

Инструкция по сборке и эксплуатации тренажера LARSEN BABY GYM «ПОДСТАВКА ПОД ШТАНГУ»



СПЕЦИФИКАЦИЯ:

Тренажер предназначен детям от 4 до 11 лет для укрепления мышц груди, ног и рук.

1 Вариант

Ребенок ложится на спину, ставит ступни на подставку для ног. Берет штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч, опустив локти, и поднимает ее над собой, выпрямляя руки. Отягощение: начиная с маленького груза с каждой стороны и заканчивая всеми тремя.

2 Вариант (для детей 5-8 лет)

Ребенок ложится на скамью на живот, ступни под упором тренажера. Поднимать ноги с отягощением: начиная с маленького груза и заканчивая двумя. Длительность от 3 до 5 минут, через каждую минуту детям предлагается отдых в течение 30 - 40 секунд.

Детская разноцветная скамья для проведения силовых тренировок. Эргономика скамьи специально разрабатывалась для детей. Укрепляет верхние и нижние мышцы живота. Регулятор угла наклона. Умеренная нагрузка на спину и шею. Тяга для ног.

Размеры в собранном виде: 87 x 80 x 85 см

Масса в собранном виде: 8,5 кг

Максимальная масса пользователя: 68 кг

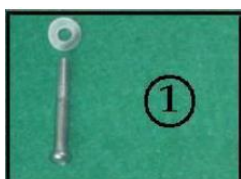
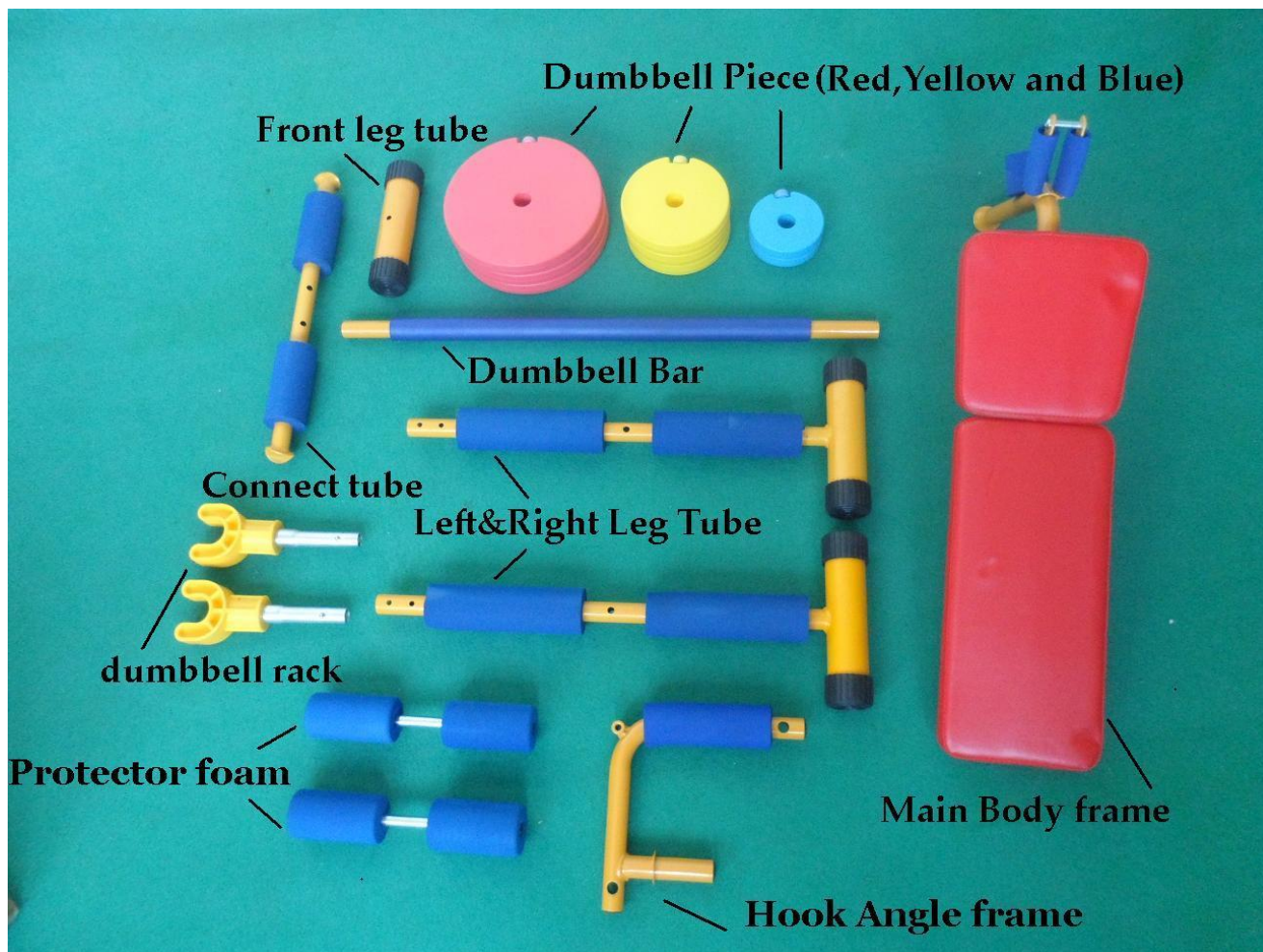
Вес штанги: 1,03 кг

