

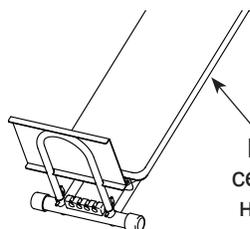
# WEIDER® *ULTIMATE BODYWORKS*

[www.weiderfitness.com](http://www.weiderfitness.com)

Модель No WEBE15911.0

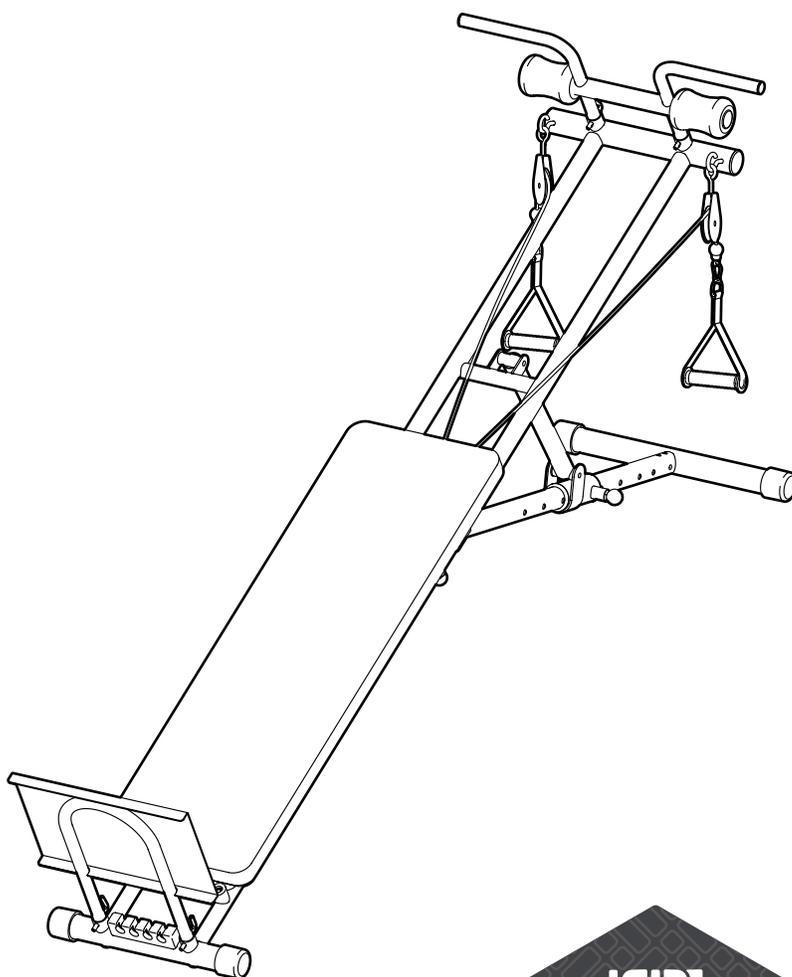
Серийный номер No. \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху  
серийный номер изделия.



Бирка с  
серийным  
номером

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### **▲ ВАЖНО**

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведенными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

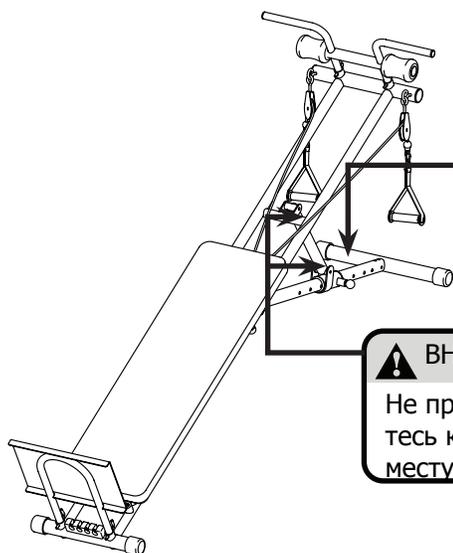


# СОДЕРЖАНИЕ

|  |                |
|--|----------------|
| РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА ..... | 2              |
| МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....               | 3              |
| ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ.....                | 4              |
| СБОРКА.....                              | 5              |
| РЕГУЛИРОВКА .....                        | 9              |
| РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ .....         | 12             |
| СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.....                     | 13             |
| СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.....                    | 14             |
| ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....               | задняя обложка |

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано размещение ярлыка/ярлыков с предупреждением. **Разместите ярлык в указанном месте.** Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.



### ⚠ ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.
  - Перед использованием прочтите данное руководство и соблюдайте все инструкции и предупреждения.
  - Не подпускайте детей к изделию.
  - Следите, чтобы конечности, одежда и волосы не попадали в подвижные части изделия.
  - В случае повреждения, отсутствия или нечитабельности ярлыка, замените его.
- Максимальный вес пользователя 115кг

