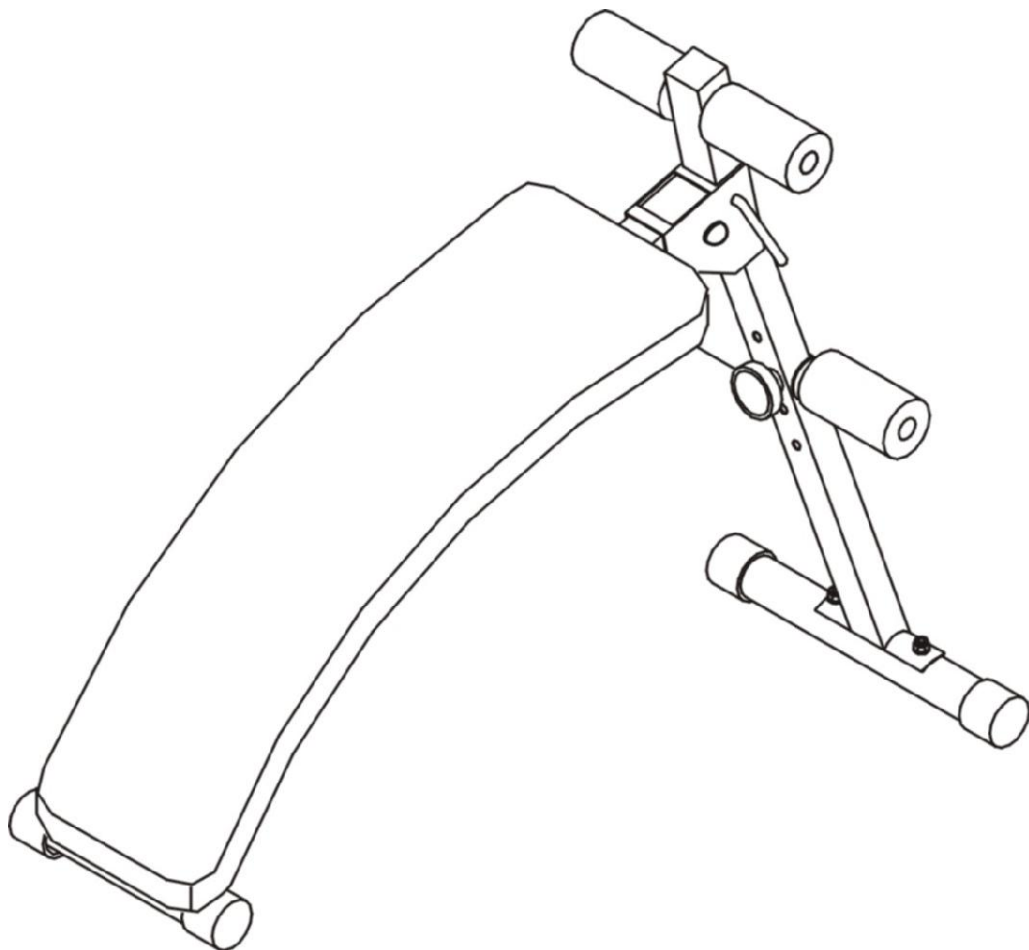


# КР-604С

Скамья для прессы  
(изогнутая)

## Руководство пользователя

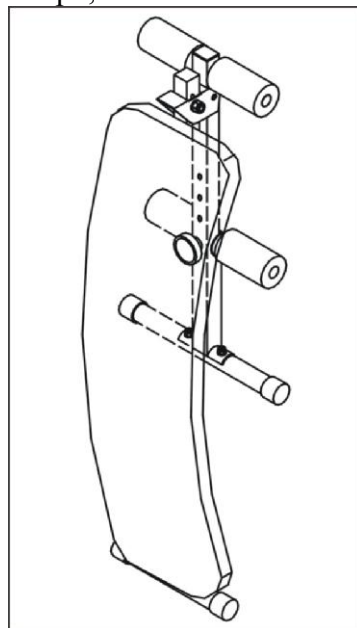


## Содержание

<b>2</b>	■	<b>Описание</b>
<b>2</b>	■	<b>Меры предосторожности</b>
<b>3</b>	■	<b>Руководство по сборке</b>
<b>4</b>	■	<b>Список составных частей</b>
<b>4</b>	■	<b>Уход и обслуживание</b>
<b>4</b>	■	<b>Упражнения</b>

