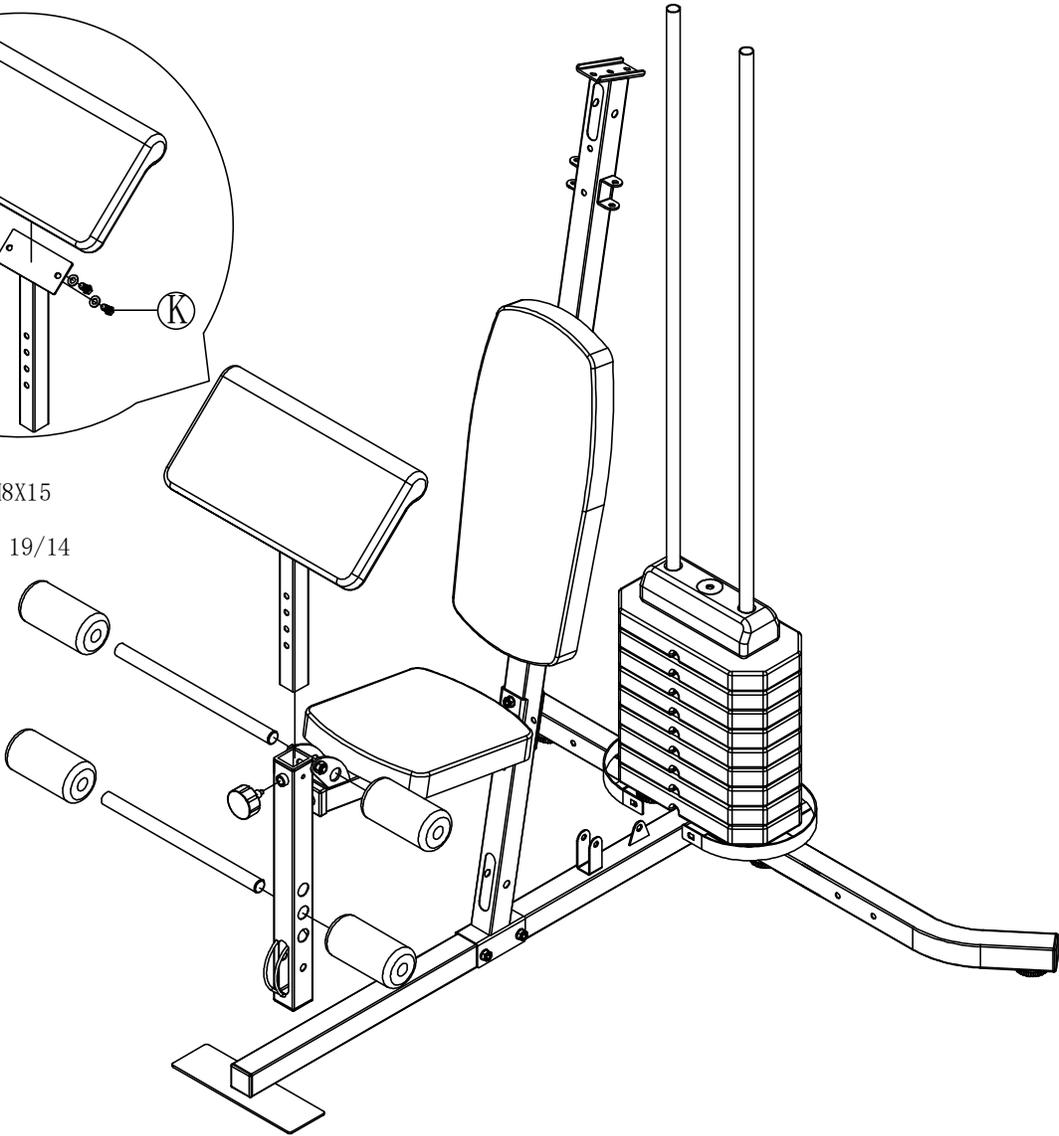


KPOK 6

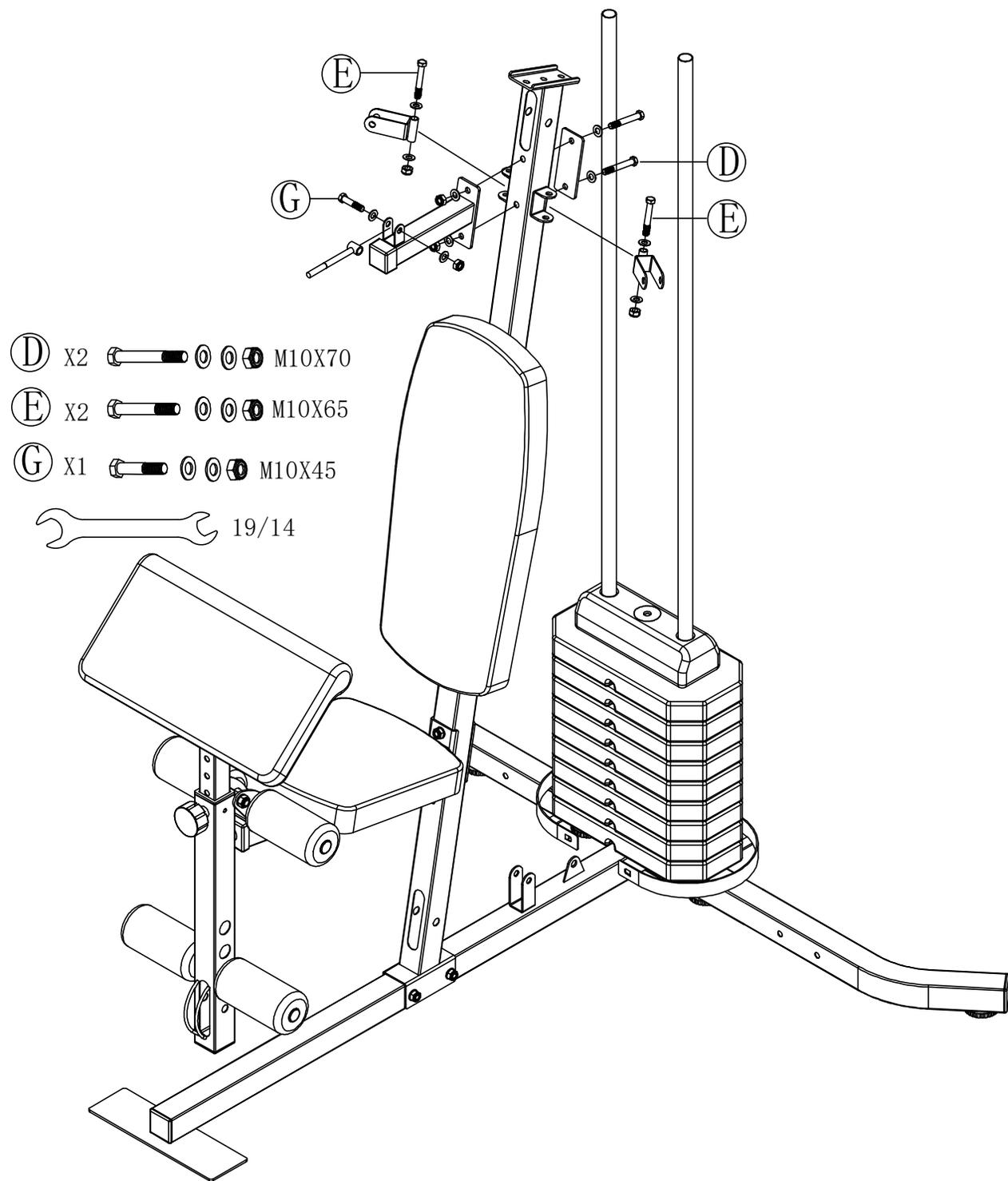


Ⓚ X2 ● ○ M8X15

⌘ 19/14



KPOK 7

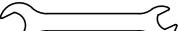


KPOK 8

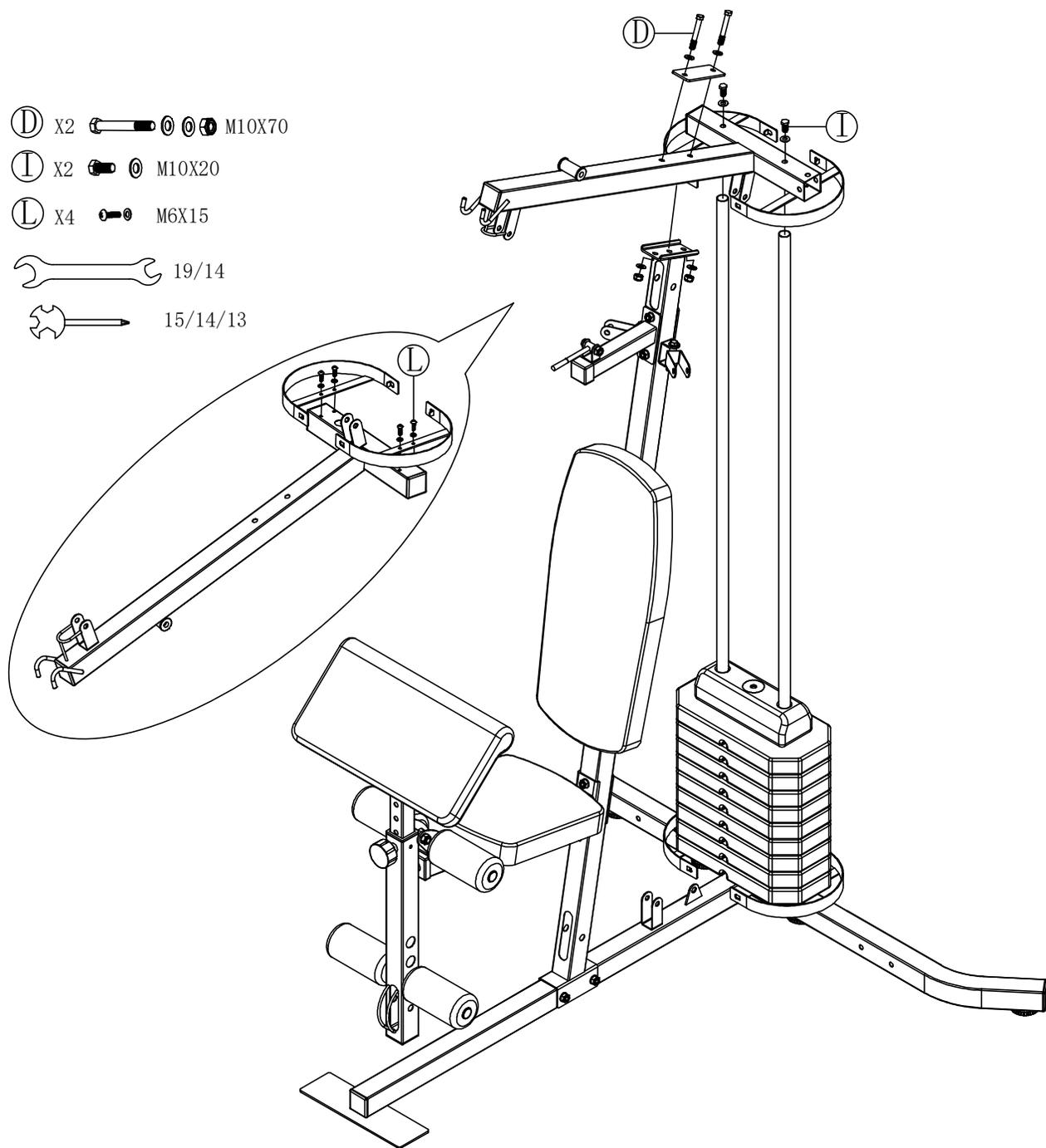
