

PRO-FORM[®] ab GLIDER[™]

Номер моделі PFEVBE13710.2

Серійний номер _____

Запишіть серійний номер виробу в рядку вище, щоб мати його під рукою в разі потреби.



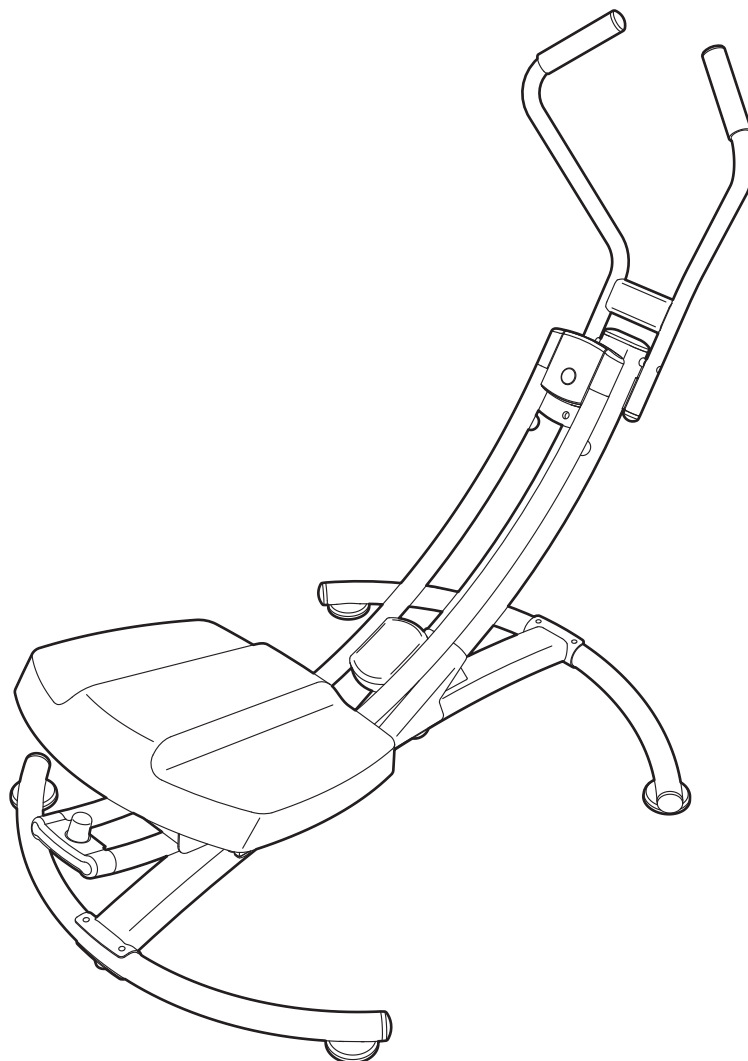
Наклейка
з серійним
номером

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

МАЄТЕ ЗАПИТАННЯ?

Якщо у вас виникли запитання, або якщо якоїсь частини виробу бракує чи її пошкоджено, зателефонуйте нам:

веб-сайт:
www.iconsupport.eu



⚠ УВАГА!

Ознайомтеся з усіма інструкціями та застереженнями, перш ніж користуватися цим обладнанням. Збережіть цей посібник для довідки в майбутньому.

www.iconeurope.com

ЗМІСТ

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК	2
ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ.	4
ЗБИРАННЯ.	5
ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПРЕСУ.	9
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ	12
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	14
ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА	15
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН.	Остання сторінка обкладинки

РОЗТАШУВАННЯ ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНИХ НАКЛЕЙОК

Зображені тут попереджувальні наклейки постачаються в комплекті з виробом. Наклейте їх поверх попереджувальних наклейок англійською мовою у вказаних місцях. На цьому малюнку вказано розташування попереджувальних наклейок. **Якщо наклейки немає або текст на ній неможливо прочитати, замовте безкоштовно нову наклейку за телефоном або адресою ел. пошти, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Наклейте її у відповідному місці.** Примітка. На малюнку наклейки можуть бути зображені не в реальному розмірі.

⚠ WARNING

Read and follow all warnings and instructions in the owner's manual.

Misuse of this machine may result in serious injury.

Refer to your manual for specific safety instructions on how to mount and dismount the knee pad.

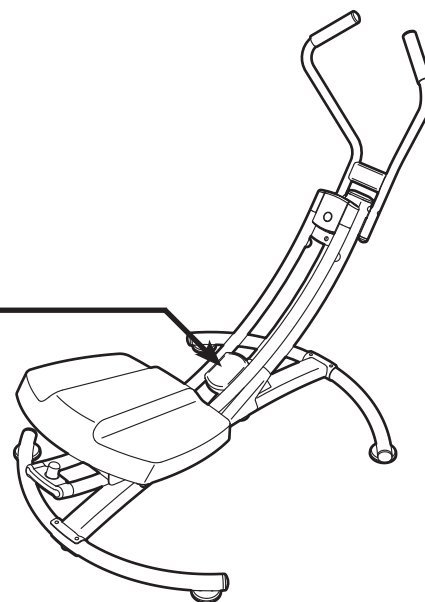
To avoid losing your balance, use extreme caution while mounting and dismounting.

Do not allow children on or around machine.

Always hold the handlebars while exercising; do not hold the pivot frame or the console.

User weight must not exceed 300 lbs. / 136 kgs.

Replace label if damaged, illegible, or removed.



ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити загрозу серйозної травми, перед використанням тренажера для пресу ознайомтеся з усіма правилами техніки безпеки та інструкціями в цьому посібнику, а також зі змістом попереджувальних наклейок на тренажері. Компанія ICON не несе відповідальності за травми або пошкодження майна, що пов'язані з використанням цього виробу.

1. Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.
2. Використовуйте тренажер для пресу виключно у спосіб, описаний у цьому посібнику.
3. Власник тренажера для пресу відповідальний за те, щоб усі користувачі тренажера були належним чином ознайомлені з усіма правилами техніки безпеки та застереженнями.
4. Цей тренажер для пресу призначений лише для домашнього користування. Не використовуйте його в комерційних, прокатних та інших установах.
5. Зберігайте тренажер для пресу в приміщенні та оберігайте його від вологи та пилу. Встановлюйте тренажер для пресу на рівній поверхні з килимовим покриттям або з окремим неслизьким килимком.
6. Залиште довкола тренажера для пресу достатньо вільного простору, щоб можна було вільно стати на тренажер, займатися на ньому та зійти з нього.
7. Регулярно перевіряйте всі деталі тренажера та затягуйте всі різьбові з'єднання належним чином. Негайно замінюйте зношені деталі.
8. Ніколи не допускайте дітей у віці до 12 років і домашніх тварин до тренажера.
9. Максимальна припустима вага користувача для цього тренажера для пресу становить 136 кг.
10. На час тренування одягайте відповідний одяг; він не має бути надто вільним, оскільки його може затиснути між рухомими частинами тренажера. Завжди займайтеся у спортивному взутті, щоб захистити стопи ніг.
11. Будьте дуже обережні, стаючи на тренажер та сходячи з нього (дивіться розділ **ЯК ПРАВИЛЬНО СТАТИ НА ТРЕНАЖЕР І ЗІЙТИ З НЬОГО** на стор. 9). Під час тренування завжди тримайтеся за ручки; не тримайтеся за поворотну раму чи консоль.
12. Слідкуйте за тим, щоб не затиснути руку чи ногу між рухомими частинами тренажера.
13. Надмірне тренування може спричинити серйозну шкоду для здоров'я або навіть смерть. Якщо під час тренування ви відчуваєте слабкість або біль, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