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Не прикасайтесь к этому месту руками.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом использования тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведенными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Владелец тренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
2. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
3. Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведенными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности.
4. Тренажер пригоден только для домашнего использования. Использовать его в коммерческих и общественных целях или сдавать в аренду нельзя.
5. Храните тренажер в помещении, не допускайте попадания на него влаги и пыли. Тренажер должен стоять на ровной поверхности. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под него подстилку. Убедитесь, что во время сборки, разборки и использования тренажера вокруг него остаются свободные проходы.
6. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.
7. Предельный вес пользователя, который может выдержать тренажер - 113 кг.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Следите, чтобы руки и ноги не касались подвижных частей изделия.
10. Для защиты ног во время тренировки всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. При использовании спинки в горизонтальном положении или в наклонном положении, убедитесь, что ручка надёжно закреплена в отверстии регулировочной ножки.
12. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствуете слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

# ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

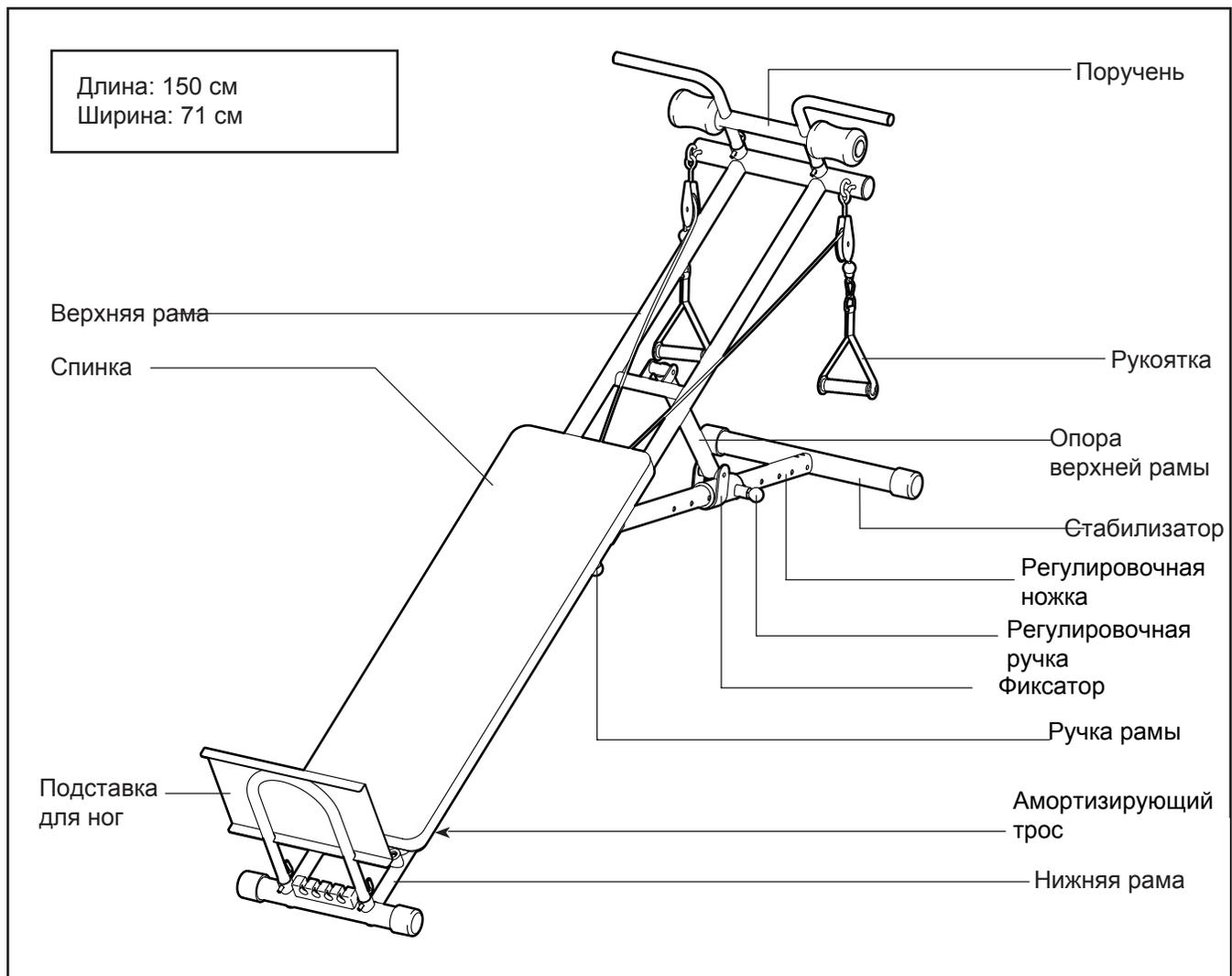
Спасибо, что вы выбрали Total Trainer тренажер WEIDER® ULTIMATE BODYWORKS.

Универсальный тренажер позволяет выполнить ряд упражнений для укрепления основных групп мышц. Если ваша цель - нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечнососудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, универсальный тренажер поможет вам добиться желаемого результата.

**Перед началом использования тренажера внимательно прочтите данное руководство.**

Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер своего тренажера. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Прежде, чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажера, обозначенными на рисунке.



# СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоем.
- Выложите все детали на свободное место и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Детали для левой стороны обозначены L или Lef, для правой стороны - R или Right.