Ⓓ X2  M10X70

Ⓘ X2  M10X20

Ⓛ X4  M6X15

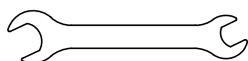
 19/14

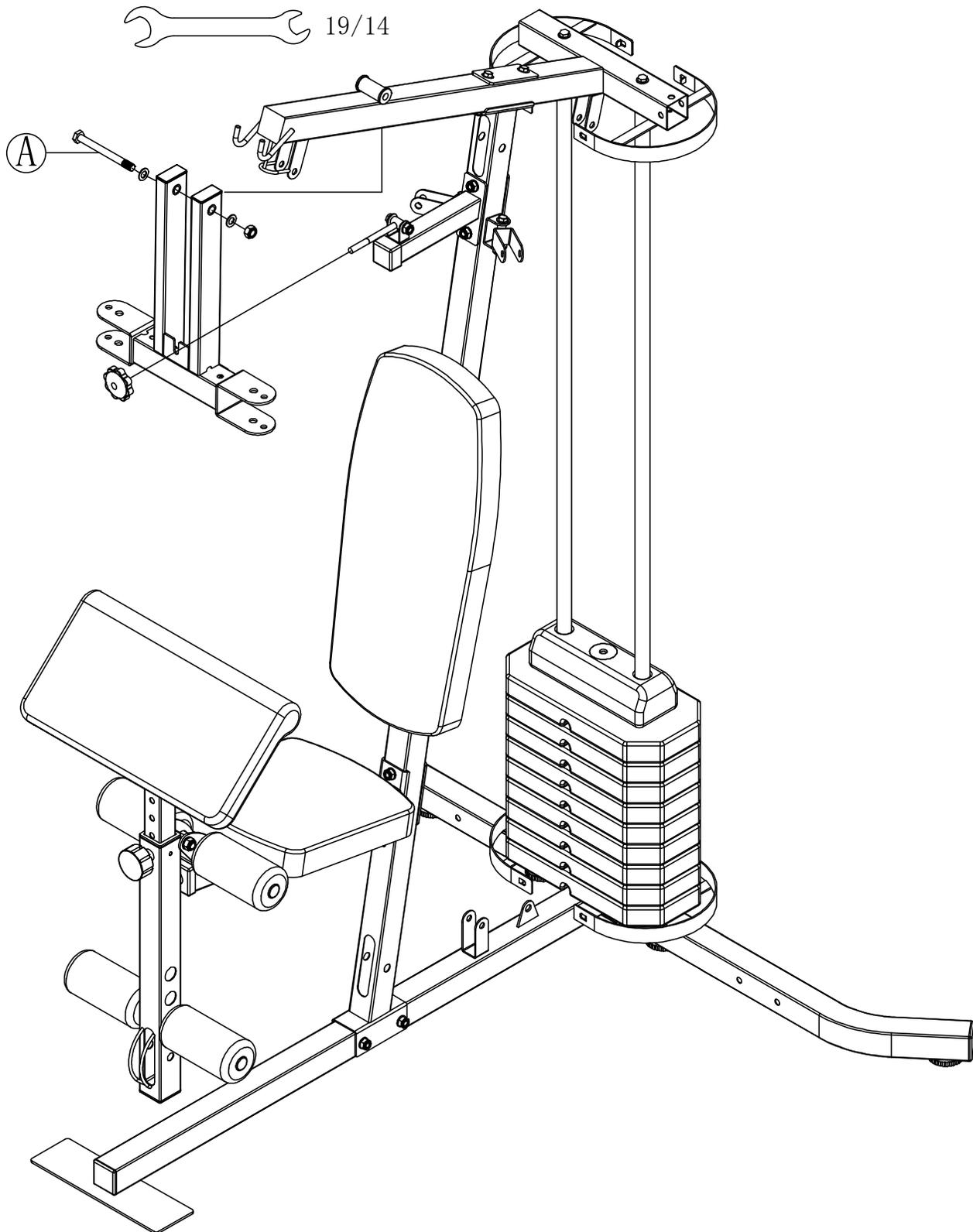
 15/14/13



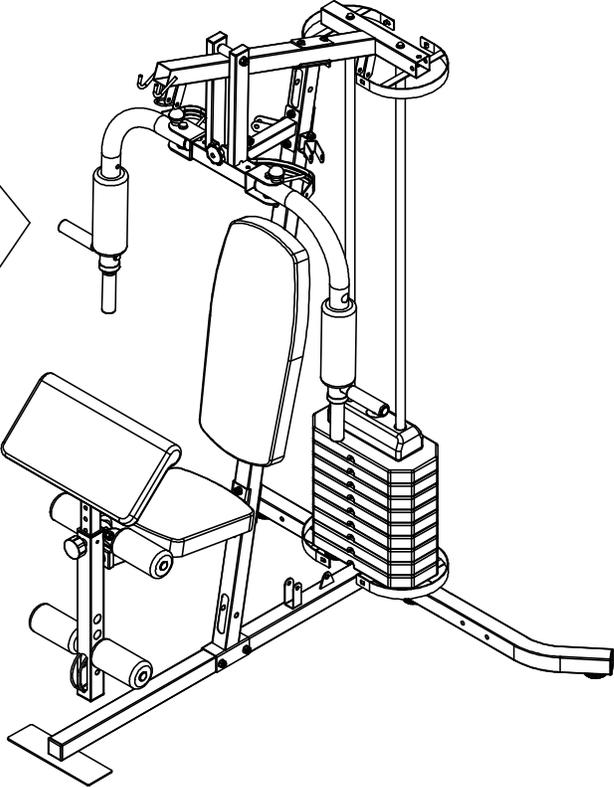
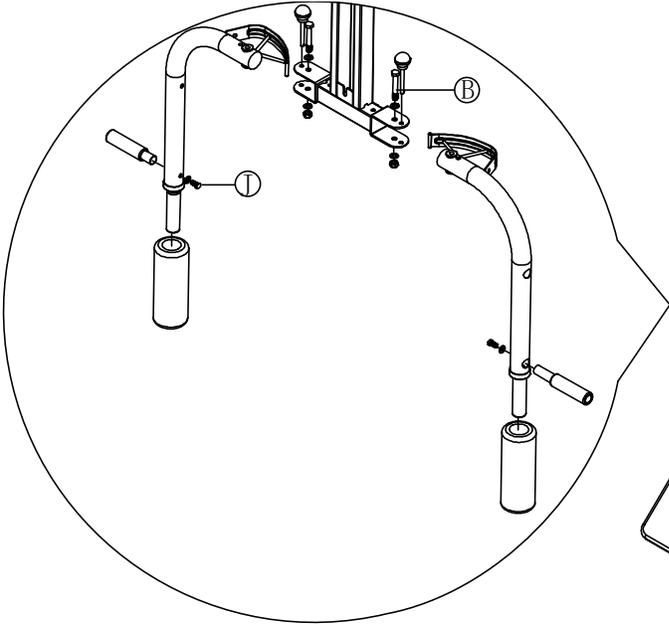
KPOK 9