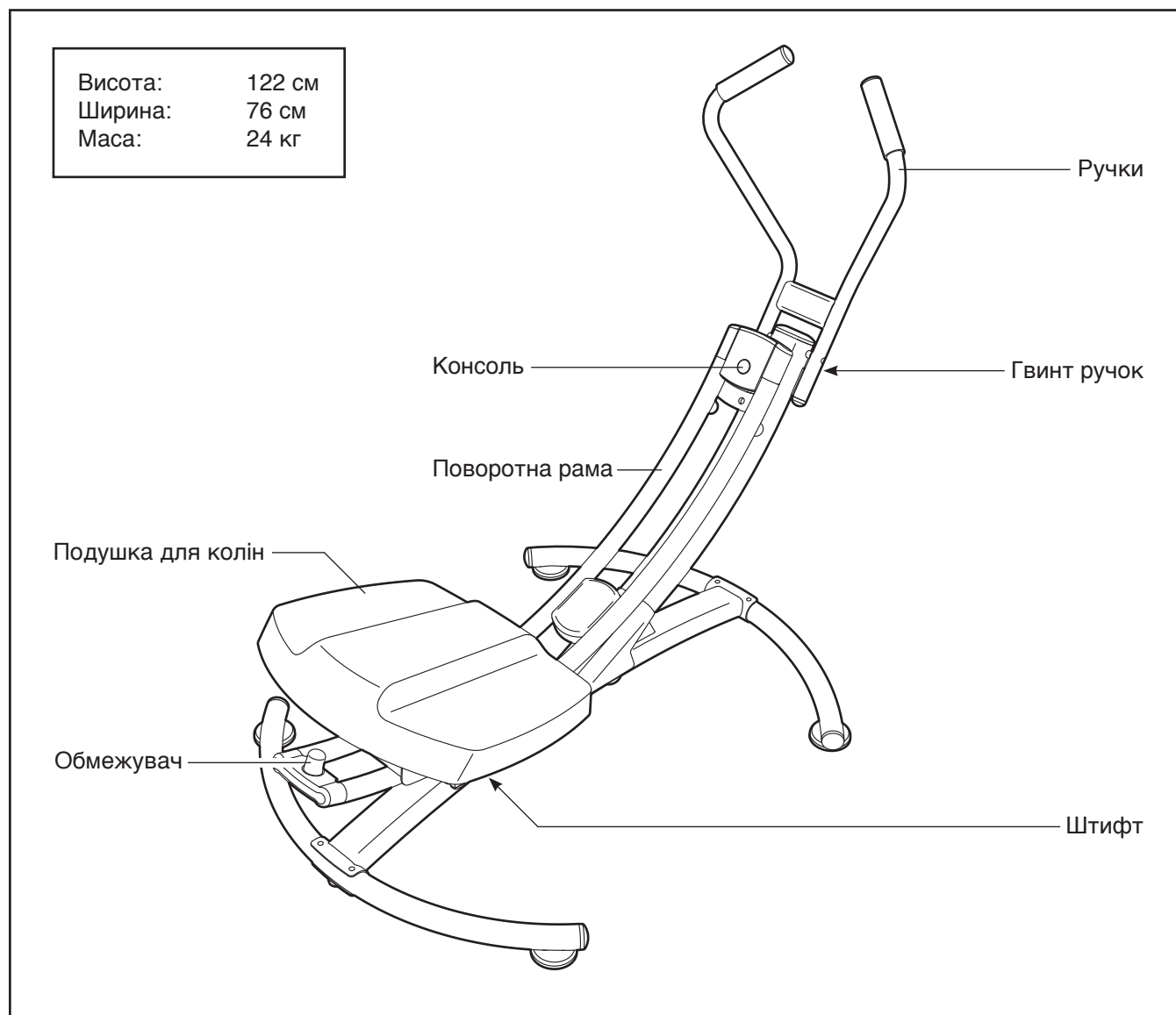
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РОБОТИ

Дякуємо вам за те, що ви зупинили свій вибір на тренажері для пресу PROFORM® AB GLIDER. Універсальний тренажер для пресу AB GLIDER допоможе вам зміцнити всі м'язи тулуба, підвищити м'язовий тонус, поправити фігуру та покращити загальну фізичну форму.

Задля власної користі уважно прочитайте цей посібник, перш ніж починати користуватися тренажером для пресу. Якщо після прочитання цього посібника у вас залишаться питання, зверніться до нас за телефоном або адресою, які

зазначені на першій сторінці обкладинки. Щоб ми могли швидше допомогти вам, знайдіть номер моделі та серійний номер виробу перед тим як зателефонувати. Номер моделі та малюнок, що вказує розташування наклейки з серійним номером, ви знайдете на першій сторінці обкладинки цього посібника.

Перш ніж читати далі, ознайомтеся з основними частинами тренажера, позначеними на малюнку нижче.

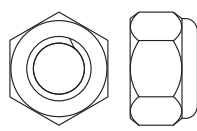


ЗБИРАННЯ

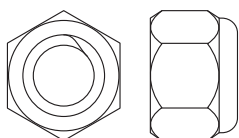
Для збирання тренажера вам знадобиться помічник. Звільніть достатньо місця в кімнаті, розкладіть і розпакуйте всі деталі тренажера для пресу. Не викидайте пакувальні матеріали до завершення збирання.

Окрім інструментів, що постачається в комплекті, для збирання потрібні також хрестова викрутка  і розвідний ключ .

На малюнках нижче зображено дрібні деталі та кріпильні елементи, необхідні для збирання тренажера. Число в дужках під кожним малюнком відповідає номеру деталі в ПЕРЕЛІКУ ДЕТАЛЕЙ у кінці цього посібника. Число після дужок – це кількість елементів, потрібна для збирання. **Примітка. Якщо ви не знаходите якогось кріпильного елемента в комплекті, можливо, його вже закріплено на якійсь із деталей. Не використовуйте електроінструменти під час збирання, щоб уникнути пошкодження деталей.**



