

Для получения гарантийного обслуживания сохраните оригинальный документ, подтверждающий покупку, и запишите следующую информацию:

Серийный номер _____

Дата покупки _____

При покупке в США/Канаде: Для регистрации гарантии вашего устройства зайдите на сайт: www.bowflex.com/register или позвоните по номеру 1 (800) 605-3369.

При покупке за пределами США/Канады: Для регистрации гарантии вашего устройства свяжитесь с местным дистрибьютором.

Для получения гарантийного и технического обслуживания за пределами США/Канады свяжитесь с местным дистрибьютором. Свяжитесь с местным дистрибьютором для получения ключевых данных. Чтобы найти местного международного дистрибьютора, зайдите на сайт: www.nautilusinternational.com.

Зайдите на сайт www.pr1000workouts.com, там вы найдете видео с тренировками, советы и рекомендации по фитнесу!

Для получения максимальных результатов от домашних тренировок обязательно занимайтесь по составленной тренером программой тренировок для домашнего тренажера Bowflex™ PR1000:

Составленные тренером программы тренировок можно найти на стр. 18-22 данного руководства.

- Лучшее тело за 20 минут
- Улучшение общего состояния
- Тренировка верхней/нижней части корпуса за 20 минут
- Бодибилдинг
- Круговая тренировка - Анаэробная/Кардио-тренировка
- Настоящая аэробная круговая тренировка
- Силовая тренировка

Важные правила техники безопасности



Указывает на потенциально опасную ситуацию, способную привести к смерти или серьезной травме.

Соблюдайте приведенные ниже предостережения:



Прочтите все предупреждения, находящиеся на тренажере, и вникните в их суть.

Внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством по сборке.

- Никогда не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к собираемому тренажеру.
- Не собирайте тренажер на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Убедитесь в том, что сборка осуществляется в надлежащем рабочем пространстве, на достаточном расстоянии от пешеходного потока и.
- Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с использованием таких деталей.
- Установите тренажер на твердой, ровной, горизонтальной поверхности.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональное назначение данного тренажера. Это может нарушить безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- При необходимости замены деталей используйте только оригинальные запасные части и металлические крепежные изделия, поставляемые компанией Nautilus. Использование неоригинальных запасных частей может подвергнуть пользователей опасности, вызвать неисправность тренажера и привести к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством пользователя.
- Перед первым использованием внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством пользователя, поставляемым вместе с данным тренажером. Сохраните руководство по сборке и руководство пользователя на будущее.
- Выполните все этапы сборки в приведенном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или неправильной работе.
- **СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ.**

Перед эксплуатацией тренажера соблюдайте следующие предостережения:



Полностью прочтите руководство пользователя и вникните в его суть. Сохраните руководство пользователя для будущего использования.

Прочтите и вникните в суть всех пунктов техники безопасности при работе с тренажером. Если наклейки с техникой безопасности отклеились, стерлись или сместились, замените их. При покупке в США/Канаде, свяжитесь со Службой поддержки для замены наклеек. При покупке за пределами США/Канады свяжитесь с местным дистрибьютором.

- Не допускайте детей на тренажер. Подвижные детали и прочие особенности тренажера могут быть опасны для детей.
- Не предназначен для использования людьми младше 14 лет.
- Перед началом программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Прекратите тренировку, если чувствуете боль или давление в грудной клетке, слабость или вам не хватает воздуха. Перед следующим использованием тренажера снова проконсультируйтесь с врачом.
- Перед каждым использованием осматривайте тренажер на момент повреждений шнура питания, ослабленных деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении одного из этих признаков. При покупке в США/Канаде свяжитесь со Службой поддержки по поводу ремонта. При покупке за пределами США/Канады свяжитесь с местным дистрибьютором по поводу ремонта.
- Максимальный вес пользователя: 136 кг (300 фунтов). Не используйте тренажер, если ваш вес выше указанного.
- Тренажер предназначен только для домашнего использования.
- Не надевайте свободную одежду или украшения. Данный тренажер содержит подвижные детали. Не кладите пальцы и другие объекты на подвижные части тренажера.
- Всегда надевайте спортивную обувь с резиновой подошвой при использовании тренажера. Не используйте тренажер босиком или в носках.
- Установите и используйте тренажер на твердой, ровной, горизонтальной поверхности.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Со всех сторон тренажера должно быть не менее 0.9м (36") свободного пространства. Эта рекомендуемая безопасная дистанция для доступа, прохода и экстренного спуска с тренажера. Не допускайте посторонних к тренажеру при эксплуатации.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь тренажером, как это описано в данном руководстве.
- Не устанавливайте уровень сопротивления выше, чем то, с которым сможете безопасно и комфортно справиться.
- Не используйте гири и другое утяжеление для повышения весового сопротивления. Используйте только утяжеление, поставляемое в комплекте с тренажером.
- Штанги находятся под давлением. Будьте осторожны при подсоединении крюка селектора к штанге. Правильно подсоедините крюк селектора к штанге. Перед спуском штанги убедитесь, что существует устойчивое соединение.
- Никогда не стойте непосредственно над штангами. При креплении штанг стойте сбоку от тренажера.
- Правильно настройте и подсоедините устройства регулировки положения. Убедитесь, что устройства регулировки не ударят пользователя.
- При эксплуатации не находитесь на пути движения штанги Power Rod™. Не допускайте посторонних к тренажеру и пути движения Power Rod™.
- Дети должны использовать тренажер под наблюдением взрослых.