## Описание

1. ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ И ГИБКОЙ ТРЕНИРОВАННОЙ СПИНЫ. ПОЗВОНОЧНИК - ВОТ ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНО, ЧТО МНОГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ НАЧИНАЮТСЯ С ИСКРИВЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА. МЫ РЕКОМЕНДУЕМ - ПРОСТОЙ ТРЕНАЖЕР, КОТОРЫЙ ДАЕТ МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ УЖЕ ПОСЛЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОК. НА НЕМ ТРЕНИРУЮТСЯ ВСЕ МЫШЦЫ СПИНЫ, И ПОЗВОНОЧНИК ВСЕГДА НАХОДИТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ ЗА СЧЕТ ТРЕНИРОВАННЫХ МЫШЦ.
2. Изогнутая скамья для пресса КР- 604С подходит как для домашнего использования, так и для использования на открытых площадках.
3. Функциональность и лаконичный дизайн данного тренажера соответствует стандартам безопасности GB17498-2008. Подушка сидения и мягкие ролики-фиксаторы могут быть регулированы под выбранную пользователем высоту.
4. Четыре уровня регулировки мягких роликов-фиксаторов с помощью круглой ручки-регулятора (№5)
5. Складывание скамьи: повернуть U-образный болт (№ 8), фиксирующий подушку сиденья, потянуть Переднюю раму вверх, а затем сложить его, как показано на рисунке.



---

## Меры предосторожности

---

6. Обязательно прочитайте инструкцию перед сборкой тренажера
7. Во время тренировок используйте специальную спортивную одежду и обувь
8. Перед использованием проверьте, что тренажер установлен на устойчивой поверхности, ручка-регулятор плотно зафиксирована.
9. Перед тем, как приступить к упражнениям, необходимо сделать разминку, разогревающую мышцы. После завершения занятий также рекомендуется сделать легкую разминку.
10. Для достижения максимального результата занятия должны быть регулярными и проходить по специально составленной программе.
11. Не кладите пальцы в места соединения движущихся частей. Не допускайте детей к тренажеру во время тренировок.
12. Не делайте упражнения за полчаса до и после еды.
13. Остановите тренировку, если вы чувствуете головокружение или затруднение дыхания, попробуйте расслабиться, если самочувствие нормализуется, можете продолжать тренировку.
14. При установке тренажера, оставьте достаточно места, чтобы была возможность делать упражнения с гантелями.
15. Максимальный вес дополнительных нагрузок (гантели и т.д.) не более 10 кг.
16. Максимальный вес пользователя – 100 кг.
17. Производитель не несет ответственности за неисправности тренажера, возникшие из-за его неправильной эксплуатации.

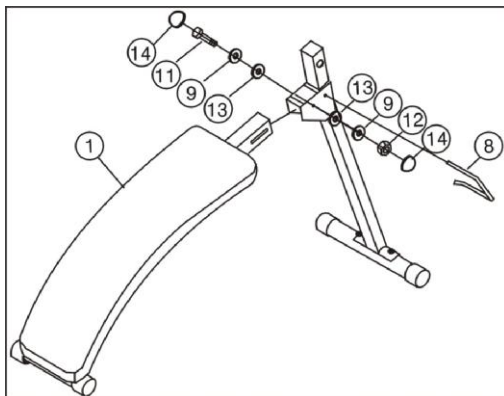
**Внимание: Перед началом любой программы упражнений, проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с существующими проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием фитнес-оборудования. Мы не несем ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, понесенный с помощью этого тренажера.**

# Руководство по сборке

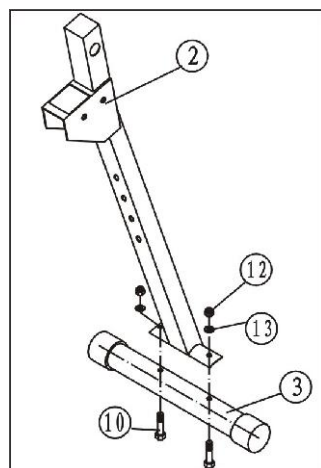
(смотрите рисунки и список составных частей)

Подушка сиденья, заглушки уже собраны на заводе. Закрепите болты и гайки ключом после сборки.