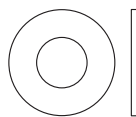
стопорна
гайка М8
(46)–1



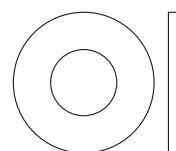
стопорна
гайка М10
(38)–1



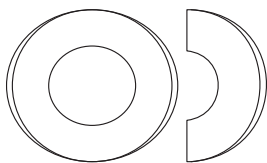
шайба М4
(48)–2



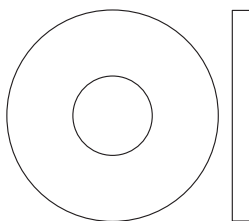
шайба М6
(35)–4



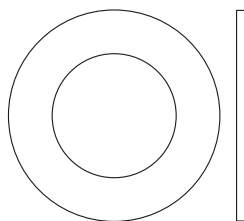
шайба М8
(34)–13



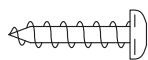
лекальна шайба
М10 (39)–2



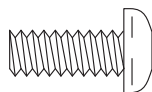
широка
шайба (41)–1



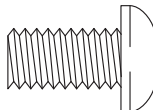
шайба поворотної
осі (43)–1



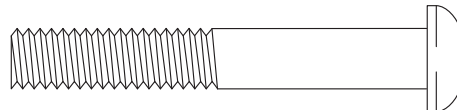
гвинт
М4 х 16мм
(31)–2



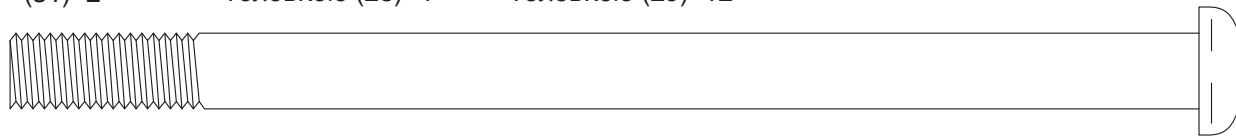
гвинт М6 х 15мм
із круглою
головкою (28)–4



гвинт М8 х 15мм
із круглою
головкою (29)–12



гвинт М8 х 55мм із
округлою головкою (47)–1



гвинт М10 х 157мм із круглою головкою (30)–1

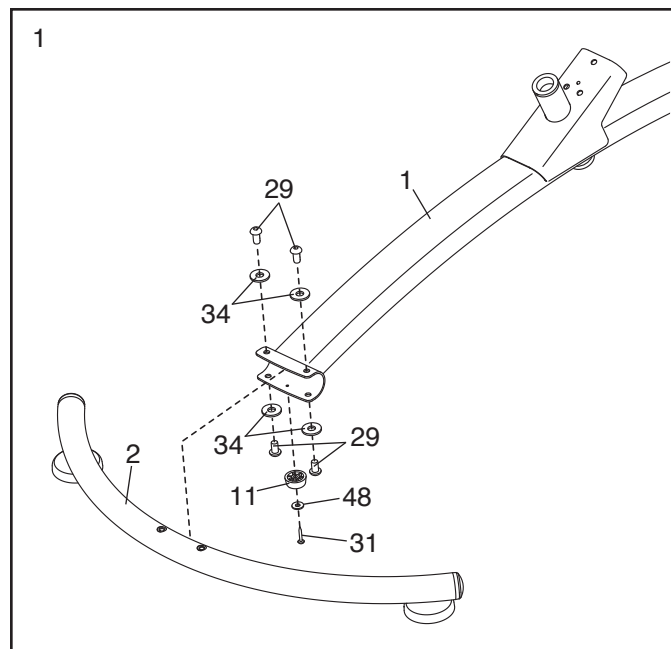
1.

Щоб полегшити збирання, ознайомтеся з інформацією на стор. 5, перш ніж починати.

Прикріпіть опору (2) до рами (1) чотирма гвинтами М8 х 15мм із круглою головкою (29) із чотирма шайбами М8 (34). Порада: Спочатку вкрутіть усі гвинти, а потім затягніть їх по черзі.

Після цього прикріпіть ніжку рами (11) знизу до рами (1) гвинтом М4 х 16мм (31) із шайбою М4 (48).

У такий самий спосіб закріпіть другу опору (не показано) та другу ніжку рами (не показано).

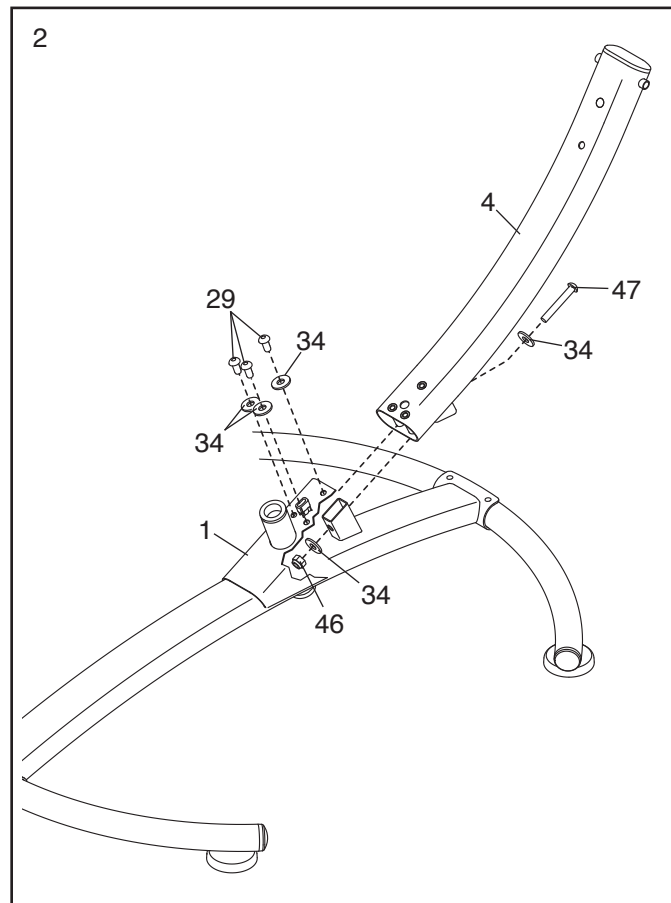


2. Вставте стійку (4) у гніздо на рамі (1).

Закріпіть стійку (4) трьома гвинтами М8 х 15мм із круглою головкою (29) із трьома шайбами М8 (34). **На цьому етапі ще не затягуйте гвинти.**

Додатково закріпіть стійку (4) гвинтом М8 х 55мм із круглою головкою (47) із двома шайбами М8 (34) ы стопорною гайкою М8 (46).

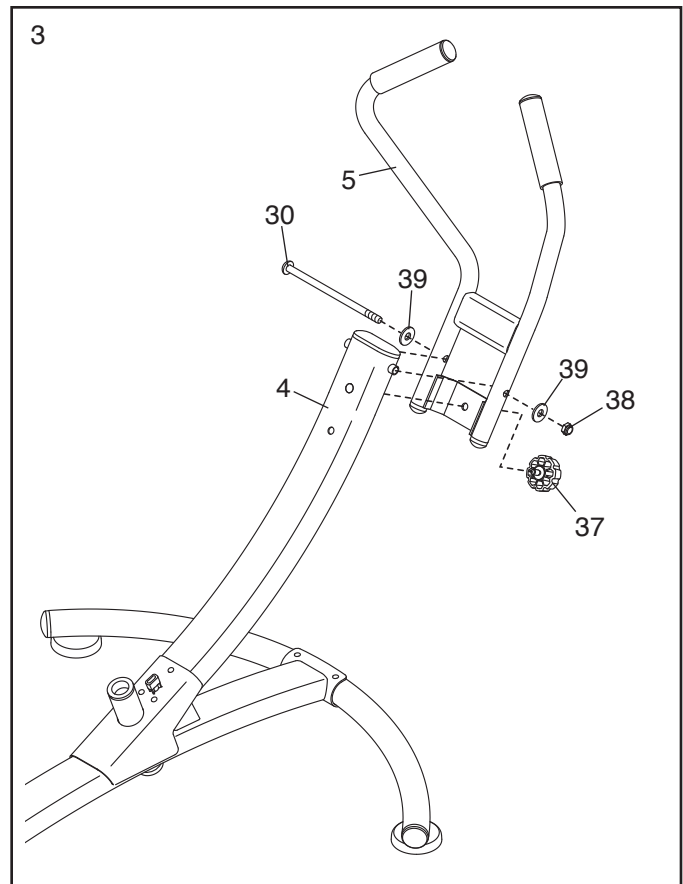
Міцно затягніть три гвинти М8 х 15мм із круглою головкою (29) і стопорну гайку М8 (46).