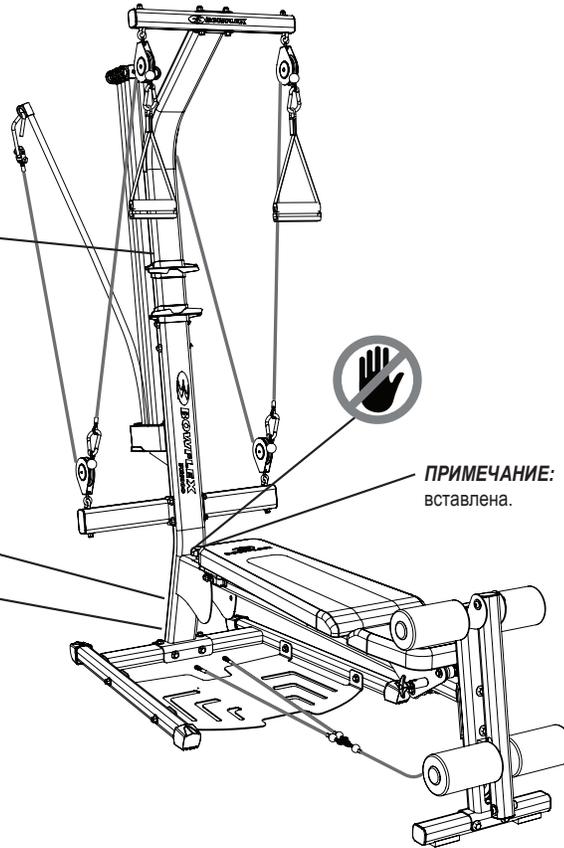
ВНИМАНИЕ!

- Не подпускайте к тренажеру детей и животных.
- Перед использованием прочтите и вникните в суть руководства пользователя, включая все предостережения, касающиеся данного тренажера.
- Перед каждым использованием проверяйте все карабины, тросы и ролики на момент износа и надлежащего функционирования. Затяните все крепления, если необходимо. Не используйте тренажер, если требуется ремонт его элементов.
- Будьте осторожны при использовании тренажера, чтобы избежать травм.
- Тренажер предназначен для домашнего использования.
- Максимальный вес пользователя тренажера 300 фунтов/136 кг.
- При повреждении, затирании или отклеивании наклеек с техникой безопасности замените их.
- Запрещается эксплуатация тренажера людьми младше 14 лет.

