



ТРЕНАЖЁР ДЛЯ ПРИСЕДАНИЙ DFC Артикул: X-Factor

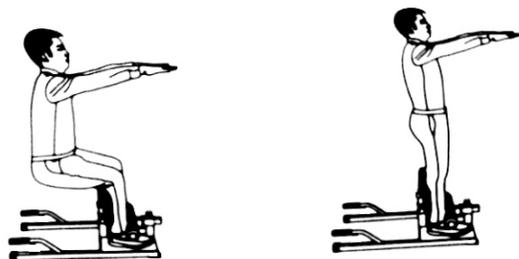


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Максимально допустимый вес пользователя - 100кг.

Примеры упражнений:

1. Присед классический



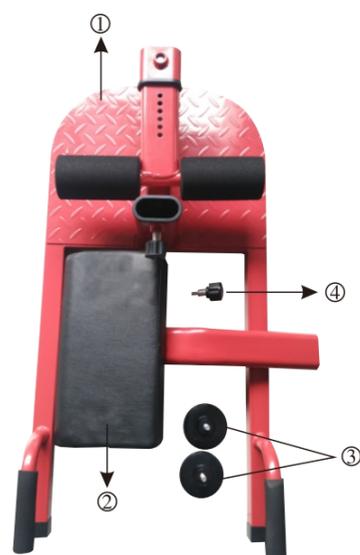
2. Подъём корпуса



3. Отжимание



Перечень деталей



- ① Главная рама (1 шт.)
- ② Опора со смягчающей накладкой (1 шт.)
- ③ Ножка с присоской (2 шт.)
- ④ Ручка-фиксатор (1 шт.)

Инструкции по сборке

1. Закрепите две ножки (3) под рамой (1) тренажёра, как показано на рисунке. Если положение тренажёра будет неустойчивым, его можно отрегулировать при помощи этих ножек.



2. Для того, чтобы положение тела во время выполнения упражнений было комфортным, отрегулируйте переднюю опору для ног. Всего в данной части конструкции предусмотрено 6 отверстий. Установите опору в нужное положение, зафиксируйте её при помощи ручки (4). Обратите внимание, что ручка должна попасть в одно из отверстий опоры, иначе её положение будет неустойчивым, что может привести к негативным последствиям.



3. По завершению сборки отрегулируйте высоту второй опоры (2), если это необходимо. В данной части конструкции также предусмотрено 6 отверстий. Разместите опору на нужную высоту, зафиксируйте её при помощи ручки.