3. Прикріпіть ручки (5) до стійки (4) гвинтом M10 x 157мм із круглою головкою (30) із двома лекальними шайбами M10 (39) і стопорною гайкою M10 (38).

Порада: Вставляючи гвинт M10 x 157мм із круглою головкою (30) в отвори в ручках (5) і стійці (4), можна прокручувати його шестигранним ключем, щоб полегшити проходження через отвори.

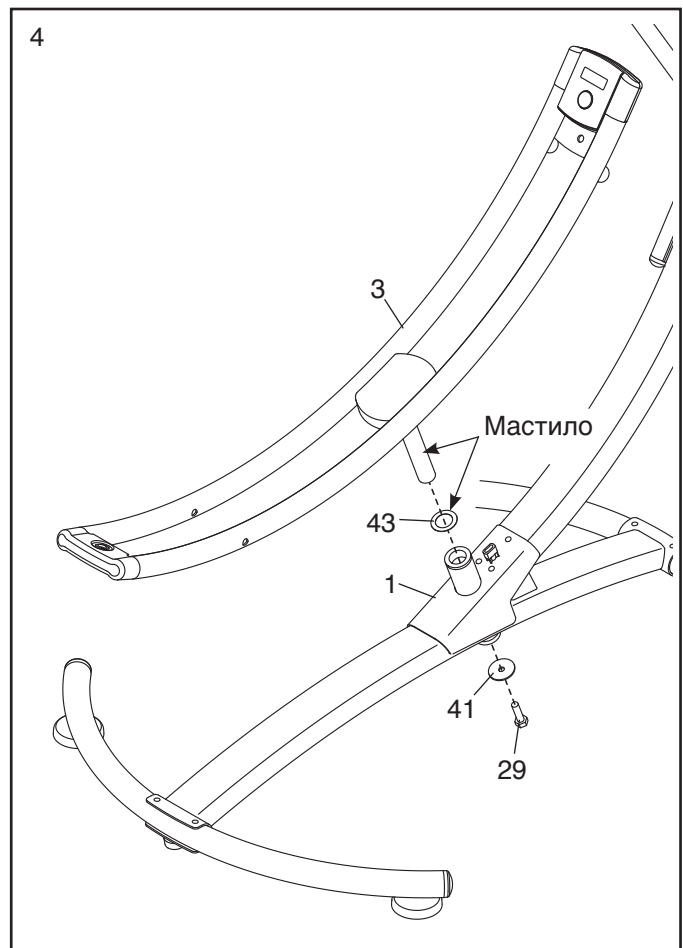
Закріпіть ручки (5) гвинтом ручок (37).



4. Одягніть на руку маленький поліетиленовий пакет, щоб не забруднити руки, і нанесіть невелику кількість мастила, що додається в комплекті, на обидва боки шайби поворотної осі (43) та на вісь поворотної рами (3).

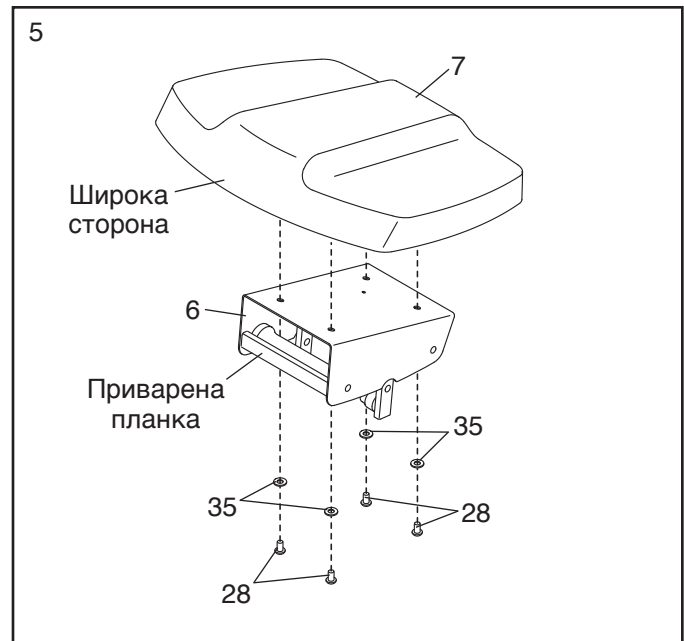
Одягніть шайбу поворотної осі (43) на вісь поворотної рами (3). Потім вставте вісь поворотної рами у трубку на рамі (1).

Закріпіть поворотну раму (3) гвинтом M8 x 15мм із круглою головкою (29) із широкою шайбою (41). **Не затягуйте гвинт надто сильно; поворотна рама має вільно обертатися.**



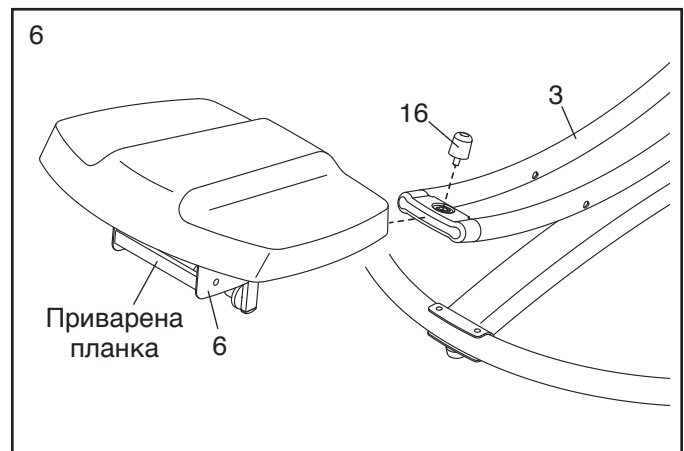
5. Візьміть подушку для колін (7) та каретку (6), як показано на малюнку.

Прикріпіть подушку для колін (7) до каретки (6) чотирма гвинтами М6 х 15мм із круглою головкою (28) із чотирма шайбами М6 (35).