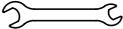
Ⓐ x1  M12X125

 19/14

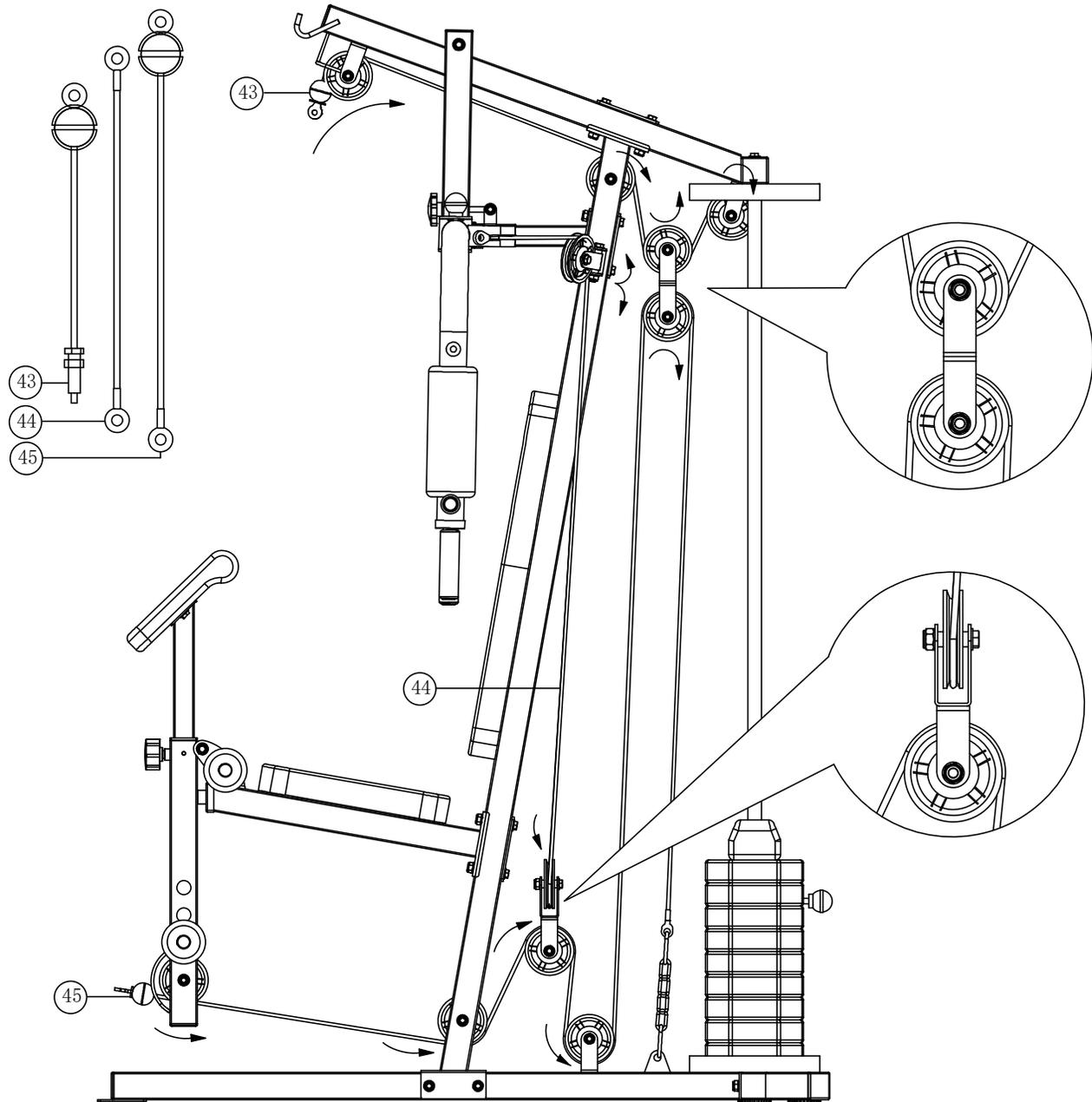


KPOK 10



- ⓑ X2  M12X80
- ⓓ X2  M10X20
-  19/14

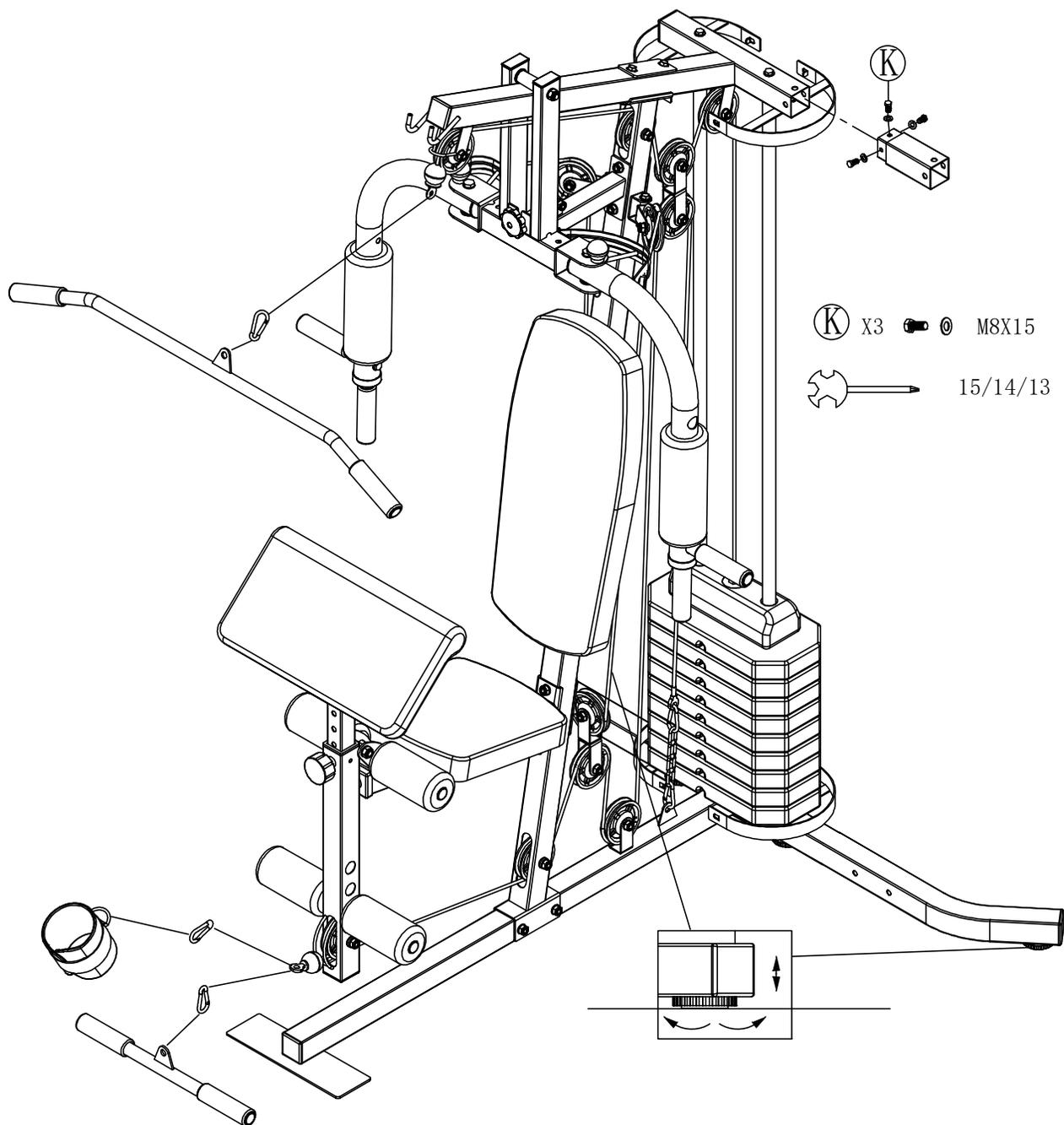
КРОК 12



У 99% випадків обрив тросів відбувається через те, що вони виходять з пазів на шківках. Троси можуть ослабнути через ослаблення натягу. Переконайтеся, що вони не провисають; у разі провисання затягніть їх ланцюгом і пружинними гачками (тобто вкоротіть ланцюг на одну ланку і ще раз перевірте, щоб переконатися, що троси не провисають).