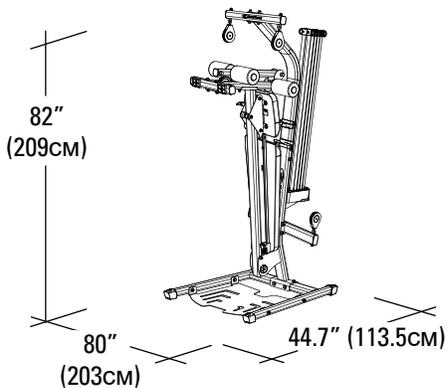
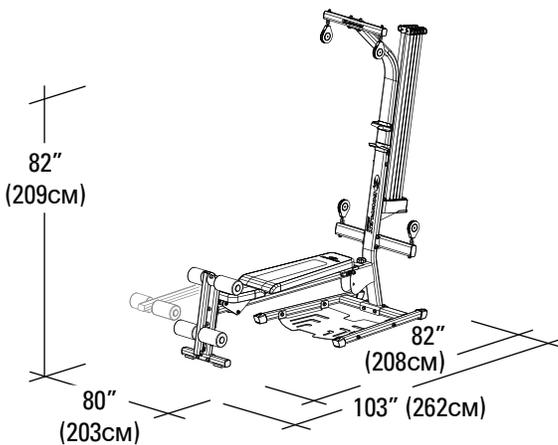
(Наклейки доступны только на английском и канадском варианте французского языка.)

Серийный номер

Технические характеристики



ПРИМЕЧАНИЕ: Ручка должна быть полностью вставлена.

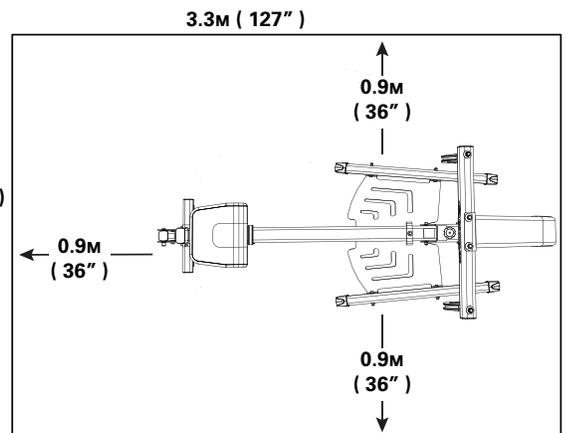


Максимальный вес пользователя: 136 кг (300 фунтов)

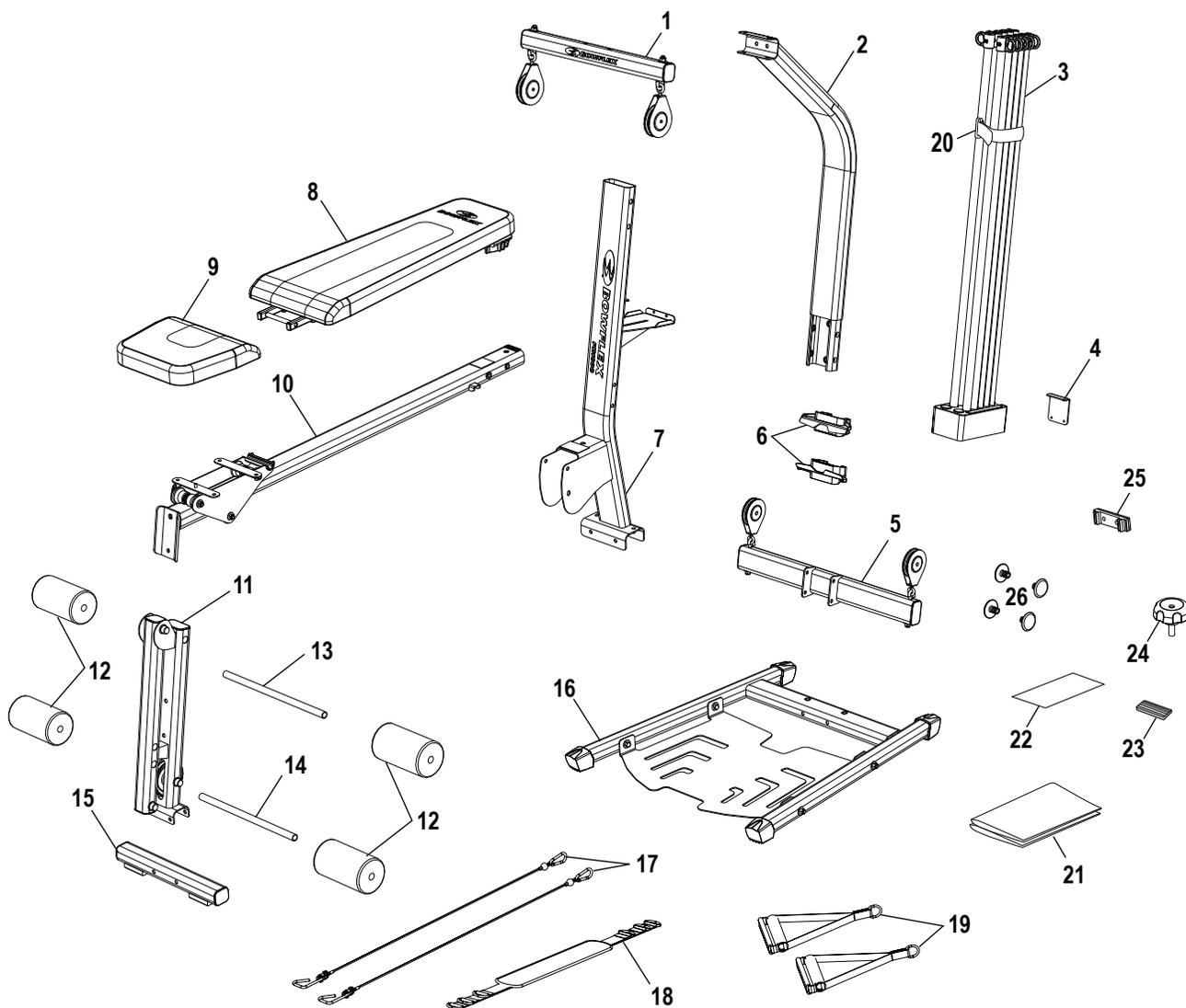
Вес тренажера: 59.5 кг (131 фунтов)
Общая площадь поверхности (покрытие) тренажера: 57246 см²