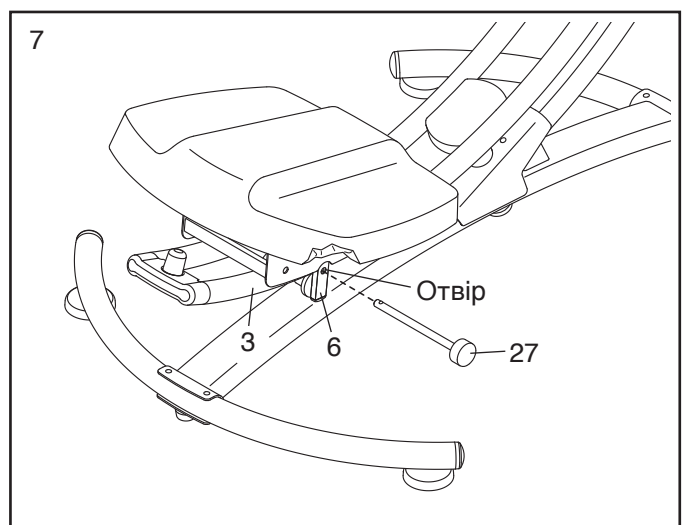
6. Розташуйте каретку (6), як показано на малюнку. Одягніть каретку на поворотну раму (3).

Надійно вкрутіть обмежувач (16) у поворотну раму (3).



7. Посуньте каретку (6) у вказане положення, щоб указаний отвір на каретці співпав із відповідним отвором (не показано) в поворотній рамі (3).

Вставте штифт (27) в отвори в каретці (6) і поворотній рамі (3).



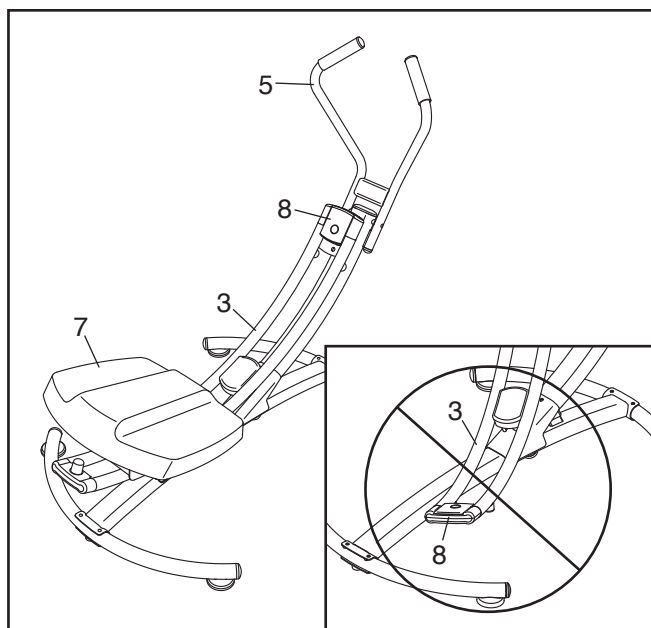
8. **Перш ніж почати користуватися тренажером для пресу, перевірте натяжку всіх різьбових з'єднань.** Примітка. Після збирання тренажера можуть залишитися запасні кріпильні елементи.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПРЕСУ

ЯК ПРАВИЛЬНО СТАТИ НА ТРЕНАЖЕР І ЗІЙТИ З НЬОГО

Поворотна рама може гойдатися вправо-вліво, і подушка для колін може рухатися вперед-назад, тому стаючи на тренажер і сходячи з нього, будьте максимально обережні, щоб не втратити рівновагу.

Перед тим як стати на тренажер, встановіть поворотну раму (3) в положення, показане на малюнку нижче. **Не обертайте поворотну раму так, щоб консоль (8) знаходилася біля підлоги, як показано на додатковому малюнку.**

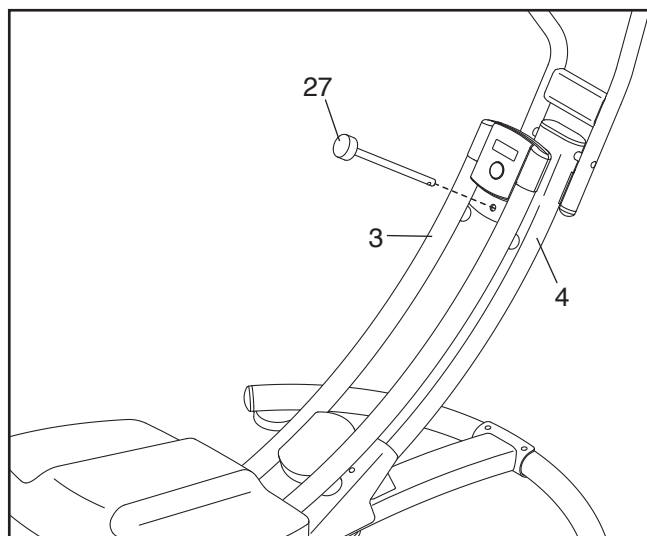


Станьте поруч із тренажером і міцно візьміться обома руками за ручки (5). Поставте одне коліно на подушку (7) приблизно посередині між переднім і заднім краєм подушки. Потім поставте на подушку друге коліно. **Під час тренування завжди тримайтеся за ручки; не тримайтеся за поворотну раму чи консоль (8).**

Щоб зійти з тренажера, тримайтеся за ручки (5) і по черзі опустіть ноги на підлогу поряд із подушкою для колін (7).

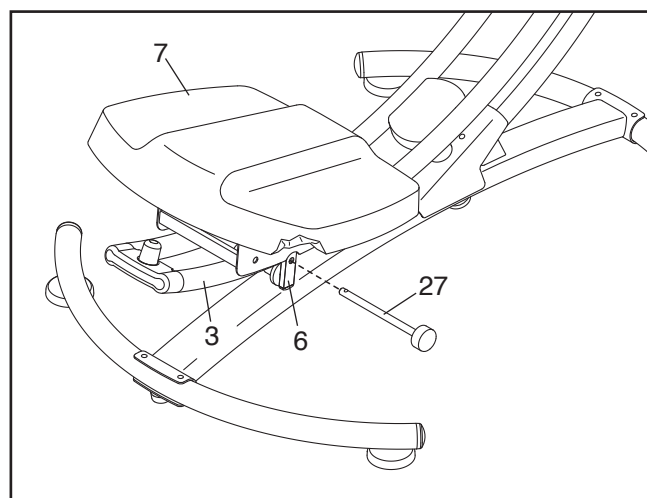
ФІКСАЦІЯ ПОВОРОТНОЇ РАМИ

Поворотну раму (3) можна зафіксувати, щоб вона не гойдалася вправо-вліво; для цього вставте штифт (27) в отвори на поворотній рамі та стійці (4).



ФІКСАЦІЯ ПОДУШКИ ДЛЯ КОЛІН

Подушку для колін (7) можна зафіксувати, щоб вона не їздила вперед і назад; для цього вставте штифт (27) в отвори на каретці (6) і поворотній рамі (3).



ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПРЕСУ

Тренажер для пресу можна використовувати із зафіксованою або вільною поворотною рамою (дивіться розділ ФІКСАЦІЯ ПОВОРОТНОЇ РАМИ на стор. 9). Можна також використовувати тренажер із зафіксованою або вільною кареткою подушки для колін (дивіться розділ ФІКСАЦІЯ ПОДУШКИ ДЛЯ КОЛІН на стор. 9).