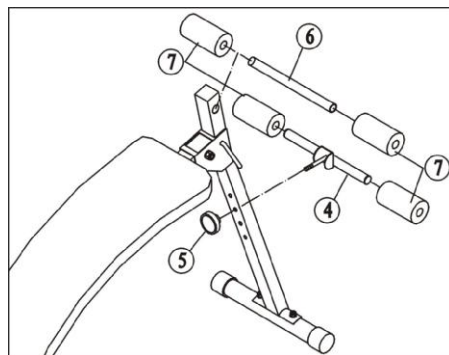
Шаг 1. Прикрепите переднюю рамку (№ 2) к нижней трубке (№ 3) и закрепите болтом M8 × 60 (№ 10), Нейлоновой гайкой M8 (№ 12) и плоской шайбой ф8 (№ 13).



Шаг 2: Сборка передней рамы и подушки сиденья (№1), соедините один болт M8 x 70 (№ 11), одну нейлоновую гайку M8 (№ 12) и две плоских шайбы ф8 (№ 13), две специальных шайбы ф8 (№ 9), поставьте гайку на (№ 14), а затем вставить U-образный болт (№ 8).



Step 3: Сборка мягких роликов-фиксаторов (№ 7), вставьте регуляторы рамы (№ 4) в одно из отверстий посередине передней рамы и закрепите круглую ручку-регулятор (№ 5); Вставьте трубку-держатель роликов (№ 6) в отверстие сверху передней рамы; наденьте ролики (№ 7) на трубку с каждой стороны от рамы.



## Список составных частей

№.	Описание	Кол-во	Примечание
1	Подушка сидения	1	
2	Передняя рама	1	
3	Нижняя трубка	1	
4	Регуляторы рамы	1	
5	Круглая ручка-регулятор	1	
6	Трубка-держатель роликов	1	
7	Мягкие ролики-фиксаторы	4	
8	U-образный болт	1	
9	ф 8 специальная шайба	2	
10	M8×45 Болт	2	
11	M8×60 Болт	1	
12	M8 Нейлоновая гайка	3	
13	ф 8 Плоская шайба	4	
14	Гайка	2	

## Уход и обслуживание

Перед тем, как приступить к упражнениям, вы должны проверить винты креплений, при необходимости закрепить их, убедиться в исправности и целостности скамейки и её покрытия.

Уход и влажная уборка тренажера может быть проведена с использованием химически нейтральных очистителей.

## Упражнения

*Подъём ног.* Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги прямые. Подтягивать поочередно согнутые в коленях ноги к корпусу (к животу)

и затем медленно вернуться в исходное положение. Прорабатывается пресс.  
*Подъем ног.* Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги прямые. Подтянуть согнутые в коленях ноги к животу, затем вернуться в исходное положение. Спина прижата к скамье. Прорабатывается пресс, передняя поверхность мышц бедра.

*Поочередный подъем ног.* Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги прямые. Поднимать поочередно прямые ноги как можно выше (не сгибать в коленях).

*Подъем прямых ног.* Лечь на скамью лицом вниз, взяться двумя руками за верхний упор. Ноги выпрямлены. Поднять прямые ноги, затем вернуться в исходное положение (ноги прямые). Прорабатываются ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы спины.

*Велосипед.* Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги прямые. Поднимите согнутые в коленях ноги и имитируйте езду на велосипеде.

*Подъем прямых ног.* Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног. Ноги прямые. Подтянуть прямые ноги к животу (не сгибать в коленях), затем вернуться в исходное положение.

*Поочередный подъем ног.* Лечь на скамью лицом вниз, взяться двумя руками за верхний упор. Ноги выпрямлены. Поочередный подъем прямых ног, затем вернуться в исходное положение.

*Отвод ног.* Лечь на скамью боком, ноги прямые. Отвести согнутую в колене ногу назад, повторить на другом боку.