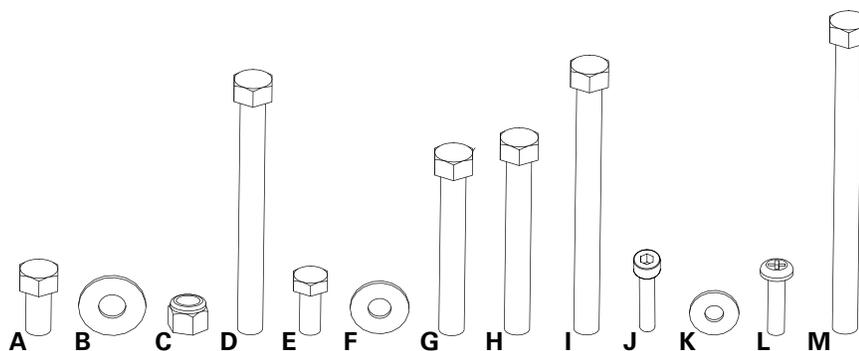
НЕ выбрасывайте данный тренажер. Это устройство подлежит переработке. Для надлежащей утилизации устройства обратитесь в центр переработки.



Список деталей



№	Кол-во	Описание	№	Кол-во	Описание
1	1	Верхняя поперечная перекладина	14	1	Короткая трубка для ролика
2	1	Верхняя стойка	15	1	База разгибателя ног
3	1	Штанги	16	1	Основа платформы
4	1	Концевая пластинка блока штанг	17	2	Трос, шкив поперечной тяги к груди
5	1	Поперечная перекладина для грудных мышц	18	1	Ремень, жим ногами
6	2	Подставка для планшета	19	2	Рукоятка
7	1	Нижняя стойка	20	Ремешок для штанг, фиксатор	
8	1	Скамья	21	1	Ручной набор
9	1	Сидение	22	1	Список креплений
10	1	Перекладина сидения в сборе	23	1	Резиновая прокладка
11	1	Разгибатель ног	24	1	Ручка крепления перекладины сидения
12	4	Мягкий ролик	25	1	Зажим верхнего троса
13	1	Длинная трубка для ролика	26	4	Втулки



№	Кол-во	Описание	№	Кол-во	Описание
A	8	Винт с шестигранной головкой, 3/8" x 3/4"	H	4	Винт с шестигранной головкой, 3/8" x 3"
B	29	Плоская шайба, 3/8"	I	1	Винт с шестигранной головкой, 3/8" x 4-1/4"
C	10	Стопорная гайка, 3/8" Nylock	J	3	Винт с углублением под ключ, M5 x 25
D	2	Винт с шестигранной головкой, 3/8" x 4"	K	5	Плоская шайба, 1/4"
E	4	Винт с шестигранной головкой, 5/16" x 3/4"	L	2	Винт с крестообразным шлицем, 1/4" x 1"
F	4	Плоская шайба, 5/16"	M	2	Винт с шестигранной головкой, 3/8" x 5"
G	2	Винт с шестигранной головкой, 3/8" x 2-3/4"			

Примечание: Отдельные элементы крепления поставляются в большем количестве, что указано в списке креплений. После сборки тренажера могут остаться запасные элементы крепления.