Коли обидва вузли не зафіксовані, поворотна рама може гойдатися вправо-вліво, і подушка для колін може рухатися вперед-назад. Напружуючи м'язи тулуба, ви можете обертати поворотну раму вправо-вліво та/або рухати подушку для колін вперед-назад.

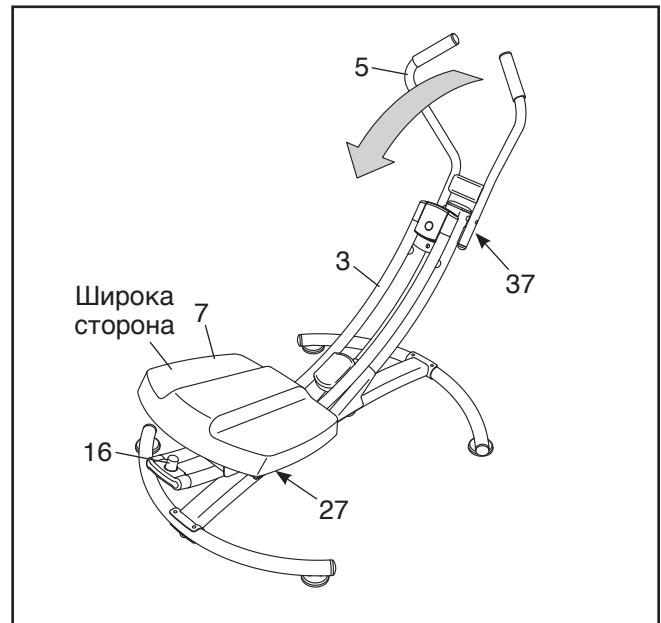
Коли поворотна рама зафіксована, а каретка подушки вільна, поворотна рама не гойдатиметься, а подушка для колін може рухатися вперед-назад. У такому режимі, напружуючи м'язи тулуба, ви можете рухати подушку для колін вперед-назад.

Коли поворотна рама вільна, а каретка подушки зафіксована, поворотна рама може гойдатися вправо-вліво, а подушка для колін залишатиметься нерухомою відносно поворотної рами. У такому режимі, напружуючи м'язи тулуба, ви можете обертати поворотну раму вправо-вліво.

Докладнішу інформацію про користування тренажером для пресу можна знайти на DVD-диску з порадами для тренувань, що додається в комплекті.

ЗБЕРІГАННЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ПРЕСУ

Тренажер для пресу можна скласти для зберігання, щоб він займав менше місця. Вийміть штифт (27), якщо він вставлений. Потім викрутіть обмежувач (16) і зніміть каретку з подушкою для колін (7) із поворотної рами (3).



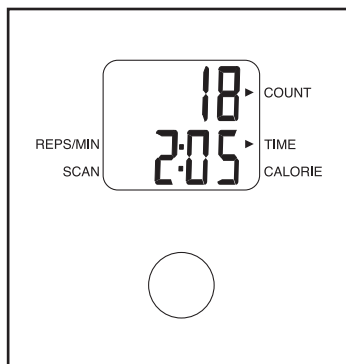
Відкрутіть гвинт ручок (37), поверніть поворотну раму (3) праворуч або ліворуч і складіть ручки (5) донизу.

Щоб знову розкласти тренажер, виконайте ці дії у зворотному порядку. Зверніть увагу на правильне розташування подушки для колін (7) на малюнку вище.

ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

Консоль має п'ять робочих режимів, у кожному з яких постійно відображає певні показники під час тренування.

Почергове відображення [SCAN] — на дисплеї постійно чергуються значення часу тренування, кількості витрачених калорій і частоти виконання вправи у повтореннях на хвилину.



Час [TIME] — на дисплеї відображається час, що пройшов від початку тренування.

Кількість повторень [COUNT] — на дисплеї відображається кількість виконаних повторень вправи за поточне тренування.

Калорії [CALORIE] — на дисплеї відображається приблизна кількість витрачених калорій.

Частота повторень [REPS/MIN] — на дисплеї відображається середня частоти виконання вправи у повтореннях на хвилину.

ВСТАНОВЛЕННЯ БАТАРЕЙКИ

Консоль живиться від батареї типу AAA (не додається); рекомендується використовувати лужну батарею. **ВАЖЛИВО!** Якщо консоль перебувала на холоді, почекайте, поки вона нагріється до кімнатної температури, і тільки після цього вставляйте батарею. Інакше можна пошкодити дисплей або інші електронні компоненти консолі.

Знайдіть кришку відсіку для батареї ззаду на консолі. Натисніть язичок на кришці відсіку для батареї та зніміть кришку. Вставте батарею у відсік на консолі; **правильно розташуйте її у відповідності до графічних інструкцій всередині відсіку.** Закрийте кришку відсіку для батарейок.

ВИКОРИСТАННЯ КОНСОЛІ

Примітка. Консоль працюватиме тільки із вставленою батареєю (дивіться розділ **ВСТАНОВЛЕННЯ БАТАРЕЙКИ** ліворуч). Якщо дисплей на консолі закрито поліетиленовою плівкою, зніміть плівку.

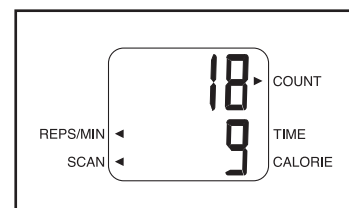
1. Увімкніть консоль.

Натисніть кнопку на консолі або починайте тренування, і консоль увімкнеться автоматично.

2. Виберіть режим роботи дисплея.

Режим почергового відображення —

щоб вибрати цей режим, натискайте кнопку на консолі, поки не засвітиться стрілочка, що вказує на слово **SCAN** (почергово).



Режим часу, калорій або частоти повторень —

щоб вибрати бажаний режим, натискайте кнопку на консолі, поки не засвітиться стрілочка, що вказує на відповідне слово. **При цьому стрілочка, що вказує на слово SCAN (почергово), не має світитися.**

3. Починайте тренування та слідкуйте за результатами на дисплеї.

Під час тренування на консолі миттєво відображається інформація про його перебіг.

4. За бажанням скиньте показники на консолі.

Щоб скинути показники, натисніть кнопку на консолі та утримуйте її протягом кількох секунд до появи нулів на дисплеї.

5. Коли ви закінчите тренування, і тренажер зупиняється, консоль вимкнеться автоматично.

Якщо протягом кількох подушка для колін не рухається, і ви не натискаєте кнопку на консолі, консоль вимкнеться.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перш ніж розпочинати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років та тих, хто має певні проблеми зі здоров'ям.

Ці рекомендації допоможуть вам правильно спланувати тренування. Щоб отримати докладнішу інформацію про різні види тренувань, придбайте книгу автора, що заслуговує довіри, або порадьтеся зі своїм лікарем. Пам'ятайте, що важливими передумовами позитивного результату є також правильне харчування та достатній відпочинок.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Незалежно від того, чи ви тренуєтеся заради схуднення, чи хочете зміцнити свою серцево-судинну систему, важливим чинником досягнення найкращого результату є оптимальна інтенсивність тренувань. Одним із методів визначення оптимального рівня інтенсивності є контроль частоти пульсу. У таблиці внизу подано рекомендовані рівні частоти пульсу для тренувань на схуднення та аеробних тренувань.

