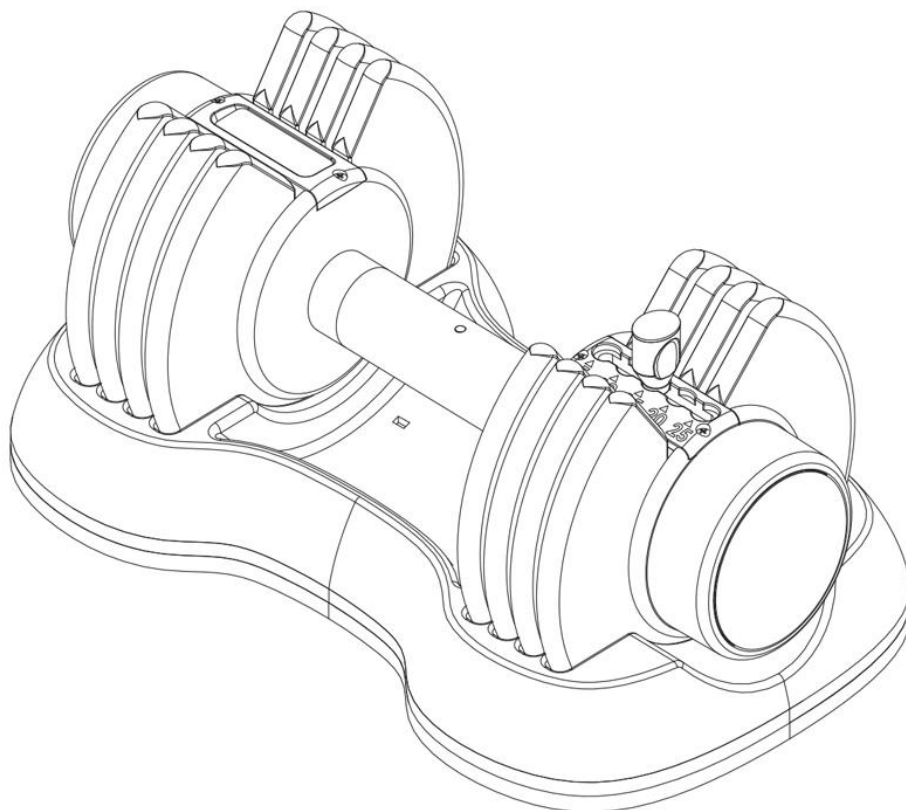




## Инструкция по использованию

### Гантель регулируемая UNIX Fit



Регулируемая гантель обладает шагом веса от 2,5 фунтов до 12,5 фунтов или от 5 фунтов до 25 фунтов. Точные значения шага прибавки веса приведены в следующей таблице.

12,5Ф - 5,5 кг					
Кг	2,5	5	7,3	10	12
Ф	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5

25Ф – 11кг					
Кг	5	10	15	20	25
Ф	2,2	4,4	6,6	8,8	11

# Правила техники безопасности

1. Внешние пластины с внутренними отверстиями, которые обозначаются а и б, располагаются на обоих концах гантели в противоположных направлениях.

2. Эти внутренние отверстия а и б должны совпадать с наружными отверстиями стопорного механизма, обозначенными А и В, на рукоятке.

3. Регулирующий штифт, обозначенный С, необходимо зафиксировать в положении минимального веса в исходном состоянии, после чего его можно будет вставить между пластин для выбора нужного веса.