Инструменты

В комплекте



Перед сборкой

Выберите участок, где вы собираетесь установить и использовать тренажер Wowflex™. Для безопасной эксплуатации тренажер должен располагаться на твердой ровной поверхности в помещении с низкой влажностью и без перепадов температур. Для безопасной эксплуатации освободите пространство для тренировок не менее 3.3м x 2.1м (127" x 82").

При сборке тренажера следуйте этим основным советам

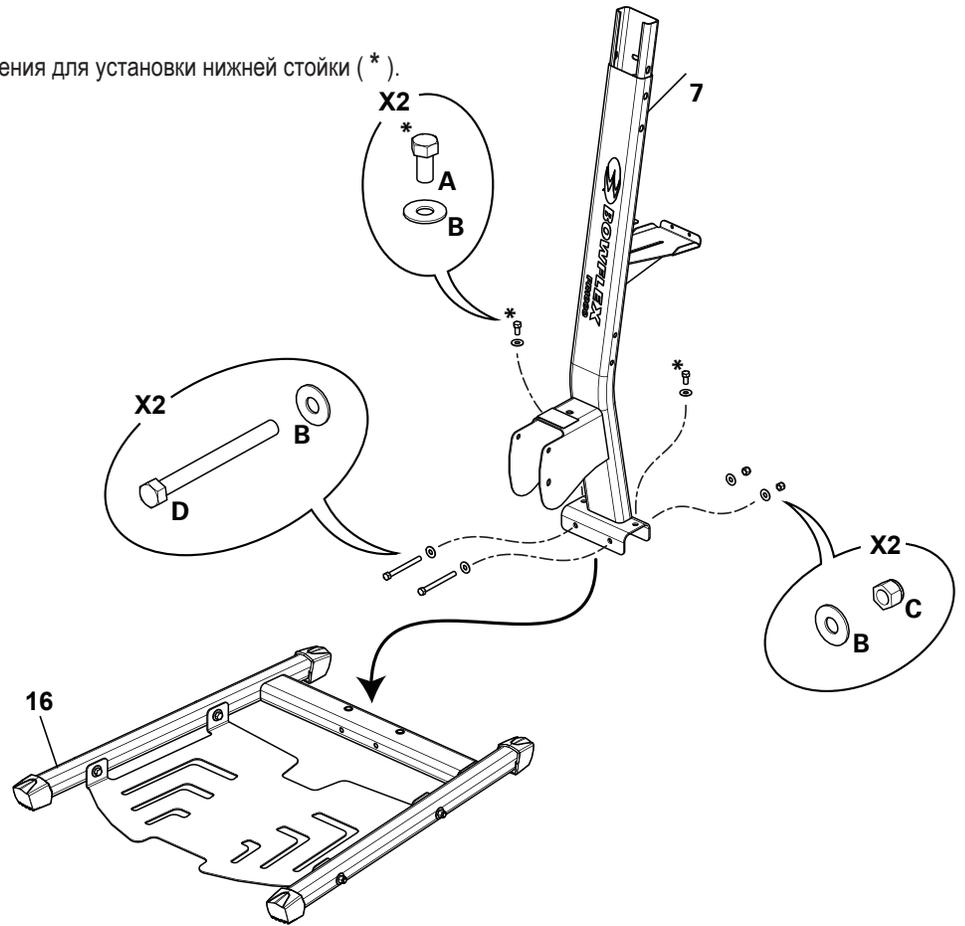
1. Соберите детали, нужные вам для каждого этапа.
2. Все болты и контргайки затягиваются вправо, а ослабляются влево.
3. Для затягивания контргайки на болте используйте комбинированный гаечный ключ и убедитесь, что она надежно закреплена.
4. При распаковке и сборке вам может пригодиться канцелярский нож или ножницы.
5. При соединении двух деталей осторожно поднимите их и посмотрите через отверстия для болта, чтобы облегчить его продевание через отверстия.
6. Для сборки необходимо 2 человека.