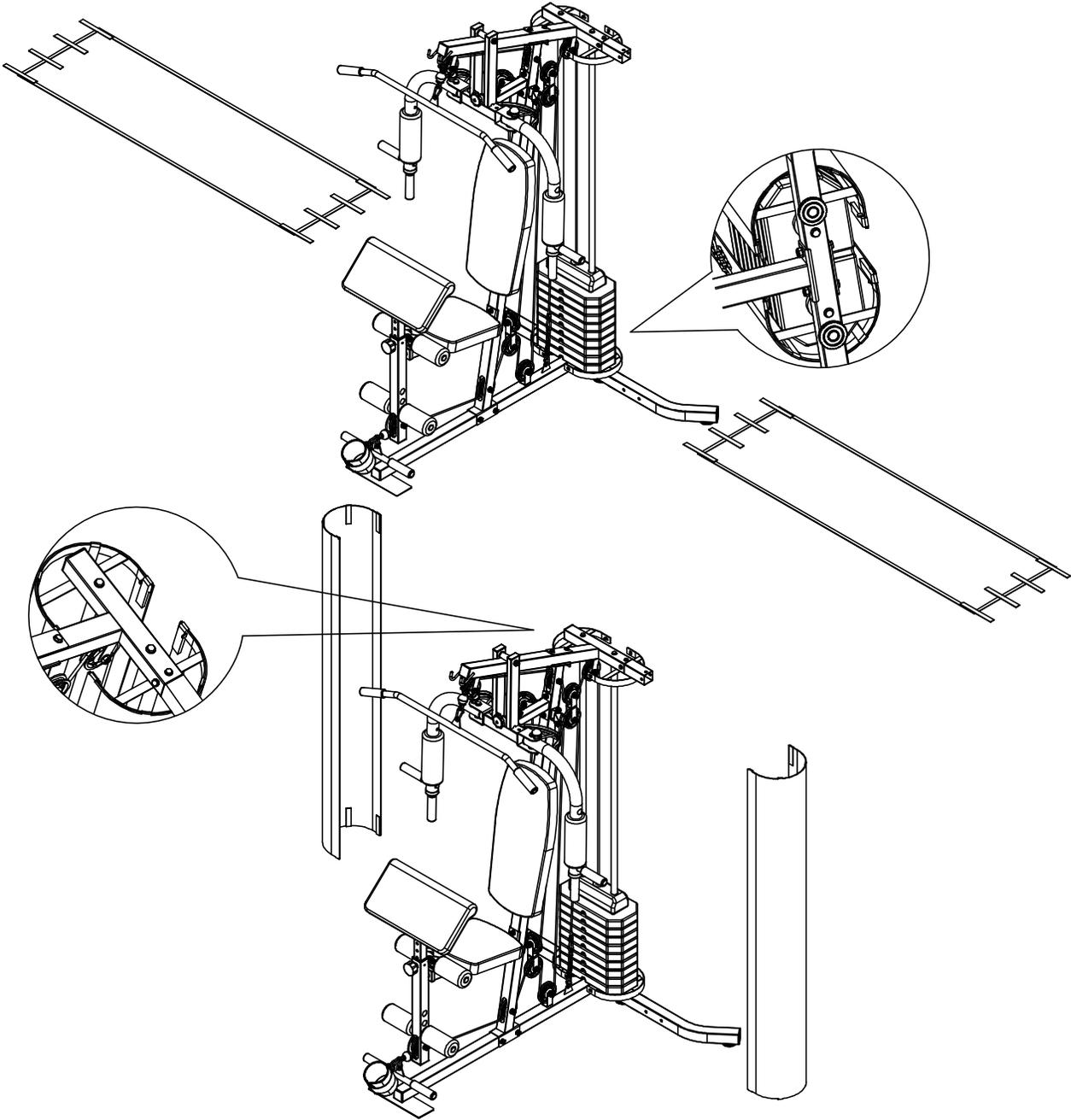
ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Після складання і кожен раз перед початком використання даного обладнання перевіряйте затягування гайок і болтів, а також тросів. Припиніть використання тренажера та відрегулюйте його, як тільки помітите, що кріплення ослабло. Це може статися через деякий час. Недотримання правил затягування кріплень і тросів може привести до травм людей або матеріального збитку. Компанія Body sculpture бажає, щоб ви користувалися цим тренажером довгі роки, тому просить вас регулярно обслуговувати його, щоб підтримувати в ідеальному робочому стані. Насолоджуйтеся тренуваннями!

КРОК 13

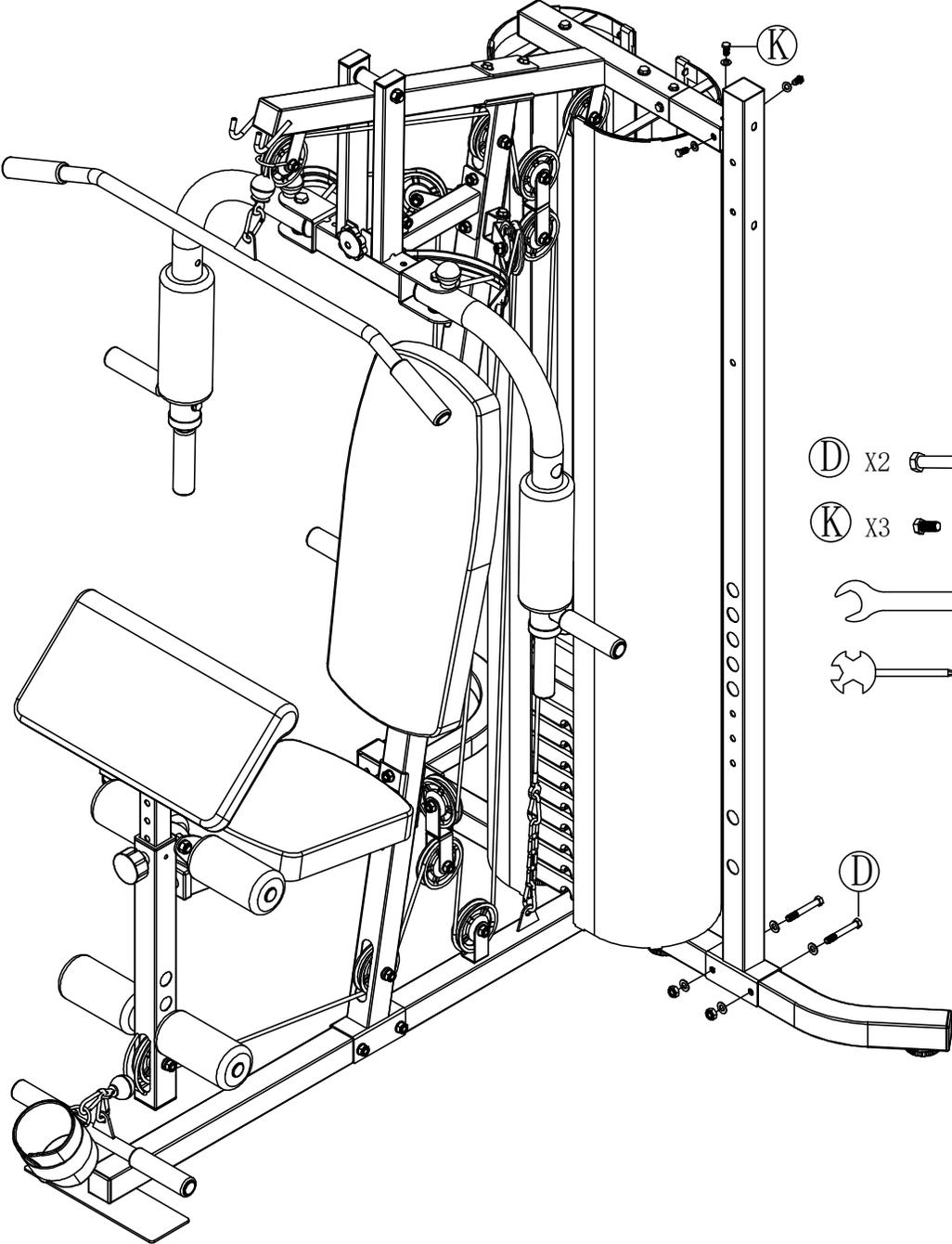


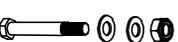
Якщо підлога нерівна, можна відрегулювати положення заглушок.