- При сборке могут потребоваться следующие инструменты ( в комплект не входят):

крестовая отвертка



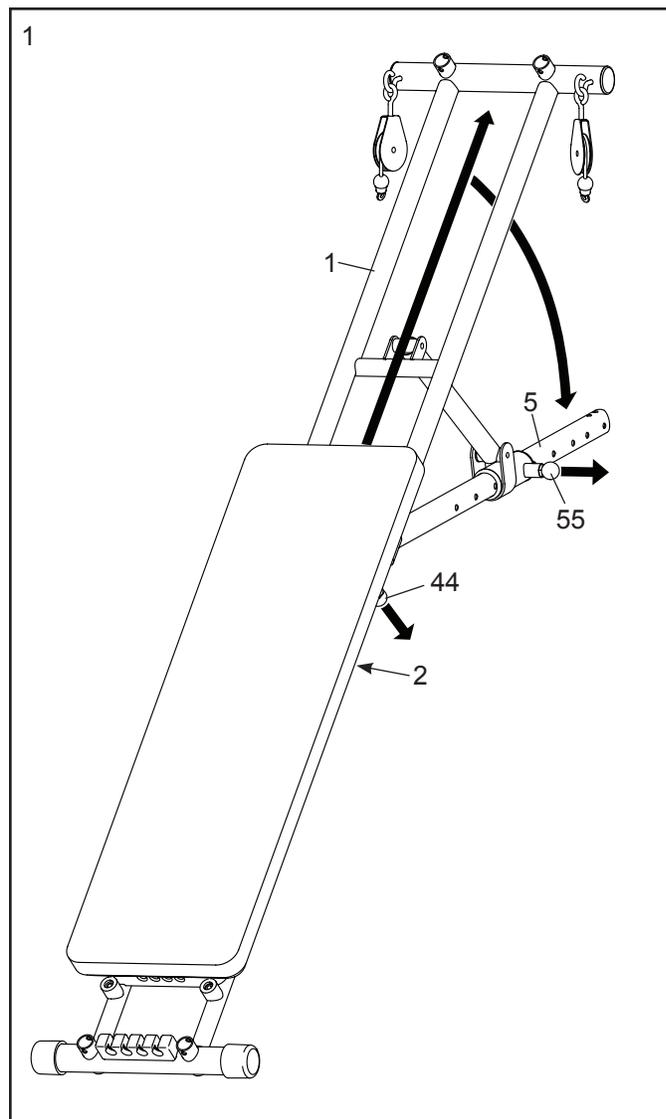
разводной ключ



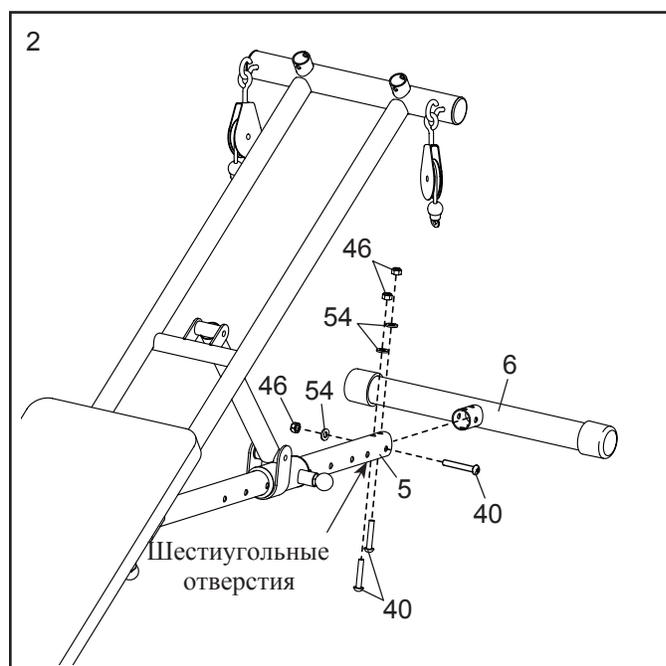
Будет удобнее, если у вас найдется набор гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

1. Потяните Ручку (44) наружу, потяните Верхнюю раму (1) на сколько это возможно, и затем отпустите Ручку. **Убедитесь, что Ручка вошла в отверстие Нижней рамы (2).**

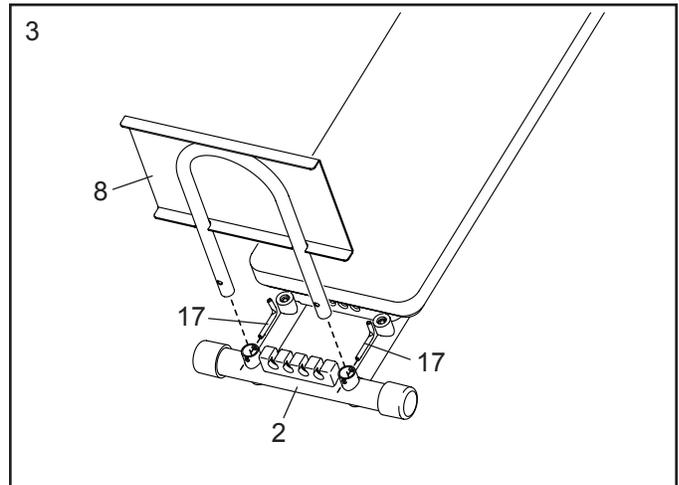
Затем потяните Ручку (55) наружу, выдвиньте Регулировочную ножку (5) наружу на сколько это возможно, и вставьте Ручку в одно из отверстий Регулировочной ножки. **Убедитесь, что Ручка вошла в отверстие Регулировочной ножки.**