ПРИМЕЧАНИЕ: Все тросы должны быть скручены и упакованы для полной сборки тренажера Wowflex™.

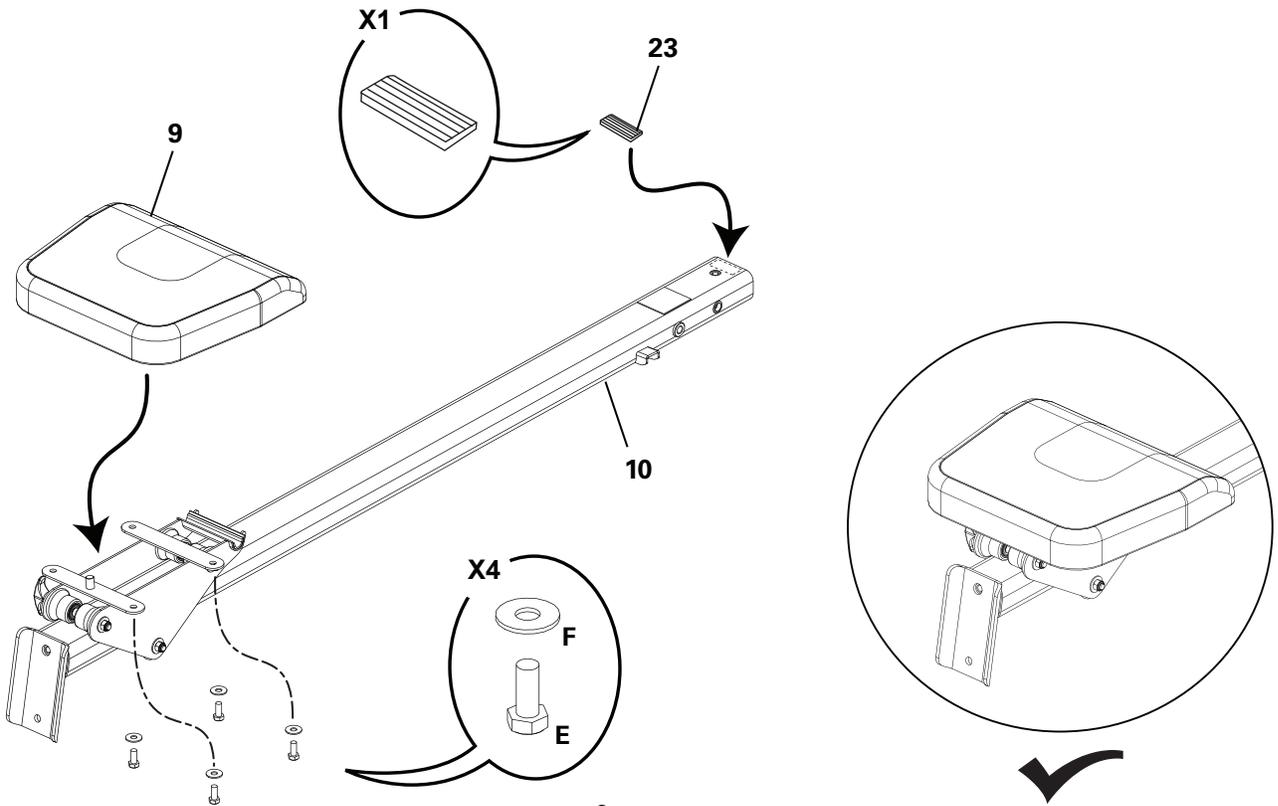
Сборка

Шаг 1.

Примечание: Сначала вставьте верхние крепления для установки нижней стойки (*).