KPOK 14

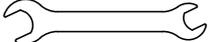


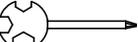
KPOK 15



ⓓ X2  M10X70

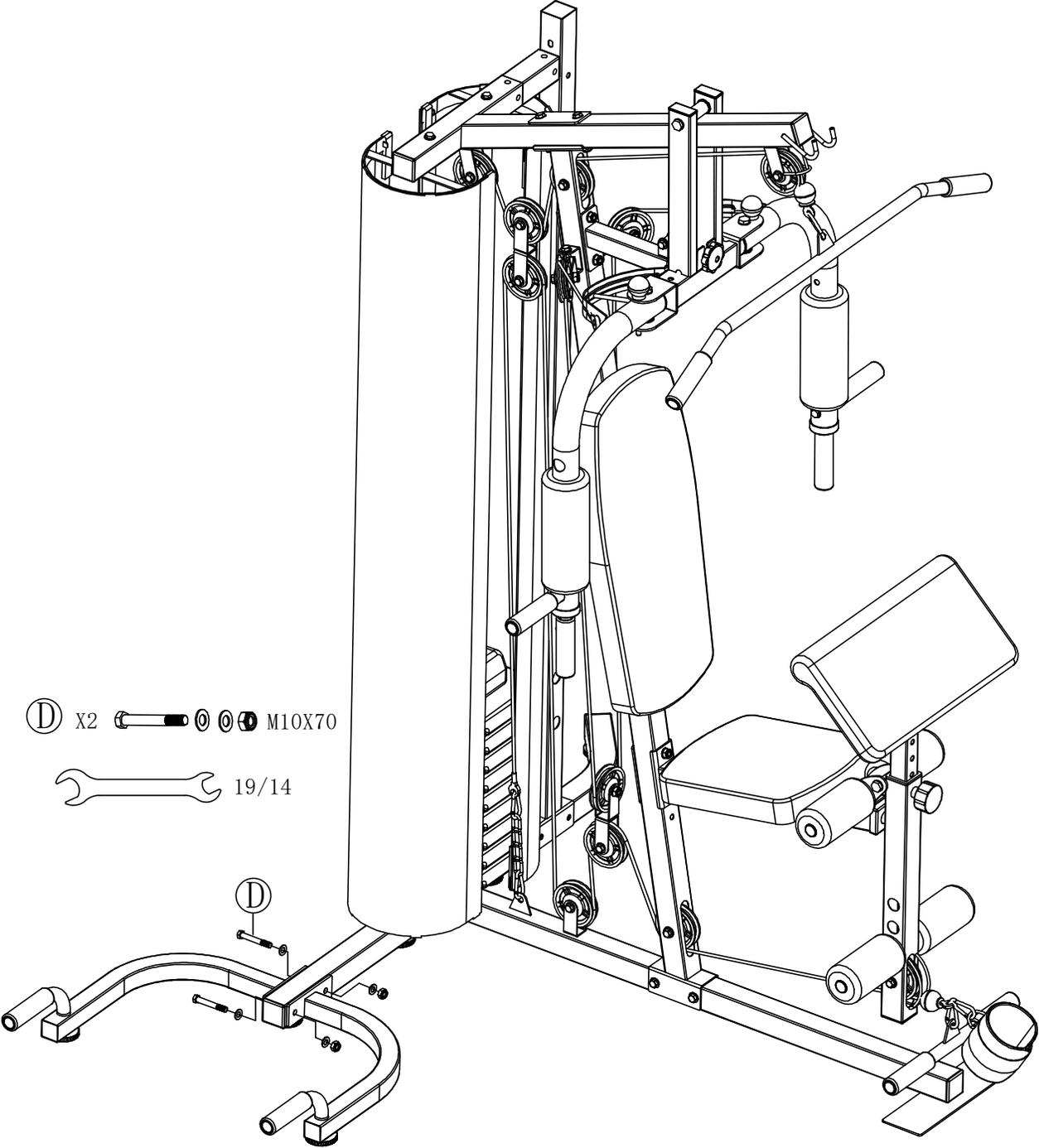
Ⓚ X3  M8X15

 19/14

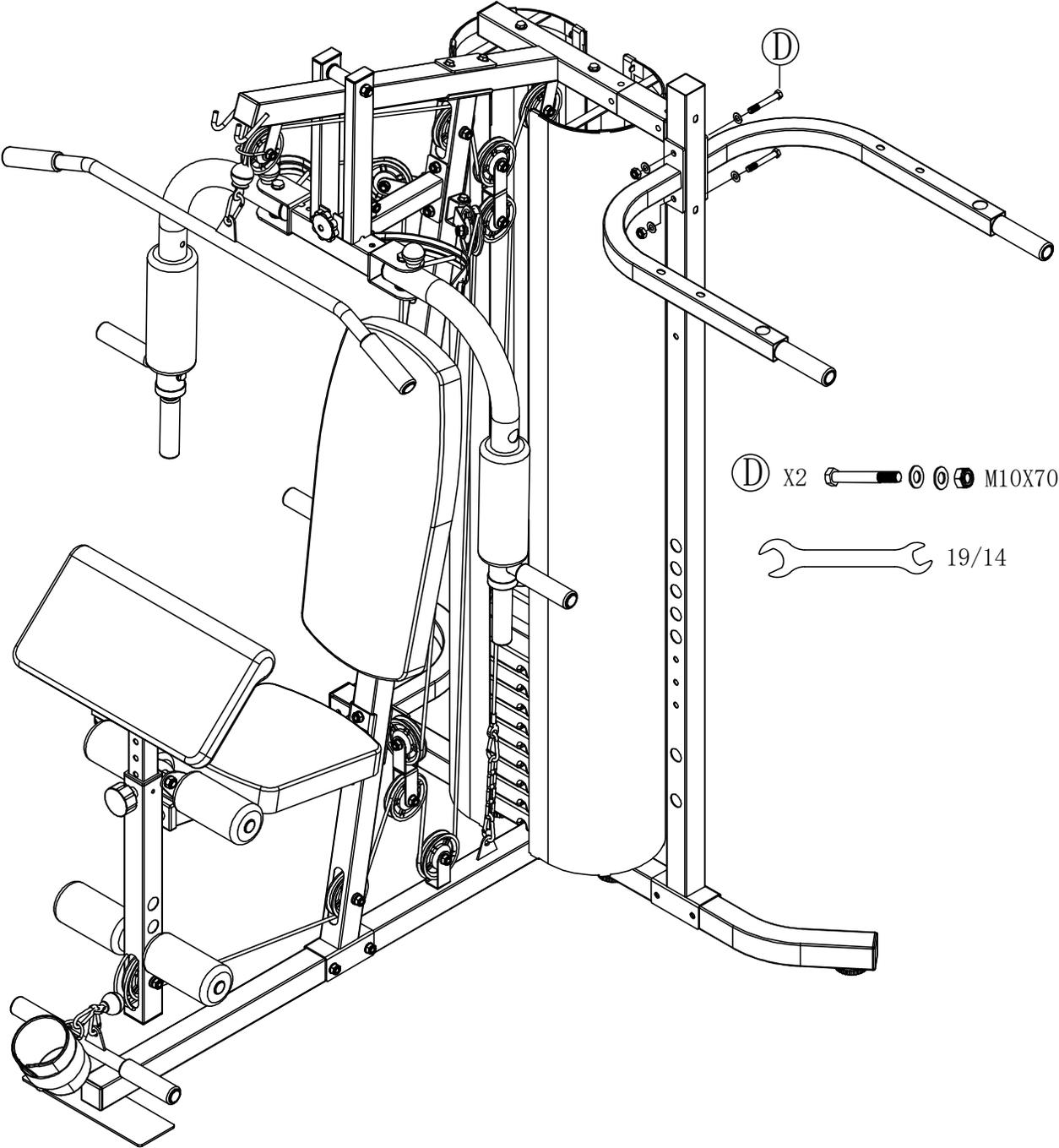
 15/14/13

ⓓ

KPOK 16



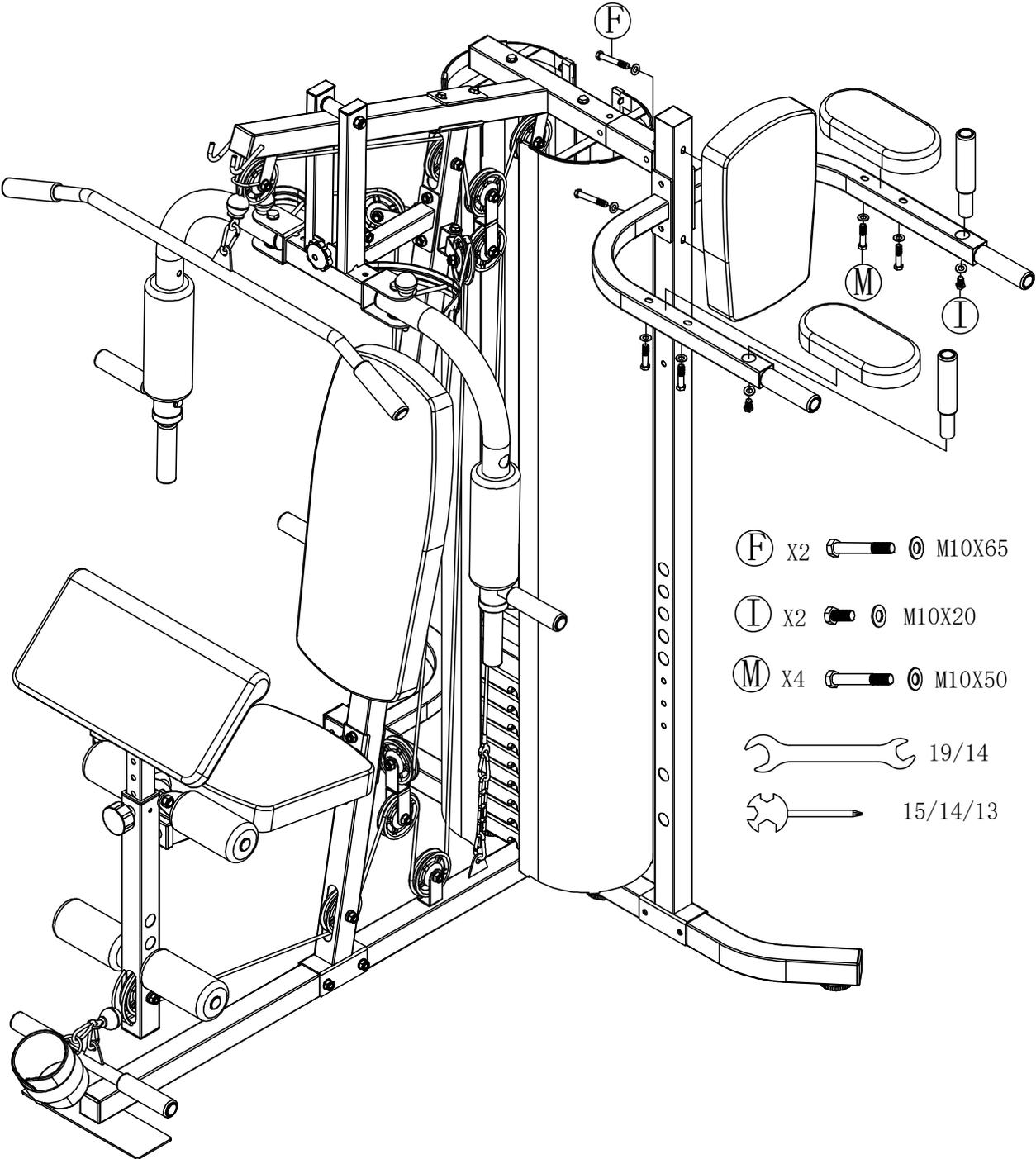
