

**ПРИМЕЧАНИЕ:**  
ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЬ  
ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
ТРЕНАЖЕРА

**МЕРЫ  
БЕЗОПАСНОСТИ**

**ДИАГРАММА  
СОСТАВНЫХ  
ЧАСТЕЙ**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО  
СБОРКЕ**

**ГАРАНТИЯ**

**СОХРАНИТЬ  
ИНСТРУКЦИЮ**

# **СПОРТИВНАЯ СКАМЕЙКА ТА-2318.**



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. НЕ НАДО ТРАТИТЬ МНОГО ДЕНЕГ НА ЕГО ВОССТАНОВЛЕНИЕ - РЕАБИЛИТИРУЙТЕ ЕГО НА ЭТОЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЬЕ! МЫ РЕКОМЕНДУЕМ - ПРОСТОЙ СНАРЯД, 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. ТАК ЖЕ НА ЭТОЙ СКАМЬЕ ТРЕНИРУЮТ ВСЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА.

#### **УПРАЖНЕНИЯ:**

- ПРЯМЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- КОСЫЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА;
- ПРЯМЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ;
- КОСЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ.

ВАЖНО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ О СОСТОЯНИИ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ВОЗМОЖНОСТИ ТРЕНИРОВОК. ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВЫ ПОЧУСТВУЕТЕ СЕБЯ ПЛОХО, ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

#### **ПОЛЕЗНЫЕ СВЕДЕНИЯ.**

1. ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО «РАЗОГРЕТЬ» МЫШЦЫ ВСЕГО ТЕЛА ПО ПРОГРАММЕ РАЗМИНКИ.
2. НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО СЛЕДИТЬ ЗА РИТМОМ ДЫХАНИЯ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ - ОН ДОЛЖЕН БЫТЬ РОВНЫМ.
3. ЖЕЛАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШИЕ ОСТАНОВКИ МЕЖДУ УПРАЖНЕНИЯМИ.
4. ОБЯЗАТЕЛЬНО ПО ОКОНЧАНИИ ТРЕНИРОВКИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

## СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ СПОРТИВНОЙ СКАМЕЙКИ.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1.	МЯГКИЙ ВАЛИК (Ø 23 X 80 X 140 ММ)	4
2.	БОЛТ (М10 X 70)	1
3.	РЕГУЛЯТОР (М10)	1
4.	ГАЙКА (М10)	1
5.	ШАЙБА (М10)	2
6.	СТОПОРНЫЙ ШТИФТ (М10 X 65)	1
7.	ШАЙБА (М6)	4
8.	БОЛТ (М6 X 15)	4
9.	ОГРАНИЧИТЕЛЬ	4
10.	ЗАГЛУШКА СТАБИЛИЗАТОРА	4
11.	СИДЕНЬЕ	1
12.	КВАДРАТНАЯ ЗАГЛУШКА	2

## ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ ТРЕНАЖЕРА