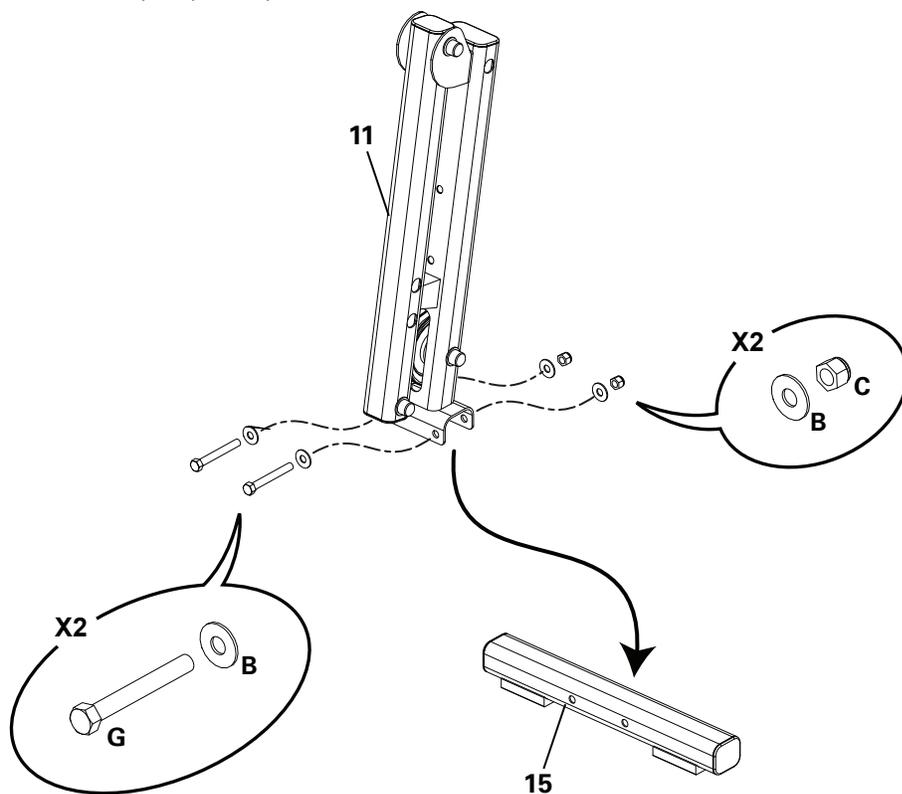
Шаг 2.



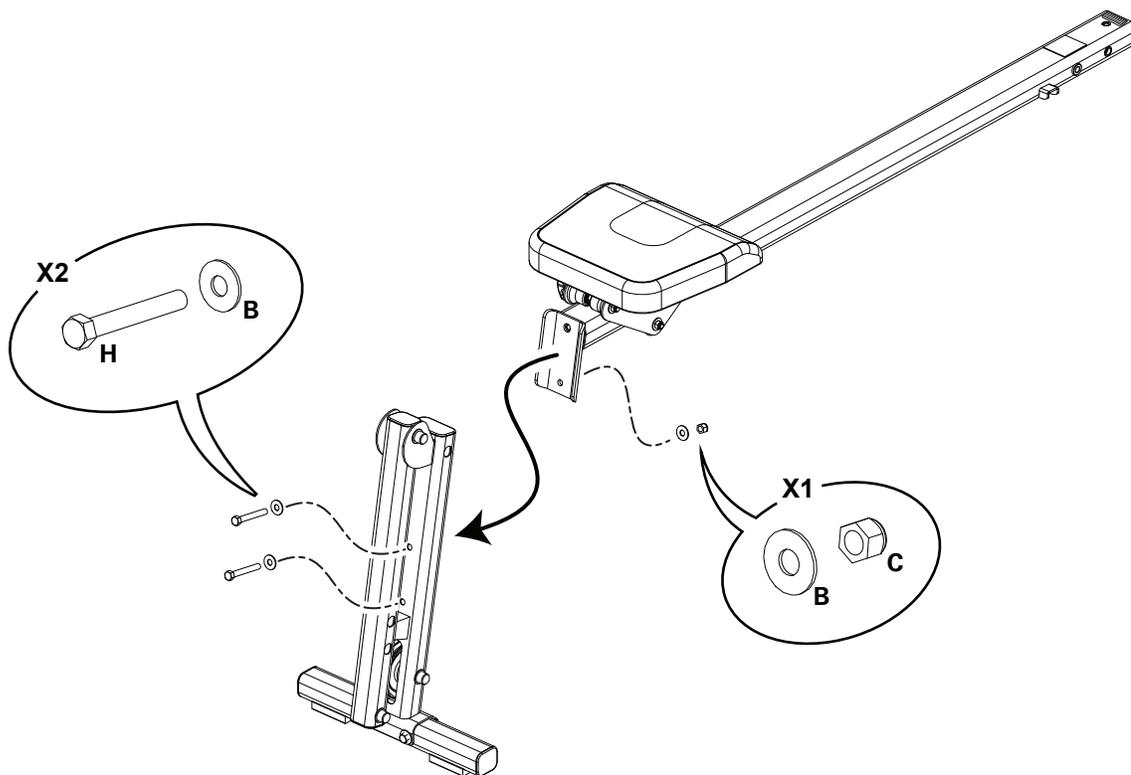
6

Шаг 3.