KPOK 17



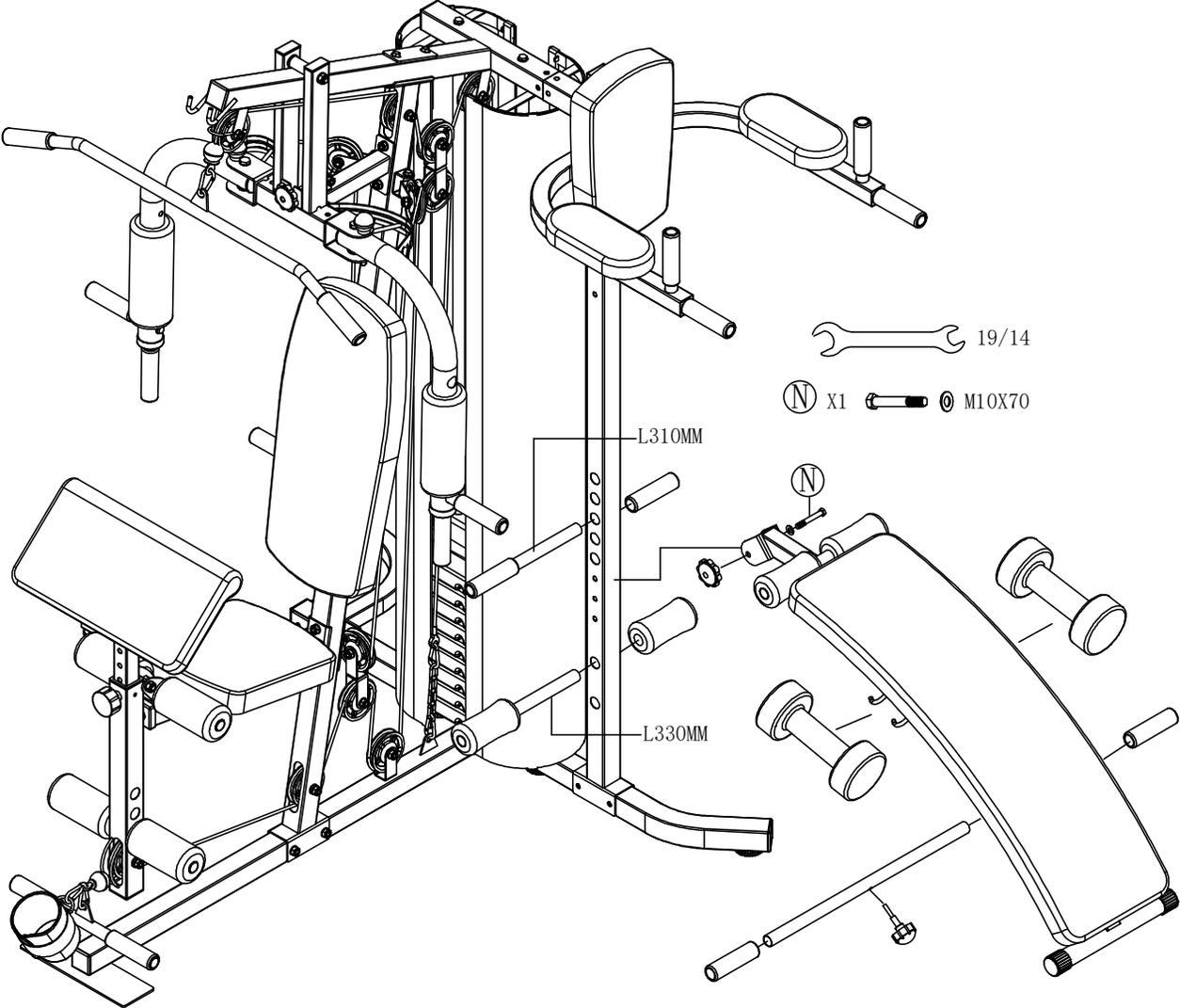
Ⓛ X2 M10X70

19/14

KPOK 18



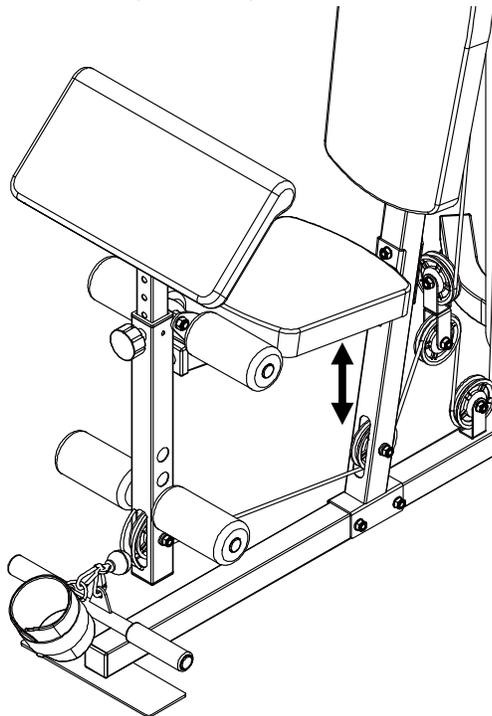
KPOK 19



РЕГУЛЮВАННЯ

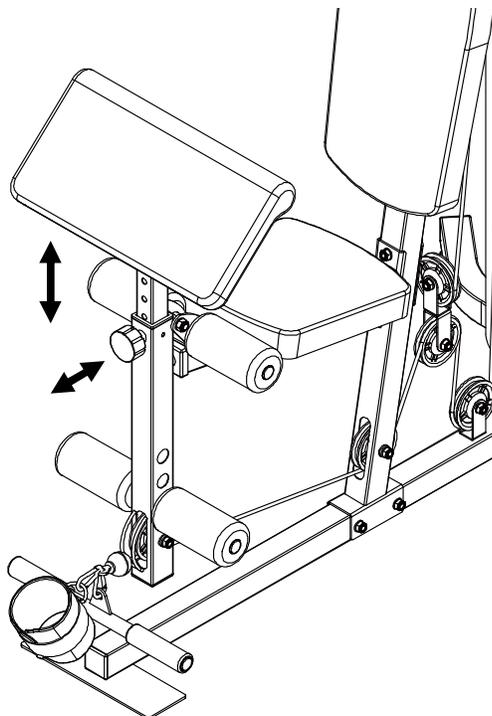
Регулювання сидіння:

Відповідно до наведеного вище опису, відрегулюйте сидіння на потрібну висоту.