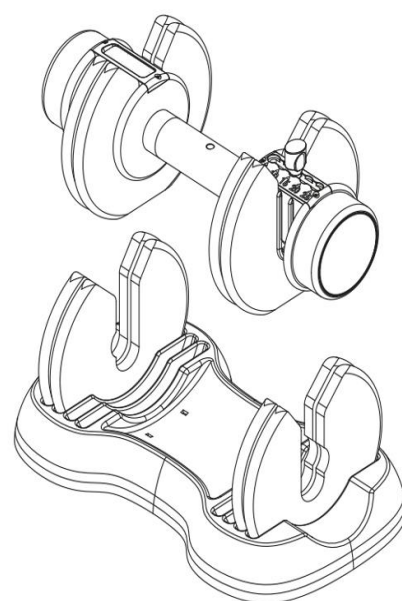
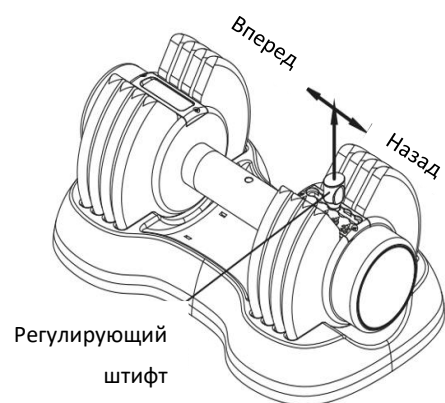
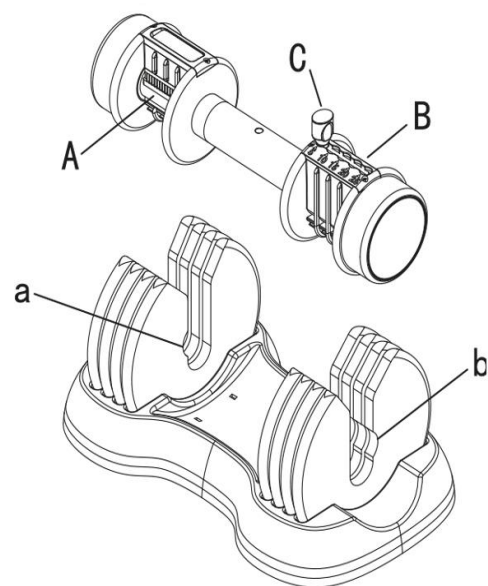
4. Пользователю нужно поднять регулирующий штифт и переместить его вперед или назад (как указано стрелками) до нужного веса. После этого опустите и зафиксируйте его в выбранном гнезде для выбора нужного веса.

5. При выборе веса необходимо придержать рычаг рукоятки, чтобы он не поднялся и не препятствовал регулированию нужного веса.

6. Внимание! Пользователь не может поднимать и перемещать регулировочный штифт во время эксплуатации, во избежание падения пластин.

7) Пожалуйста, используйте гантель осторожно и не роняйте ее на опорный кронштейн с силой.

8) Перед тем, как поднять гантель, пожалуйста, придержите опорный кронштейн.



## Меры предосторожности

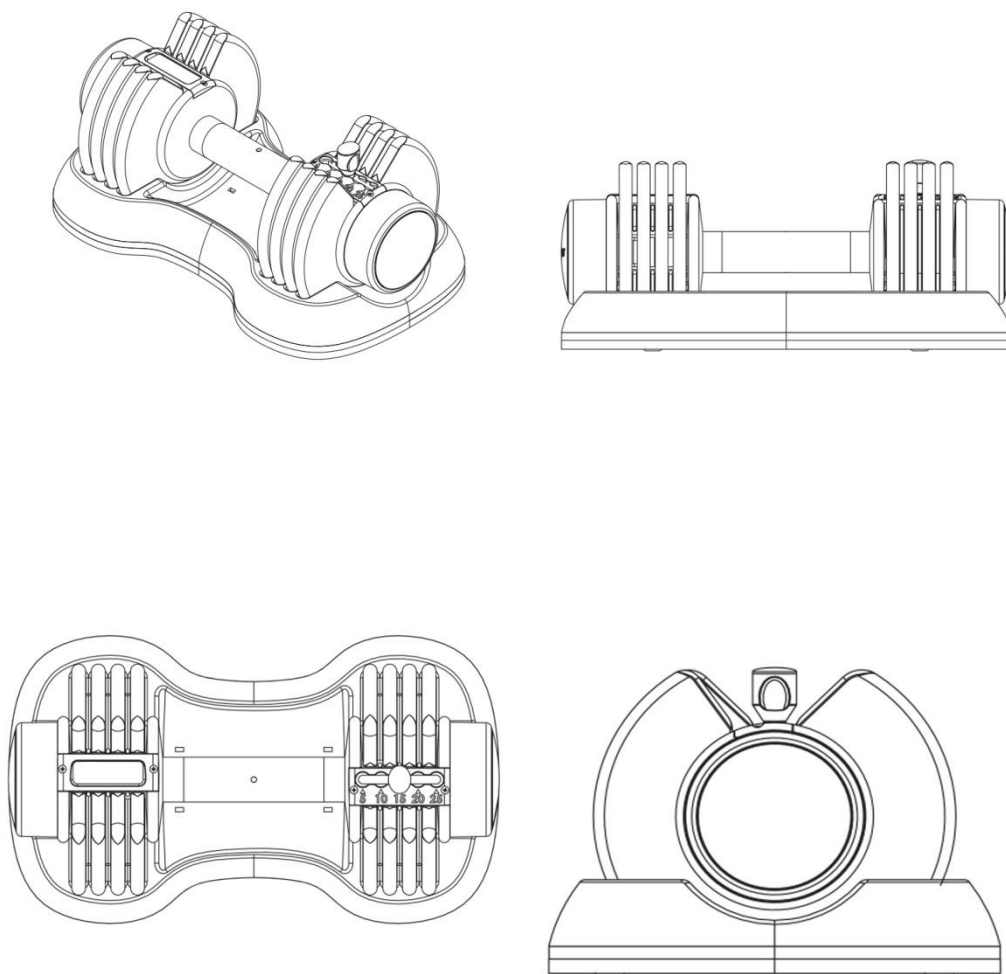
Успешные тренировочные программы объединяет одна общая черта - безопасность. Все виды тренировок, как и любая физическая деятельность, сопряжены с определенными рисками. Вероятность получения травмы можно значительно уменьшить или полностью исключить, используя правильную технику выполнения подъемов, правильное дыхание, поддерживая оборудование в хорошем рабочем состоянии и надевая соответствующую одежду.