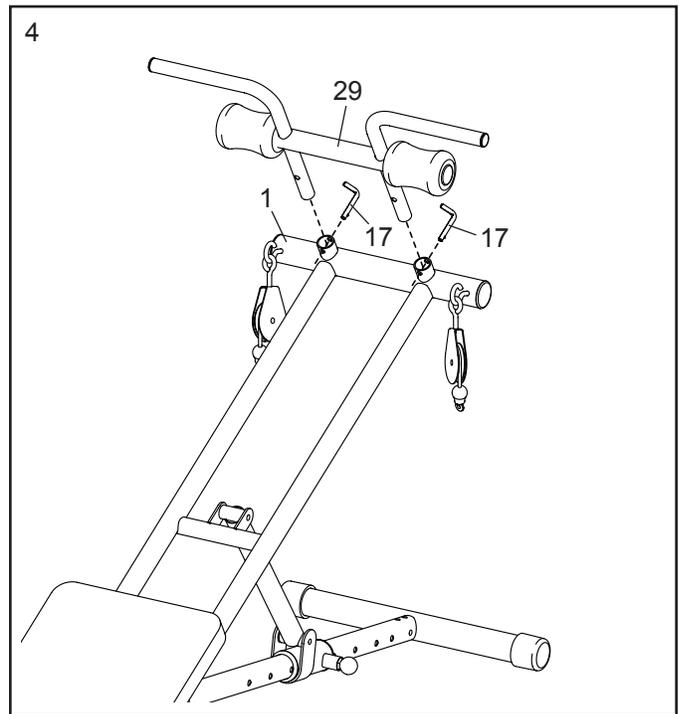
2. Прикрепите Стабилизатор (6) к Регулировочной ножке(5) тремя болтами М8 х 52мм(40), тремя шайбами М8 (54) и тремя Стопорными гайками М8 (46). **Убедитесь, что болты находятся в шестиугольных отверстиях.**



3. Вставьте Подставку для ног (8) в Нижнюю раму (2) и закрепите ее двумя Г-образными штифтами (17).

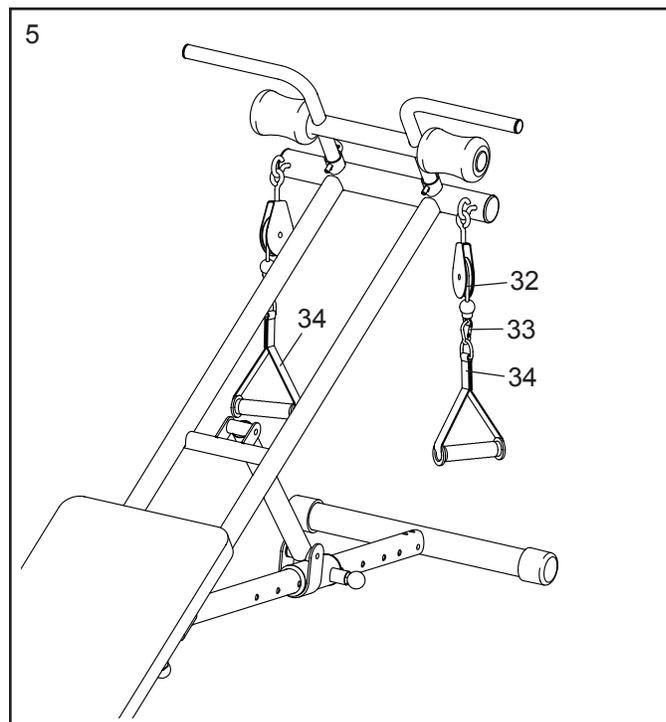


4. Вставьте Поручень (29) в Верхнюю раму (1) и закрепите его двумя Г-образными штифтами (17).



5. Прикрепите Рукоятку (34) к одному концу Кабеля (32) при помощи зажима (33).

**Прикрепите другую Рукоятку (34) аналогичным образом.**



6. **Перед использованием тренажера, убедитесь, что все части надежно закреплены.** Для регулировки тренажера, см. РЕГУЛИРОВКА на стр.10.

# РЕГУЛИРОВКА

Тренажер создан для использования вашего собственного веса в качестве сопротивления. Ниже описывается как настраивать тренажер и складывать его для хранения.

Перед каждым использованием тренажера следите, чтобы весь крепеж был надёжно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменить. Тренажер можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством; **использовать для чистки растворитель нельзя.**

## ПРИКРЕПЛЕНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ НОГ ИЛИ ПОРУЧНЯ

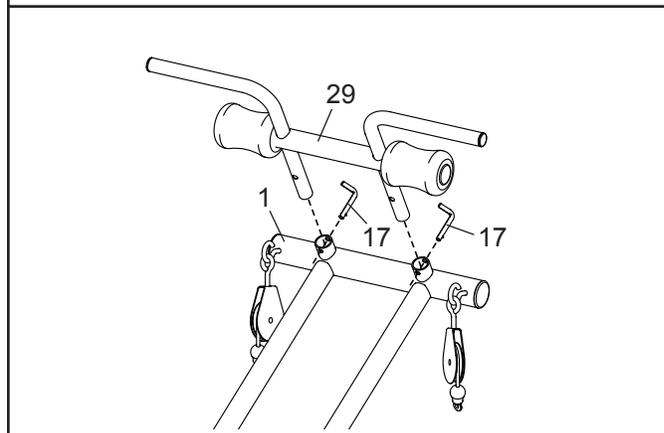
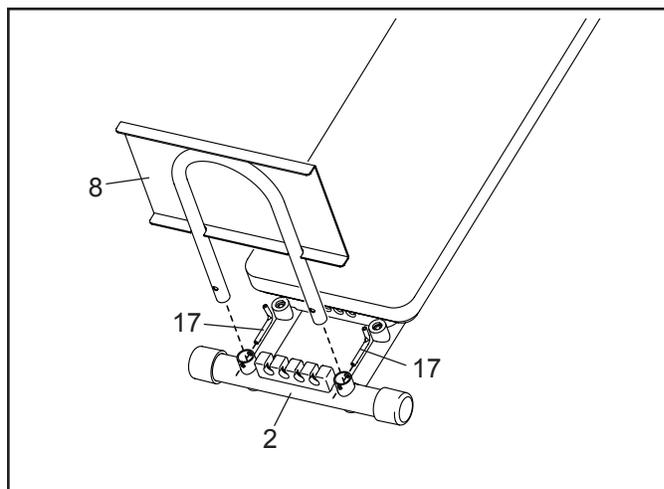
**См. верхний рисунок.** Для некоторых упражнений, необходимо прикрепить к тренажеру Подставку для ног (8). Вставьте Подставку для ног в Нижнюю раму (2) и закрепите двумя Г-образными штифтами (17).

**См. нижний рисунок.** Для некоторых упражнений, необходимо прикрепить Поручень (29). Вставьте Поручень в Верхнюю раму (1) и закрепите двумя Г-образными штифтами (17).



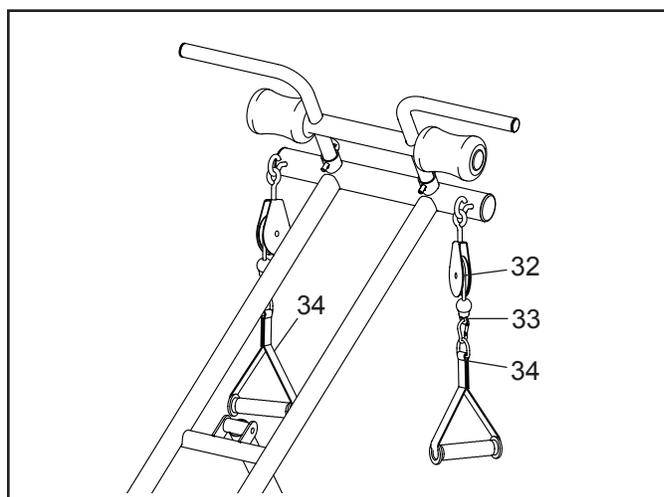
### ВНИМАНИЕ:

Снимите Поручень (29), когда он не требуется при выполнении упражнений.



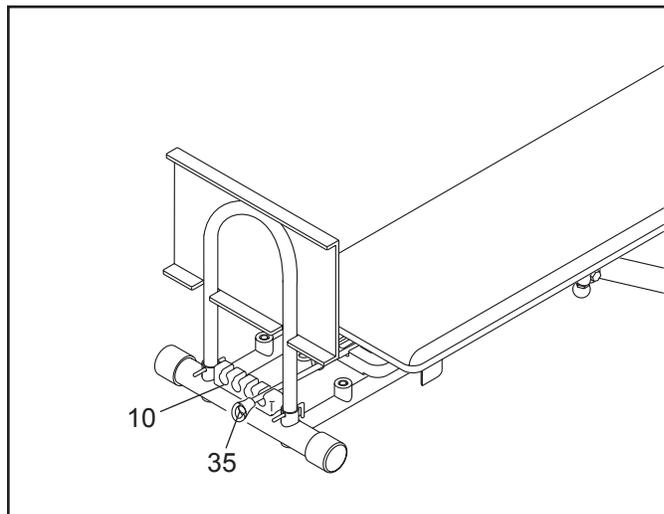
## ПРИКРЕПЛЕНИЕ РУКОЯТКИ

Прикрепите Рукоятку (34) к концам Кабеля (32) при помощи двух зажимов (33).



## РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Для увеличения нагрузки универсального тренажёра, потяните Амортизирующий трос (35) и проденьте в Фиксатор пружины (10). Для большей нагрузки, вставьте дополнительный Амортизирующий трос в Фиксатор пружины.



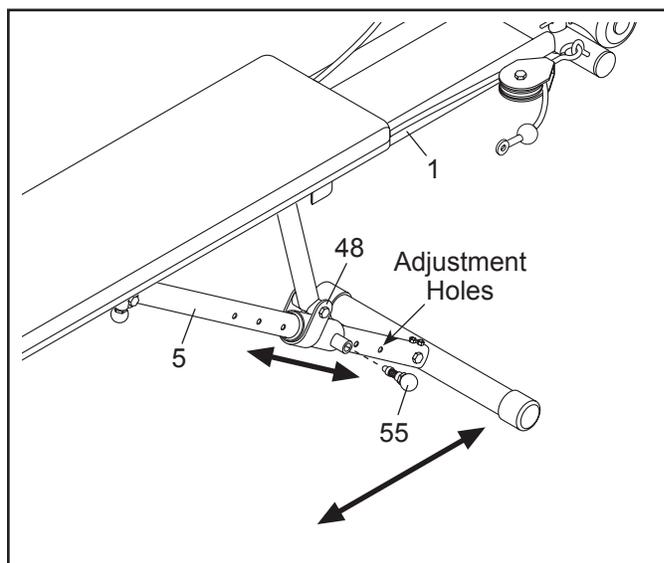
## РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА

Для изменения нагрузки тренажёра, вы можете отрегулировать угол наклона.