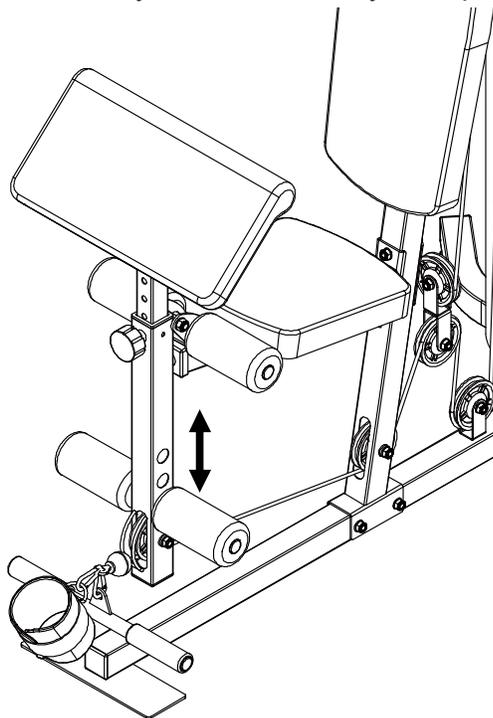
Регулювання амортизатора для біцепсів:

Відповідно до наведеного вище опису, відрегулюйте амортизатор на потрібну висоту. Переконайтеся, що ручка знаходиться в правильному положенні, і міцно закріпіть її перед використанням обладнання.



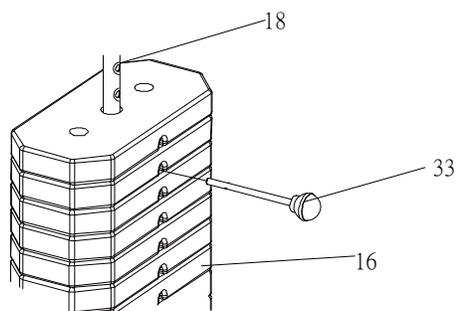
Регулювання підйому ніжки:

Відповідно до наведеного вище опису встановіть ніжку в потрібне положення.

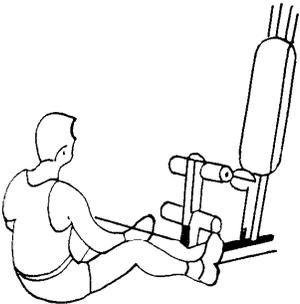
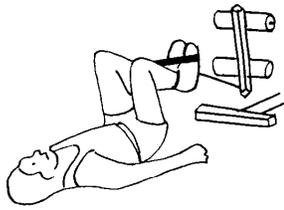
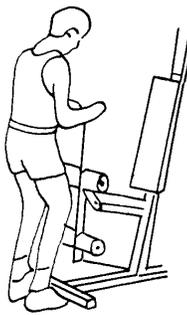
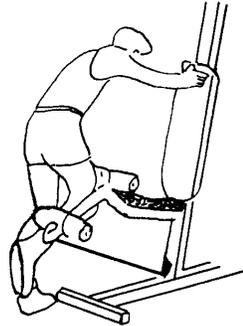
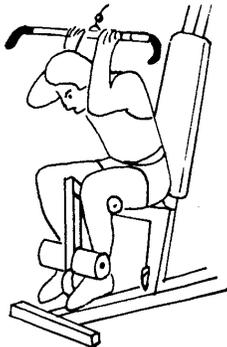


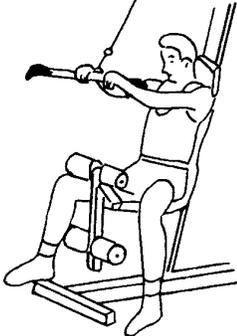
Регулювання навантаження:

- 1) Вставте штифт (33) у отвір для вибору вантажу (18). Чим глибше ви вставите штифт (33), тим більшою буде вага тренування.
- 2) Якщо ви вибираєте силове тренування, почніть з самої легкої ваги. Потім поступово збільшуйте вагу до тих пір, поки вона не буде відповідати вашим можливостям.



ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

<p>1</p>  <p>ВПРАВА ДЛЯ М'ЯЗІВ СПИНИ СИДЯЧИ (ТРАПЕЦІЄПОДІБНІ НАЙШИРШІ М'ЯЗИ СПИНИ, ЩО РОЗГИНАЮТЬ ХРЕБЕТ) ПРИКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ НА НИЖНІЙ БЛОК, СЯДЬТЕ, УПЕРШИТЬСЯ СТУПНЯМИ В ПОПЕРЕЧИНУ, ЗЛЕГКА ЗІГНУВШИ НОГИ, ВИТЯГНІТЬ ЇХ ВПЕРЕД, ПРОГНІТЬ СПИНУ І ПІДТЯГНІТЬ ДО ТАЛІІ, НЕ ВІДРИВАЮЧИ ЛІКТІВ.</p>	<p>2</p>  <p>ПІДЙОМИ КОЛІН (ЗГИНАЧІ СТЕГНА - ПРЯМІ М'ЯЗИ ЖИВОТА) ПРИКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ ДО НИЖНЬОГО БЛОКУ. ЛЯЖТЕ НА СПИНУ, НОГИ МАЙЖЕ ПРЯМІ, СТОПИ НІГ ВГОРУ. ПОСТАВТЕ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ МІЖ СТОПАМИ. ПІДНИМАЙТЕ КОЛІНА ЯКОМОГА ДАЛІ - ДО ГРУДЕЙ.</p>	<p>3</p>  <p>ЗГИНАННЯ ДЛЯ БІЦЕПСІВ (БІЦЕПСИ - ЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ВСТАНОВІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ НА НИЖНІЙ БЛОК, ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА ПЛАНКУ І ВСТАНЬТЕ, ВИПРЯМИВШИ РУКИ І ПРИТИСНУВШИ ЛІКТІ ДО ТІЛА. ПІДНИМАЙТЕ ПЛАНКУ ВГОРУ, НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО, РУХАЮЧИ ТІЛЬКИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМИ.</p>
<p>4</p>  <p>ПІДЙОМИ ДЛЯ ПЕРЕДПЛІЧ (БІЦЕПСИ - ЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ЗАКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ НА НИЖНЬОМУ БЛОЦІ, А РОЛИКИ - НА ВЕРХНЬОМУ ОТВОРІ. СЯДЬТЕ НА СИДІННЯ І НАХИЛІТЬСЯ ВПЕРЕД, ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА ПЛАНКУ І ПОКЛАДІТЬ ЛІКТІ НА РОЛИКИ, СКРУЧУЙТЕ ПЕРЕКЛАДИНУ ПО ДУЗІ ВГОРУ, НАСКІЛЬКИ ЦЕ МОЖЛИВО.</p>	<p>5</p>  <p>ПІДЙОМИ ДЛЯ ПЕРЕДПЛІЧ - ЗВОРОТНИМ ХВАТОМ (БІЦЕПСИ - З ДУЖЕ СИЛЬНИМ АКЦЕНТОМ НА М'ЯЗИ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ТЕ Ж САМЕ, ЩО І ДЛЯ ПОПЕРЕДНЬОЇ ВПРАВИ, АЛЕ ЗІ ЗВОРОТНИМ ХВАТОМ. МОЖЛИВО, ВИ ВИЯВИТЕ, ЩО САМЕ ВАШ ХВАТ ПЕРЕДПЛІЧЧЯМИ ОБМЕЖУЄ ВАС В ЦЬЙ ВПРАВІ, А НЕ СИЛА ВАШИХ БІЦЕПСІВ.</p>	<p>6</p>  <p>ПІДЙОМИ ДЛЯ ЗАП'ЯСТЯ (ЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ) ЗАКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ НА НИЖНЬОМУ БЛОЦІ, А РОЛИКОВУ НАКЛАДКУ - НА ВЕРХНЬОМУ ОТВОРІ. ПРИ ЗАХВАТІ ПЛАНКИ ПОКЛАДІТЬ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ НА РОЛИКОВІ НАКЛАДКИ. ПІДНИМАЙТЕ ЗАП'ЯСТЯ У ЯКОМОГО ШИРШОМУ ДІАПАЗОНІ. ЗВОРОТНИЙ ХВАТ ЗАДІЄ РОЗГИНАЧІ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ.</p>
<p>7</p>  <p>ЗГИНАННЯ НІГ (ГРУПА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ) ЦЯ ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПО ЧЕРЗІ ДЛЯ КОЖНОЇ НОГИ. ВСТАВТЕ РОЛИКИ У ВЕРХНІЙ ОТВІР, ЗАХВАТІТЬ НОГОЮ УПОР ПІД КОЛІНОМ, УПИРАЮЧИСЯ КОЛІНОМ У ВЕРХНІЙ УПОР ТА ЗГИНАЙТЕ НОГУ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ.</p>	<p>8</p>  <p>РОЗГИНАННЯ НІГ (ДЛЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА) ВСТАВТЕ РОЛИКИ В НИЖНІЙ ОТВІР, ОБХОПІТЬ НОГАМИ РОЛИКИ І ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА НИЖНЮ ЧАСТИНУ СИДІННЯ, ПОВІЛЬНО ВИПРЯМЛЯЙТЕ НОГИ.</p>	<p>9</p>  <p>ЗГИНАННЯ ТУЛУБА (ПРЯМІ М'ЯЗИ ЖИВОТА - ЗУБЧАСТІ - НИЖНІ, НАЙШИРШІ М'ЯЗИ СПИНИ) ПРИКРІПІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ ДО ВЕРХНЬОГО БЛОКУ, А РОЛИКОВІ НАКЛАДКИ - ДО НИЖНЬОГО ОТВОРУ. ОБХОПІТЬ НОГАМИ РОЛИКИ ТА ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА ПОПЕРЕЧИНУ. ЗІГНІТЬСЯ В ТАЛІІ І ПРОГНІТЬСЯ ВПЕРЕД І ВНИЗ ЯКОМОГА БІЛЬШЕ.</p>