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

1. Тренажер должен собираться только взрослым человеком.
2. Внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед использованием.
3. Сохраните данную инструкцию для дальнейшего использования.
4. Рекомендуемый возраст для использования тренажера – 3-7 лет.
5. Запрещается превышать максимальный вес пользователя в 68 кг/150 фунтов.
6. Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с вашим педиатром.
7. Запрещается оставлять детей без присмотра во время использования тренажера.
8. Берегите мелкие детали тренажера и упаковку от детей.
9. Осторожно и внимательно распаковывайте тренажер. Дети не должны прикасаться к комплектующим и не должны помогать собирать тренажер.
10. Запрещается использовать тренажер возле ступеней, крутых склонов, дорог, бассейнов и других водоемов.
11. Запрещается использовать двум и более человек одновременно.
12. Дети должны заниматься на тренажере в обуви.
13. Дети должны надевать спортивную одежду во время занятия.
14. Запрещается вставать на тренажер.
15. Если какая-либо деталь тренажера сломана, запрещается использовать тренажер.
16. Своевременно и регулярно проверяйте техническое состояние и крепления тренажера.
17. Дети должны быть проинструктированы о поведении на тренажере.
18. Тренажер должен быть установлен на ровной и гладкой поверхности. Маты рекомендуются к использованию.
19. Неправильное использование тренажера травмоопасно.
20. Немедленно прекратите тренировку в случае если вы почувствовали себя плохо. Не рекомендуется использовать тренажер детям с ограниченными способностями или детям проходящим реабилитацию после тяжелого заболевания.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

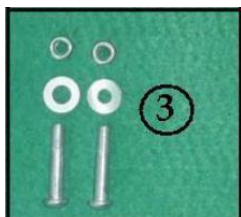
КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:



Винт для соединения
передней ножки



Винт для соединения правой и левой ножек

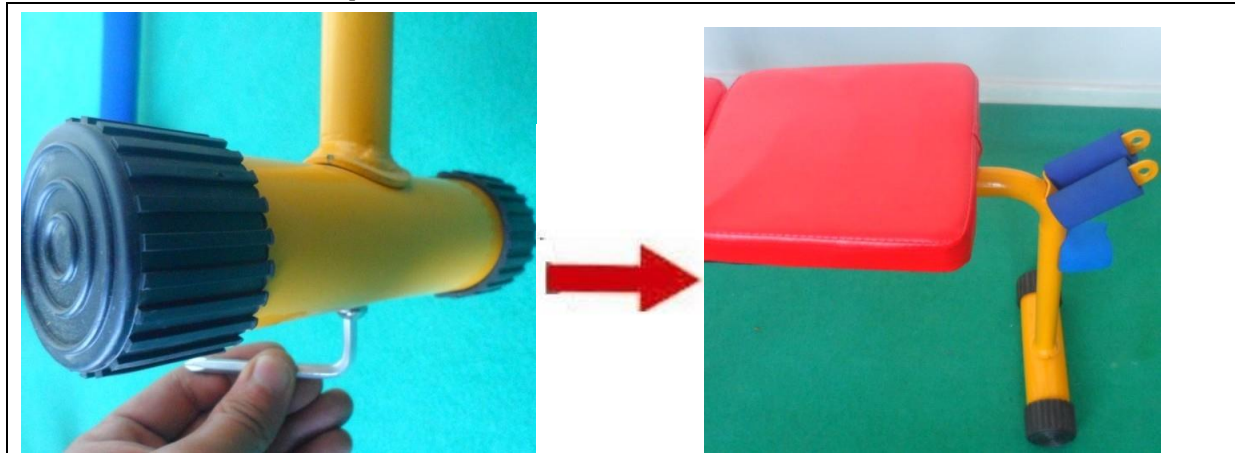


Винт для соединения рамы



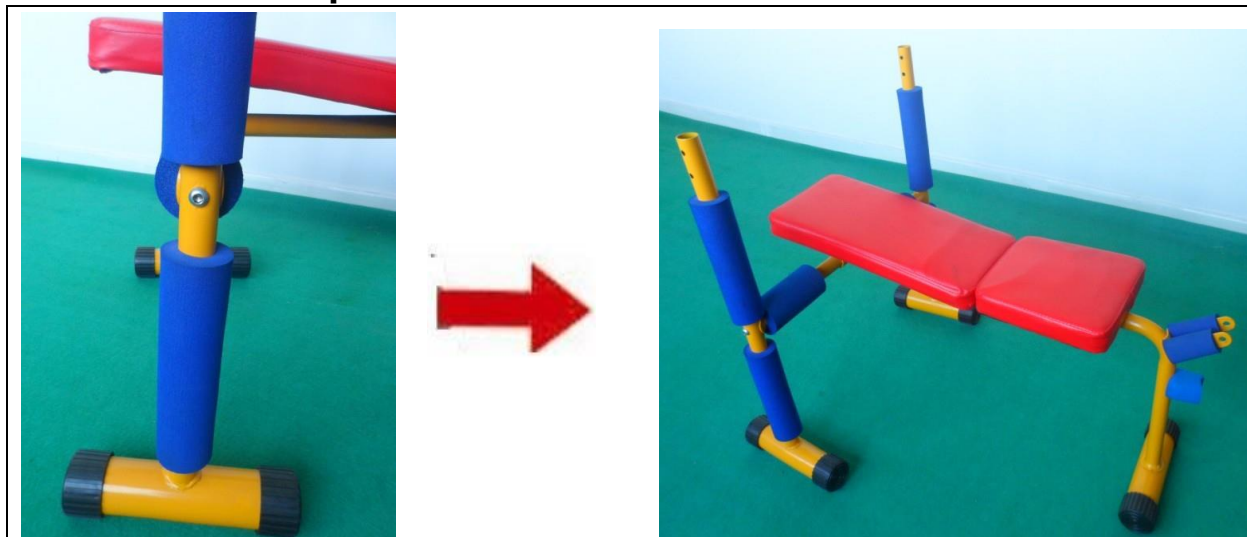
Набор ключей

Шаг 1. Установка передней ножки



С помощью винта 1 и шайбы закрепите переднюю ножку на раме

Шаг 2. Установка правой и левой ножек



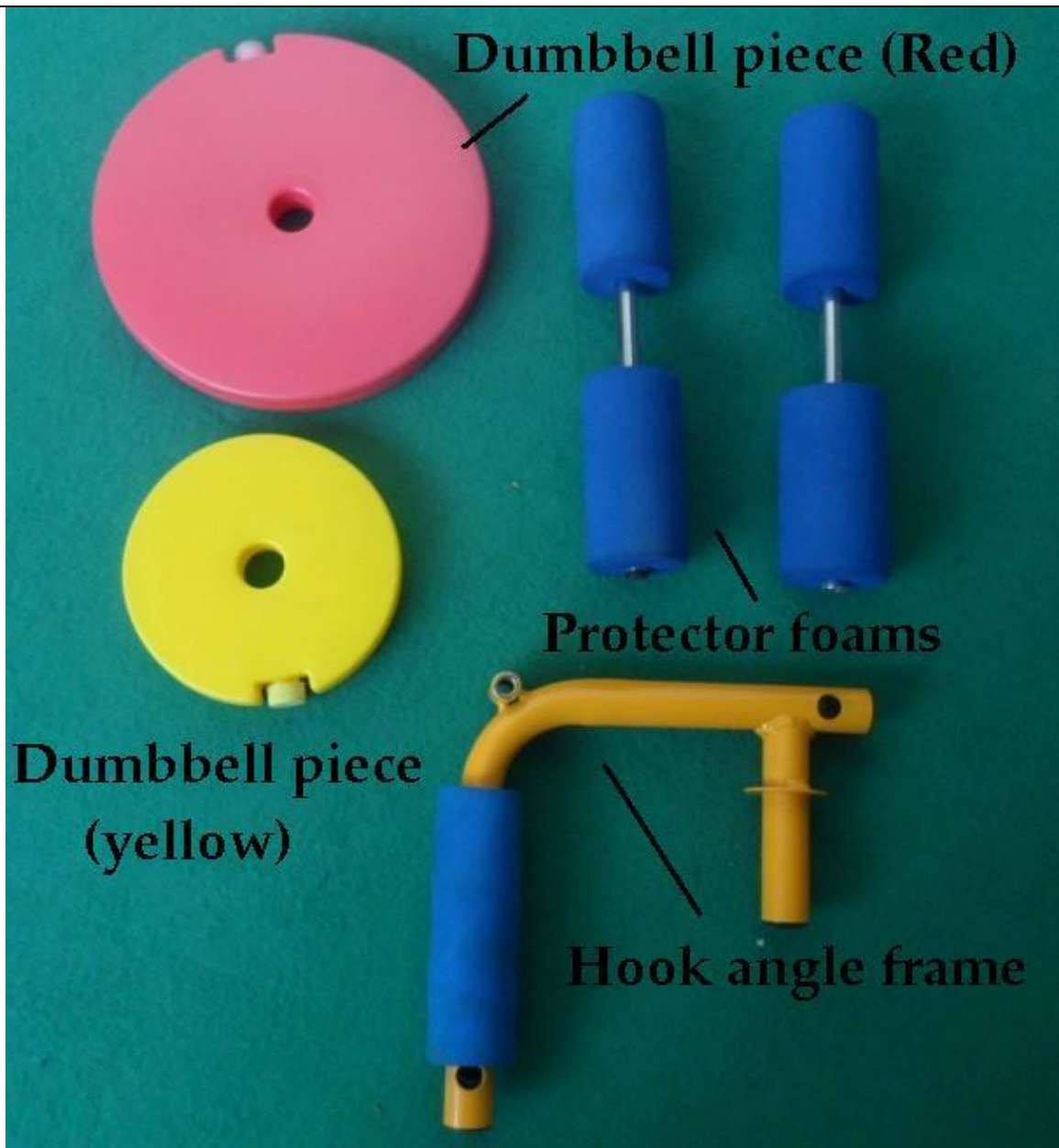
С помощью винтов 2 и шайб присоедините правую и левую ножки. С помощью винтов 3 и шайб закрепите их на раме.