Для регулировки угла наклона, сперва поднимите Верхнюю раму(1) и потяните за ручку (55).

Сдвиньте Фиксатор (48) в желаемое положение, и установите Ручку (55) в одно из отверстий Регулировочной ножки (5).

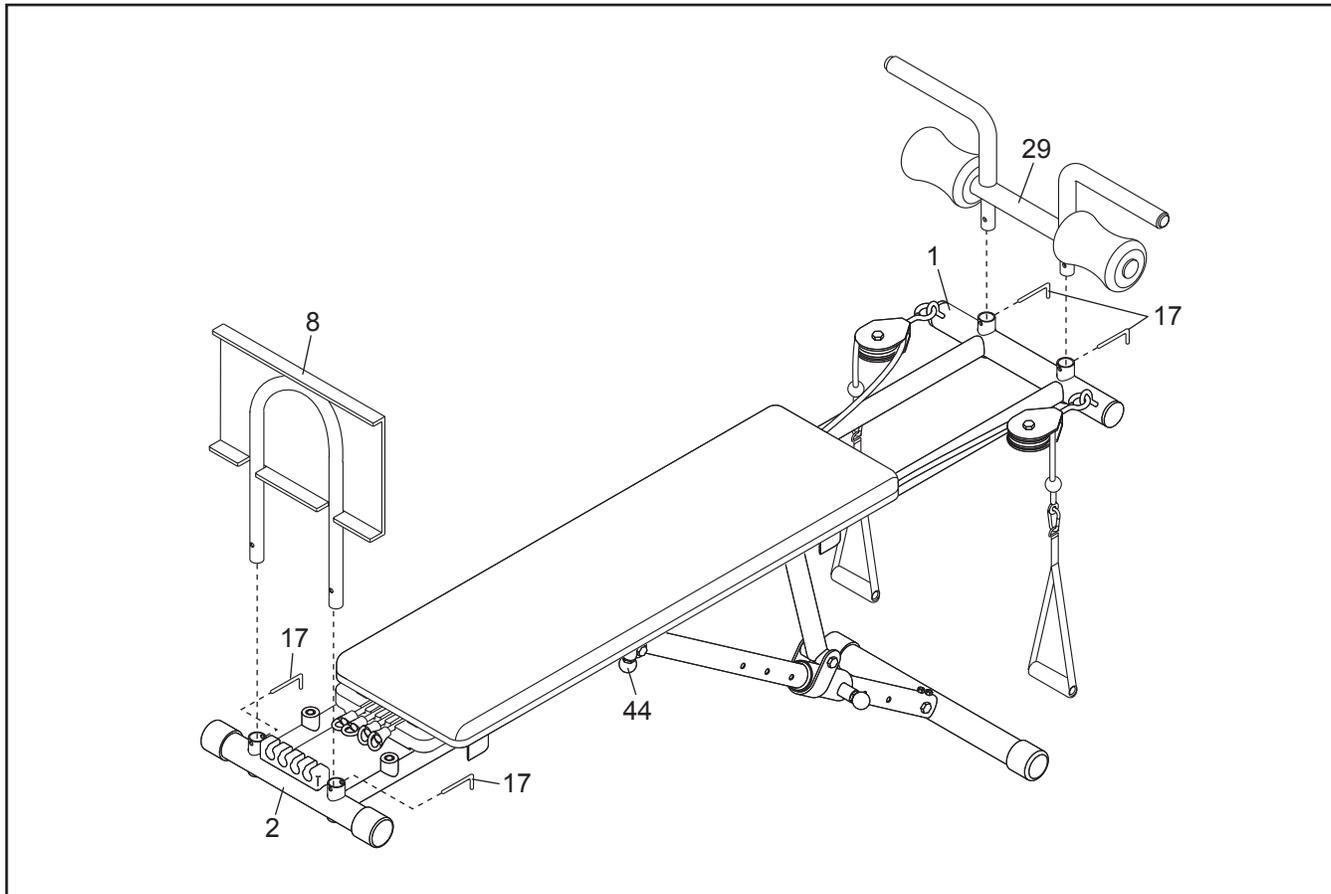
**Убедитесь, что Ручка установлено в нужное отверстие.**



## ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Для хранения тренажёра, сначала вытащите четыре Г-образных штифта (17). Далее, отсоедините Поручень (29) и Подставку для ног (8). Затем, вытащите Ручку (44), проденьте Нижнюю раму в Верхнюю раму на сколько это возможно и установите Ручку.