<p>10</p>  <p>ВПРАВА З ПРЯМИМИ РУКАМИ (НАЙШИРШІ М'ЯЗИ СПИНИ - ЗУБЧАСТІ М'ЯЗИ - ГРУДНІ М'ЯЗИ) ВСТАНОВІТЬ Т-ПОДІБНУ ПЛАНКУ НА ВЕРХНІЙ БЛОК, СЯДЬТЕ ЗРУЧНИШЕ І ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА РУКОЯТКИ ПРЯМИМИ РУКАМИ. ПОТЯГНІТЬ ПЛАНКУ ВНИЗ ПО ДУЗІ, ЯКОМОГА БІЛЬШЕ, НАХИЛИТЬСЯ ВПЕРЕД, ЩОБ ЗБІЛЬШИТИ ДОВЖИНУ ДУГИ.</p>	<p>11</p>  <p>ПІДТЯЖКА М'ЯЗІВ СПЕРЕДУ (НАЙШИРШИЙ М'ЯЗ СПИНИ - ЗАДНЯ ЧАСТИНА ДЕЛЬТОВИДНО-ДВОГОЛОВОГО М'ЯЗА ПЛЕЧА) ПРИКРІПІТЬ ПЛАНКУ ДО ВЕРХНЬОГО БЛОКУ, А РОЛИКОВІ НАКЛАДКИ - ДО ВЕРХНЬОГО ОТВОРУ. ВІЗЬМІТЬСЯ ЗА РУКОЯТКИ І СЯДЬТЕ ТАК, ЩОБ СТЕГНА БУЛИ ПІД РОЛИКАМИ. ВИГНІТЬ СПИНУ ДУГОЮ І ПІДТЯГНІТЬ ШТАНГУ ДО ГРУДЕЙ.</p>	<p>12</p>  <p>ЗВЕДЕННЯ РУК СИДЯЧИ (ГРУДНІ М'ЯЗИ, МАЙЖЕ ПОВНІСТЮ ІЗОЛЬОВАНІ) ПЕРЕД РОЗТЯЖКОЮ РОЗТАШУЙТЕ ПЛЕЧІ ПАРАЛЕЛЬНО ПІДЛОЗІ, А ПЕРЕДПЛІЧЧЯ - НА РОЛИКАХ. ВІДШТОВХУЙТЕСЯ ЛІКТЬМИ, А НЕ КИСТЯМИ РУК.</p>
<p>13</p>  <p>ВЕРТИКАЛЬНИЙ ПРЕС</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ВІДРЕГУЛЮЙТЕ ВИСОТУ СИДІННЯ ТАКИМ ЧИНОМ, ЩОБ РУКОЯТКИ ЖИМОВОГО ВАЖЕЛЯ ЗНАХОДИЛИСЯ НА РІВНІ СЕРЕДИНИ ГРУДЕЙ. 2) ВИКОРИСТОВУЮЧИ БУДЬ-ЯКИЙ З ДВОХ КОМПЛЕКТІВ ЗАХВАТІВ, НАТИСНІТЬ РУКАМИ ДО ПОВНОГО РОЗГИНАННЯ, МІНЯЙТЕ ХВАТ З ГОРИЗОНТАЛЬНОГО НА ВЕРТИКАЛЬНИЙ, ЩОБ ТРЕНУВАТИ М'ЯЗИ ПІД РІЗНИМИ КУТАМИ. 3) ПОВТОРІТЬ ВПРАВУ БАЖАНУ КІЛЬКІСТЬ РАЗІВ. 	<p>14</p>  <p>ВІДВЕДЕННЯ НОГИ НАЗАД (ВЕЛИКИЙ СІДНИЧНИЙ М'ЯЗ) ЦЯ ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПО ЧЕРЗІ ОДНІЄЮ НОГОЮ ТА ДРУГОЮ. НАДІНЬТЕ МАНЖЕТУ ДЛЯ ШИКОЛОТКИ НА НИЖНІЙ БЛОК, ПЕРЕМІСТІТЬ НАКЛАДКИ РОЛИКІВ У ВЕРХНІЙ ОТВІР. ПОКЛАДІТЬ МАНЖЕТУ НА ШИКОЛОТКУ. ЗІПРІГЬСЯ НА РОЛИКИ. ПОВІЛЬНО РОБІТЬ РУХ НАЗАД І ПОВІЛЬНО ПОВЕРТАЙТЕСЯ У ВИХІДНЕ ПОЛОЖЕННЯ.</p>	<p>15</p>  <p>ВІДВЕДЕННЯ НОГИ ВБІК (ВІДВІДНИЙ М'ЯЗ) ЦЯ ВПРАВА ВИКОНУЄТЬСЯ ПО ЧЕРЗІ ОДНІЄЮ НОГОЮ ТА ДРУГОЮ. ВСТАНЬТЕ, ТАК САМО, ЯК ДЛЯ ВІДВЕДЕННЯ НОГИ НАЗАД. ПОЧНІТЬ ЗІ СХРЕЩЕНИХ НІГ, ПОТІМ ВІДВЕДІТЬ НОГУ ЯКОМОГА ДАЛІ. ТРИМАЙТЕСЯ РУКАМИ ЗА РОЛИК.</p>

ПЕРЕД ВИКОНАННЯМ БУДЬ-ЯКОЇ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАНЬ, ЩО ВИМАГАЄ ЗНАЧНОГО ЗБІЛЬШЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, НАСТІЙНО РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З КОМПЕТЕНТНИМ ЛІКАРЕМ. КРІМ ТОГО, ОСОБИ, ЯКІ МАЮТЬ ФІЗИЧНІ ВАДИ, СТРАЖДАЮТЬ ВІД ТРИВАЛОЇ ХВОРОБИ АБО МАЮТЬ ПІДВИЩЕНІ ФАКТОРИ РИЗИКУ, ТАКІ ЯК ОЖИРІННЯ, ГІПЕРТОНІЯ, ПРОБЛЕМИ З СЕРЦЕВО-СУДИННОЮ СИСТЕМОЮ ТОЩО, ПОВИННІ ПРОКОНСУЛЬТУВАТИСЯ З КОМПЕТЕНТНИМ ЛІКАРЕМ, ПЕРШ НІЖ ПРИСТУПАТИ ДО БУДЬ-ЯКИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ АБО ПРОДОВЖУВАТИ ЗАЙМАТИСЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЗА ПРОГРАМОЮ. ПЕРШ НІЖ РОЗПОЧАТИ СКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА, УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ІНСТРУКЦІЇ.

- ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ ДЕТАЛІ НАДІЙНО ЗАКРІПЛЕНІ. ЯКЩО ЦЬОГО НЕ ЗРОБИТИ, ЦЕ МОЖЕ ПРИЗВЕСТИ ДО СЕРЬОЗНИХ ТРАВМ.
- ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО СКЛАДАННЯ ДОМАШНЬОГО ТРЕНАЖЕРА РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ ЗАДІЯТИ ДВОХ ОСІБ.