165	155	145	140	130	125	115	❤
145	138	130	125	118	110	103	❤
125	120	115	110	105	95	90	❤
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб визначити оптимальний рівень пульсу для себе, знайдіть свій вік у нижньому рядку (із заокругленням до найближчого кратного десяти рокам). Три числа у стовпчику над вашим віком – це оптимальні показники частоти пульсу, які формують вашу “зону тренування”. Нижнє число у стовпчику – це частота пульсу для тренувань на схуднення, середнє – для максимально ефективного схуднення, і найвище – для аеробних тренувань.

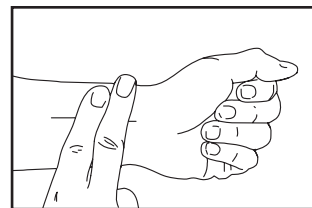
Схуднення— для спалювання надлишкового жиру в організмі потрібно тренуватися з невисокою інтенсивністю протягом довшого часу. Протягом перших кількох хвилин тренування організм отримує енергію з вуглеводневих калорій. І лише після кількох хвилин тренування організм починає витрачати відкладені жирові калорії для отримання енергії. Якщо ви бажаєте схуднути, регулюйте інтенсивність тренування таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найнижчого значення у вашій зоні тренування. Для

максимально ефективного схуднення тренуйтеся на частоті пульсу, близькій до середнього значення у вашій зоні тренування.

Аеробні тренування— для зміцнення серцево-судинної системи потрібно тренуватися в аеробному режимі, який передбачає активне прокачування легень великих обсягів кисню протягом достатньо довгого часу. Для аеробного тренування регулюйте інтенсивність таким чином, щоб частота пульсу була близькою до найвищого значення у вашій зоні тренування.

ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ ПУЛЬСУ

Щоб виміряти свій пульс, потренуйтеся на тренажері принаймні чотири хвилини. Потім припиніть тренування і покладіть два пальці на зап'ясток іншої руки, як показано. Порахуйте кількість ударів пульсу протягом шести секунд і помножьте результат на 10 – це і буде частота вашого пульсу. Наприклад, якщо за шість секунд ви нарахували 14 ударів, то частота пульсу становить 140 ударів на хвилину.



РЕКОМЕНДОВАНИЙ ПЛАН ТРЕНУВАННЯ

Розігрів— розпочинайте тренування 5-10-хвилинним прорухом, що включає вправи на розтягування та легкі навантаження для розігріву. Під час проруху ви готуєтеся до тренування – ваше тіло розігрівається, зростає частота пульсу та активізується кровообіг.

Зона тренування— займайтеся протягом 20-30 хвилин із частотою пульсу, близькою до вибраного значення у зоні тренування. (Протягом перших кількох тижнів тренувань тривалість заняття з частотою пульсу в зоні тренування не повинна перевищувати 20 хвилин). Під час тренування дихайте глибоко і неперервно; ніколи не затримуйте дихання.

Завершення— наприкінці тренування присвятіть 5-10 хвилин вправам на розтягування. Розтягування робить м'язи еластичнішими та допомагає уникнути неприємних відчуттів після тренування.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання або покращення своєї фізичної форми тренуйтеся тричі на тиждень, залишаючи принаймні один день відпочинку між тренуваннями. За бажанням, після кількох місяців регулярних тренувань ви можете довести кількість тренувань до п'яти на тиждень. Пам'ятайте, що успіх можливий лише тоді, коли регулярні тренування стануть постійною та прийнятною частиною вашого повсякденного життя.

РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗСТЯГУВАННЯ

На малюнках праворуч зображено правильне виконання кількох основних вправ на розтягування. Усі вправи на розтягування виконуйте повільно та без погойдування.

1. Розтягування з нахиланням до стіп

Станьте рівно, злегка зігніть ноги в колінах і повільно нахиліться вперед, починаючи від тазу. Розслабте спину та плечі й потягніться руками якомога нижче до носків. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: задні м'язи стегон, підколінні м'язи та м'язи спини.

2. Розтягування задніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, випроставши одну ногу. Підтягніть стопу другої ноги до себе так, щоб підошва торкалася внутрішнього боку стегна випростаної ноги. Потягніться якомога далі до носка випростаної ноги. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: задні м'язи стегон, м'язи попереку та пахової області.

3. Розтягування литкових м'язів та Ахіллового сухожилля

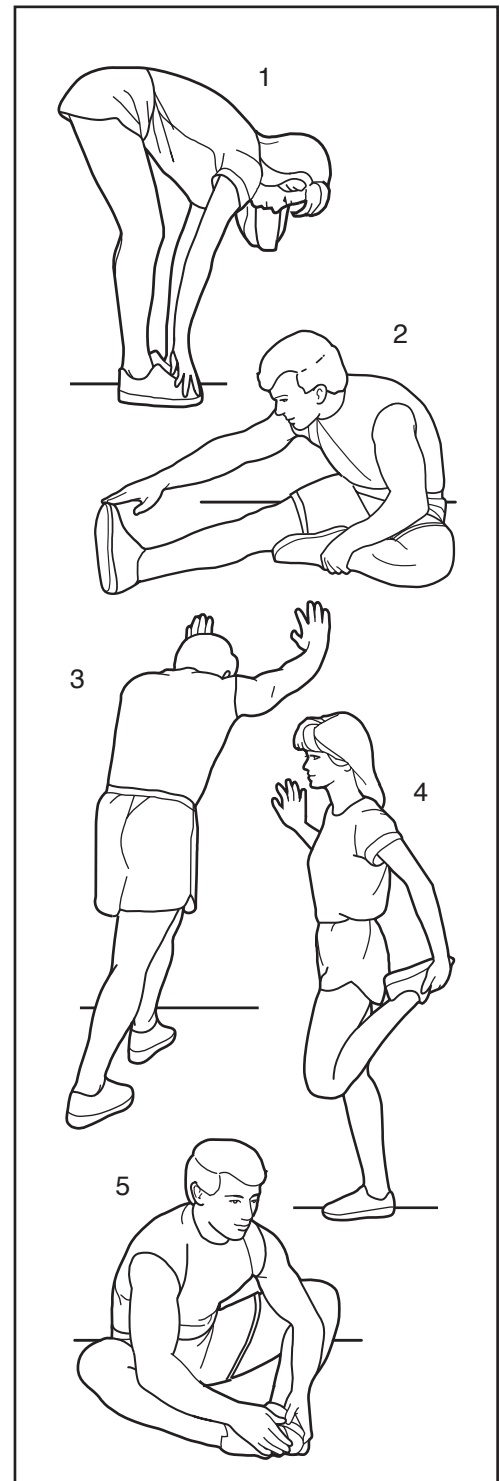
Станьте обличчям до стіни, виставте одну ногу вперед, потягніться вперед і впріться долонями в стіну. Тримайте задню ногу випростаною, всією стопою на підлозі. Згинаючи передню ногу, нахиліться вперед і подайте таз ближче до стіни. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Для ще більшого розтягування Ахіллового сухожилля можна також зігнути задню ногу в коліні. Розтягуються: литкові м'язи, Ахіллове сухожилля та м'язи гомілковостопного суглоба.