Для использования тренажёра, вытащите Ручку (44), понятие Нижнюю раму (2) на сколько возможно, и затем установите Ручку. **Убедитесь, что Ручка установлена в нужное отверстие в Верхней раме (1).**



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

## ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примечание: "Повторение" - это одно полное упражнение, например, один подъём.

"Подход" - это серия повторений.

**Наращивание мышц** - Ваши мышцы работают почти на пределе силы, интенсивность упражнений постепенно увеличивается. Регулировать интенсивность каждого отдельного упражнения можно следующим образом:

- Изменяя величину нагрузки.
- Изменяя число повторений или подходов.

Попробуйте самостоятельно определить удобную для себя величину нагрузки. Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого выполняемого упражнения. После каждого подхода отдыхайте в течение 3 минут. Если вы без труда выполняете 3 подхода по 12 повторений, нагрузку можно увеличить.

**Поддержание мышц в тонусе** - Для поддержания мышц в тонусе их достаточно задействовать в полсилы. Выберите среднюю величину нагрузки и увеличивайте число повторений с каждым подходом. В спокойном режиме выполняйте как можно больше подходов из 15-20 повторений. После каждого подхода отдыхайте 1 минуту. Мышцы лучше нагружать, выполняя большее число подходов, а не увеличивая нагрузку.

**Снижение веса** - Для снижения веса используйте малую нагрузку и увеличьте число повторений в каждом подходе. Выполняйте подход в течение 20-30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

**Смешанные тренировки** - Сочетайте силовые тренировки и аэробные упражнения по следующей программе:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20-30 минут аэробных упражнений по вторникам и четвергам.
- Один полный день отдыхайте каждую неделю, чтобы дать телу восстановиться.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Ознакомьтесь с оборудованием и описанием каждого упражнения. Самостоятельно определите должную продолжительность каждой тренировки и

количество повторений и подходов. Увеличивайте нагрузку, когда вам будет удобно, и прислушивайтесь к своему телу. Отдыхайте хотя бы один день после каждой тренировки.

**Разминка** - Начните с 5-10 минут растяжек и упражнений в облегчённом режиме. При подготовке к полноценным упражнениям, т.е. во время разминки (разогрева) увеличивается температура вашего тела, частота сердцебиений и кровообращение.

**Тренировка** - Выполняйте по 6-10 различных упражнений за каждое занятие. Выберите упражнения для каждой основной группы мышц, делая упор на зоны, которые вы хотите развить. Чтобы тренировки стали более сбалансированными и разнообразными, варьируйте упражнения от занятия к занятию.

**Восстановление** - Заканчивайте занятие 5-10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем после тренировок.

## ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Выполняйте каждое упражнение с полной амплитудой, задействовав только необходимые части тела. Повторения в каждом подходе делайте спокойно и без пауз. Стадия усилия в каждом повторении должна длиться в 2-3 раза меньше стадии возврата. В каждом повторении делайте выдох в момент усилия и вдох в момент возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

Делайте небольшую передышку после каждого подхода:

- Наращивание мышц - 3 минуты.
- Поддержание мышц в тонусе - 1 минута.
- Снижение веса - 30 секунд.

## ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

Для поддержания мотивации ведите запись о каждой тренировке. Записывайте дату, выполненные упражнения, использованную нагрузку и число произведённых подходов и повторений. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Чтобы добиться хороших результатов, сделайте спорт постоянной и приятной частью вашей жизни.

# СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

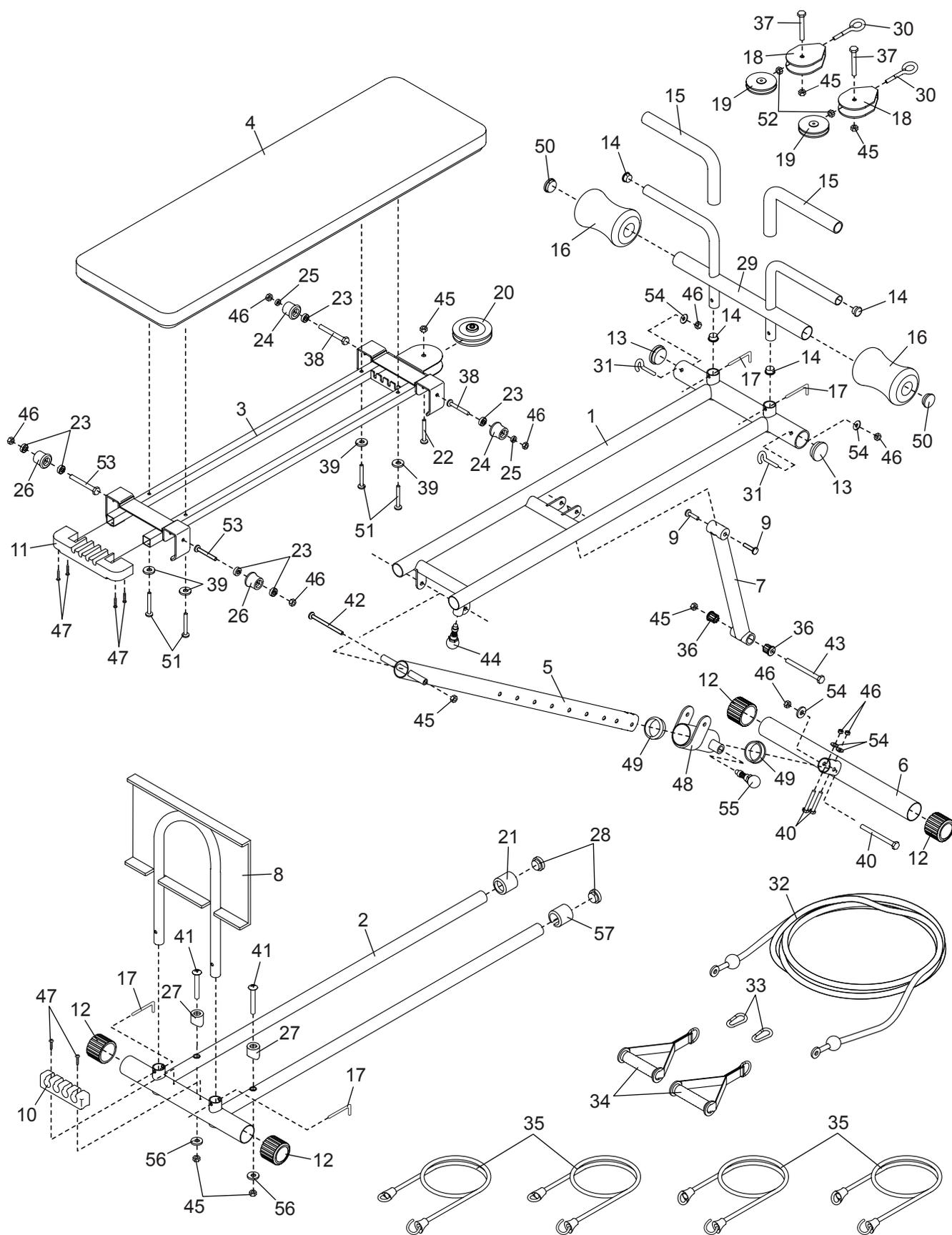
Model No. WEBE15911.0 R0913A

| № п/п | К-во | Наименование                 | № п/п | К-во | Наименование                 |
|-------|------|------------------------------|-------|------|------------------------------|
| 1     | 1    | Верхняя рама                 | 30    | 2    | Болт с проушиной 60мм        |
| 2     | 1    | Нижняя рама                  | 31    | 2    | Болт с проушиной 108мм       |
| 3     | 1    | Рама спинки                  | 32    | 1    | Кабель                       |
| 4     | 1    | Спинка                       | 33    | 2    | Зажим кабеля                 |
| 5     | 1    | Регилировочная ножка         | 34    | 2    | Рукоятка                     |
| 6     | 1    | Стабилизатор                 | 35    | 4    | Амортизирующий трос          |
| 7     | 1    | Опора верхней рамы           | 36    | 2    | Втулка                       |
| 8     | 1    | Подставка для ног            | 37    | 2    | Болт М10 х 30мм              |
| 9     | 2    | Винт М10 х 20мм              | 38    | 2    | Болт М8 х 90мм               |
| 10    | 1    | Фиксатор пружины             | 39    | 4    | Шайба М6                     |
| 11    | 1    | Опора спинки                 | 40    | 3    | Болт М8 х 52мм               |
| 12    | 4    | Внешняя заглушка 50мм        | 41    | 2    | Болт М10 х 63мм              |
| 13    | 2    | Внутренняя заглушка 50мм     | 42    | 1    | Болт М10 х 175мм             |
| 14    | 4    | Круглая внутр. заглушка 25мм | 43    | 1    | Болт М10 х 80мм              |
| 15    | 2    | Рукоятка                     | 44    | 1    | Ручка                        |
| 16    | 2    | Подушечка                    | 45    | 7    | Стопорная гайка М10          |
| 17    | 4    | Г-образный штифт Держатель   | 46    | 9    | Стопорная гайка М8           |
| 18    | 2    | шкива                        | 47    | 6    | Саморез ST4 х 20мм           |
| 19    | 2    | Шкив 70мм                    | 48    | 1    | Фиксатор                     |
| 20    | 1    | Шкив 90мм                    | 49    | 2    | Прокладка 56/45мм            |
| 21    | 1    | Правая втулка 38/32мм        | 50    | 2    | Круглая внутр. заглушка 38мм |
| 22    | 1    | Болт М10 х 45мм              | 51    | 4    | Винт М6 х 42мм               |
| 23    | 6    | Шайба                        | 52    | 2    | Гайка М10                    |
| 24    | 2    | Ролик                        | 53    | 2    | Болт М8 х 85мм               |
| 25    | 2    | Шайба                        | 54    | 5    | Шайба М8                     |
| 26    | 2    | Большой маховик              | 55    | 1    | Ручка                        |
| 27    | 2    | Прокладка                    | 56    | 2    | Шайба М10                    |
| 28    | 2    | Круглая внутр. заглушка 32мм | 57    | 1    | Левая втулка 38/32мм         |
| 29    | 1    | Поручень                     | *     | —    | Руководство пользователя     |

Примечание: В спецификацию могут вноситься изменения без предварительного уведомления. \*Данные детали на схеме не показаны.

# СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ

Модель No. WEBE15911.0 R0913A



---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Во время общения с нами вас необходимо будет предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование и номер детали/деталей по списку (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ в конце данного руководства).