Шаг 3.

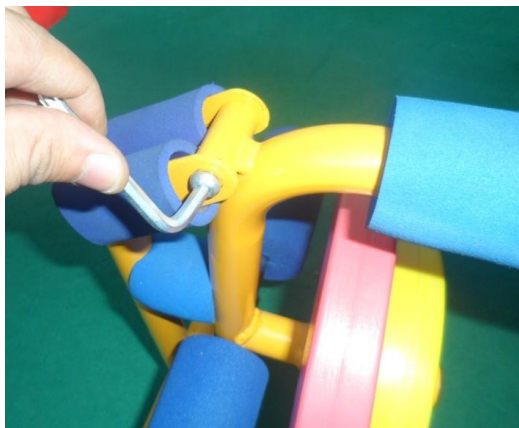


Вставьте желтые крюки безопасности.

Шаг 4. Сборка ножной тяги (2 диска, 2 губки, 1 крюк)

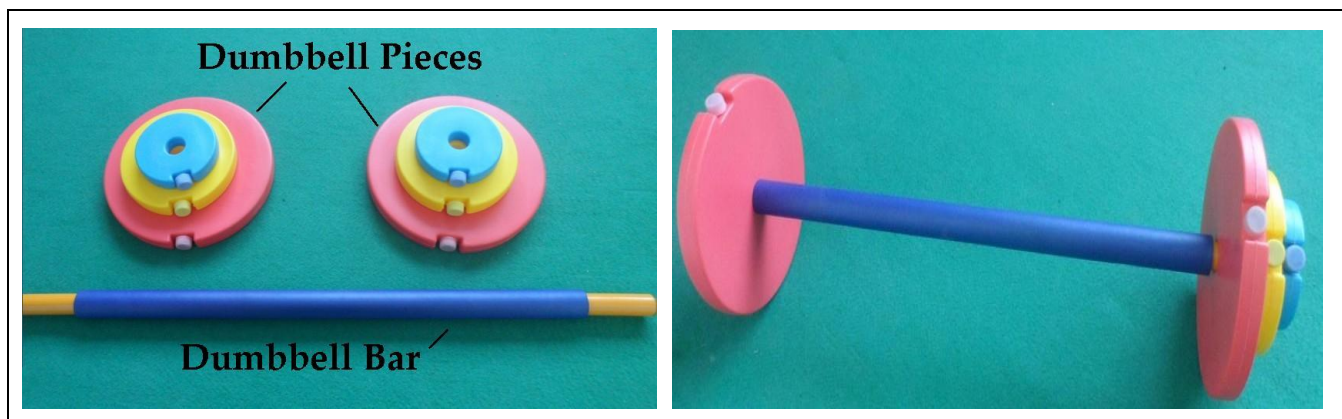


Шаг 5. Установка на раме



Установите ножную тягу на раме с помощью болтов.

Шаг 6. Сборка штанги (6 дисков, гриф)



Шаг 7. Установка штанги на раме