4. Розтягування чотириголових м'язів стегна

Тримаячись однією рукою стіни для підтримання рівноваги, другу руку відведіть назад і візьміться за стопу однойменної ноги. Притягніть п'яту якомога ближче до сидниць. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу по 3 рази на кожную ногу. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте на підлогу, зведіть стопи підошвами разом і розведіть коліна в сторони. Притягніть стопи якомога ближче до пахової області. Затримайтесь у цьому положенні, порахуйте до 15, тоді поверніться у вихідне положення. Виконайте вправу 3 рази. Розтягуються: чотириголові м'язи стегна та м'язи тазу.



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

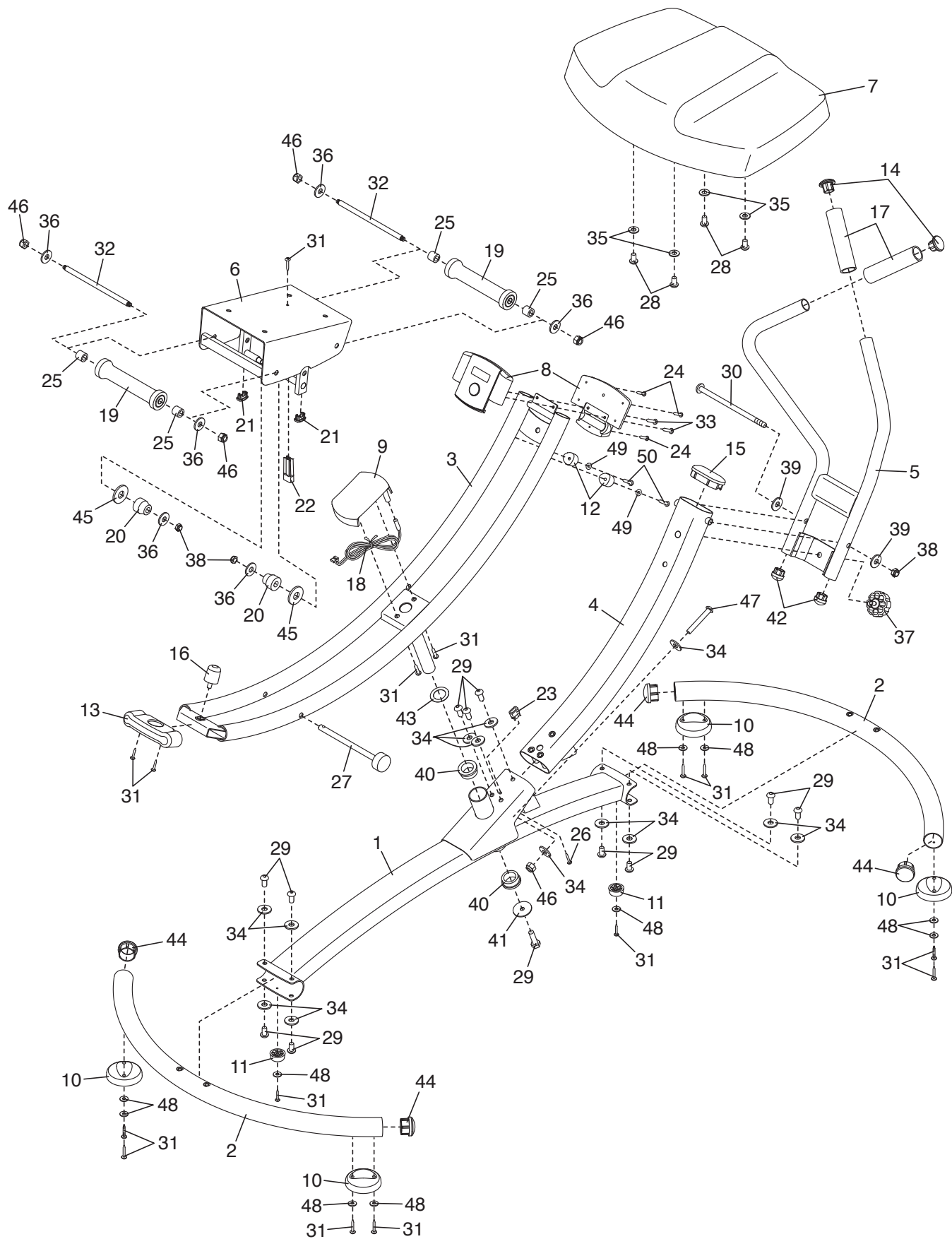
Номер моделі: PFEVBE13710.2 R0312A

№ дет.	К-ть	Назва	№ дет.	К-ть	Назва
1	1	рама	29	12	гвинт М8 х 15мм із круглою
2	2	опора			головкою
3	1	поворотна рама	30	1	гвинт М10 х 157мм із круглою
4	1	стійка			головкою
5	1	ручки	31	15	гвинт М4 х 16мм
6	1	каретка	32	2	вісь ролика
7	1	подушка для колін	33	2	гвинт М4 х 20мм
8	1	консоль	34	13	шайба М8
9	1	кришка шарніра	35	4	шайба М6
10	4	ніжка опори	36	6	шайба М10
11	2	ніжка рами	37	1	гвинт ручок
12	2	стопор	38	3	стопорна гайка М10
13	1	заглушка поворотної рами	39	2	лекальна шайба М10
14	2	верхня заглушка ручки	40	2	втулка
15	1	заглушка стійки	41	1	широка шайба
16	1	обмежувач	42	2	нижня заглушка ручки
17	2	пінопропіленова накладка	43	1	шайба поворотної осі
18	1	герконовий вимикач із дротом	44	4	заглушка опори
19	2	верхній ролик	45	2	шайба М13
20	2	нижній ролик	46	5	стопорна гайка М8
21	2	заглушка каретки	47	1	гвинт М8 х 55мм із округлою
22	1	довгий кронштейн магніту			головкою
23	1	короткий кронштейн магніту	48	10	шайба М4
24	3	гвинт консолі	49	2	шайба М5
25	4	проставка ролика	50	2	гвинт М5 х 16мм
26	1	гвинт М4 х 12мм	*	—	інструмент для збирання
27	1	штифт	*	—	комплект мастила
28	4	гвинт М6 х 15мм із круглою	*	—	DVD-диск
		головкою	*	—	посібник користувача

Примітка. Технічні характеристики виробу можуть бути змінені без повідомлення. Інформацію про порядок замовлення запасних частин дивіться на останній сторінці обкладинки цього посібника. *Ці деталі не зображені на схемі.

ДЕТАЛІЗОВАНА СХЕМА

Номер моделі: PFEVBE13710.2 R0312A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ЧАСТИН

Для замовлення запасних частин зверніться за телефоном або адресою, які зазначені на першій сторінці обкладинки цього посібника. Щоб ми могли швидше допомогти вам, будьте готові надати таку інформацію під час здійснення замовлення:

- номер моделі та серійний номер виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- назву виробу (дивіться на першій сторінці обкладинки цього посібника);
- номер деталі та назву кожної потрібної запасної частини (дивіться ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ і ДЕТАЛІЗОВАНІ СХЕМИ в кінці цього посібника)