1. Перед использованием гантели полностью прочитайте данное руководство пользователя.
2. Не подпускайте детей и домашних животных к гантелям, ни в те моменты, когда они эксплуатируются ни тогда, когда они не используются.
3. Перед началом любой программы упражнений настоятельно рекомендуется проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого уже есть проблемы со здоровьем.
4. Обязательно разомнитесь перед началом тренировки. Постарайтесь сделать полную разминку тела перед началом тренировки. Особенно важно разогреть конкретные группы мышц, которые вы собираетесь задействовать. Для этого достаточно выполнить разминочный комплекс упражнений с большим количеством повторений и небольшим весом для каждого упражнения.
5. Используйте правильную технику. Сосредоточьтесь на работе только тех групп мышц, которые предназначены для выполняемого вами упражнения. Если есть напряжение в других местах, возможно, вам нужно пересмотреть количество веса в упражнении. Соблюдение правильной техники также включает в себя сохранение контроля во всей амплитуде движения.
6. Дышите правильно. Вдыхайте во время выполнения эксцентрической фазы упражнения, а выдыхайте во время подъема, или концентрической фазы. Никогда не задерживайте дыхание во время любой части упражнения.
7. Всегда надевайте соответствующую одежду и обувь при выполнении упражнений. Ношение удобной спортивной обуви с хорошей поддержкой и свободной, дышащей одежды снизит риск получения травмы.
8. Поддержание оборудования в надлежащем рабочем состоянии имеет первостепенное значение для безопасной тренировочной программы.
9. Перед использованием тренажера необходимо обязательно ознакомить себя и всех окружающих с его правильной эксплуатацией.
10. Не пытайтесь поднимать больший вес, чем тот, который вы можете безопасно контролировать.

11. Ежедневно осматривайте гантель на предмет поврежденных, расшатанных или изношенных деталей. При обнаружении неисправности не допускайте использования гантели до тех пор, пока все детали не будут закреплены, изношенные или дефектные детали не будут отремонтированы или заменены.

12. Выбор веса возможен ТОЛЬКО тогда, когда гантель находится в опорном кронштейне для гантелей.

## Схематический чертеж



**Примечание:** в связи с постоянным совершенствованием продукции, технические характеристики и дизайн могут быть изменены без предварительного уведомления. Несмотря на то, что мы подготовили данное руководство с особой тщательностью, ни издатель, ни автор не могут взять на себя ответственность за любые ошибки или упущения в приведенной информации.