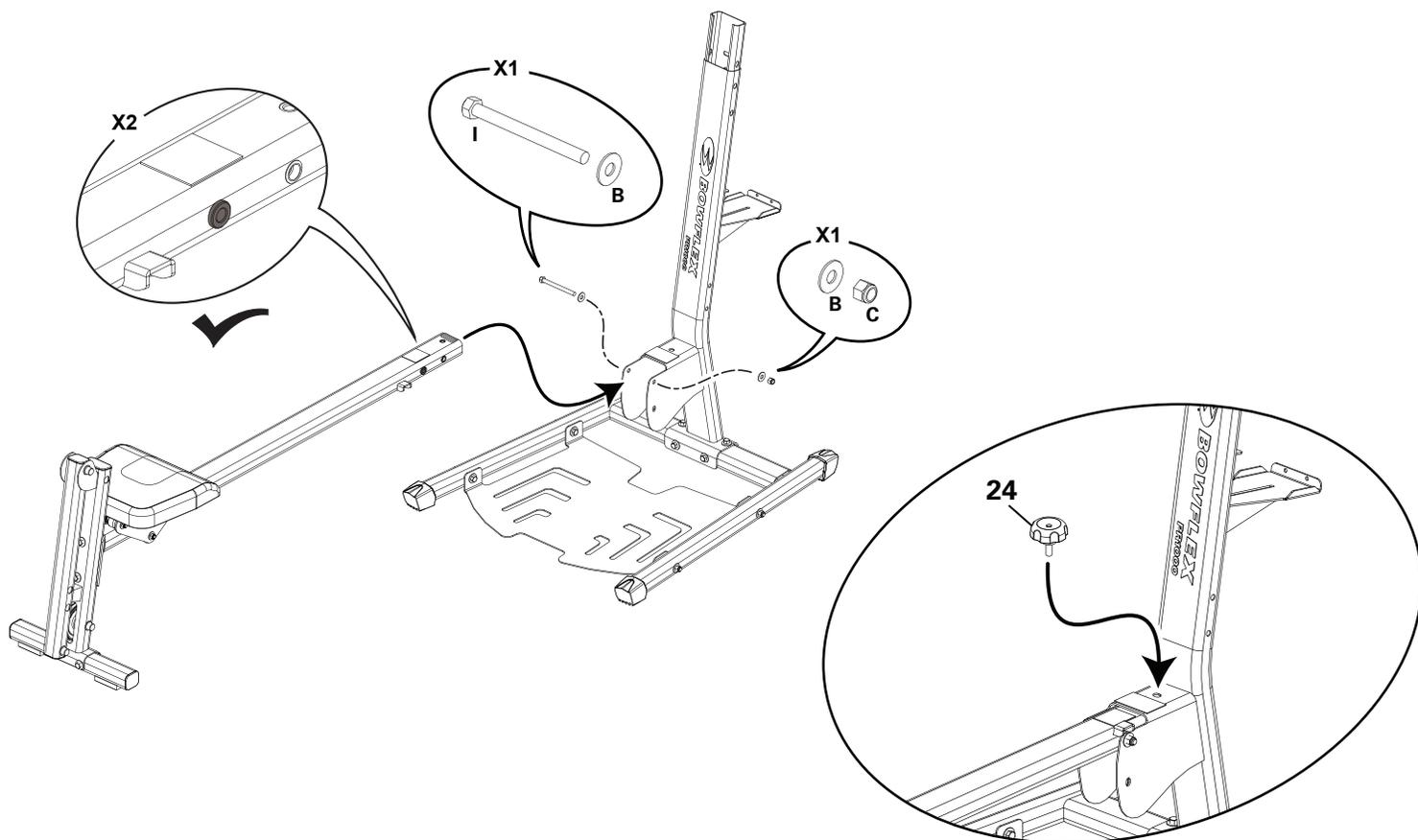
Примечание: Не раскручивайте тросы с роликов до полной сборки тренажера.



Шаг 4.

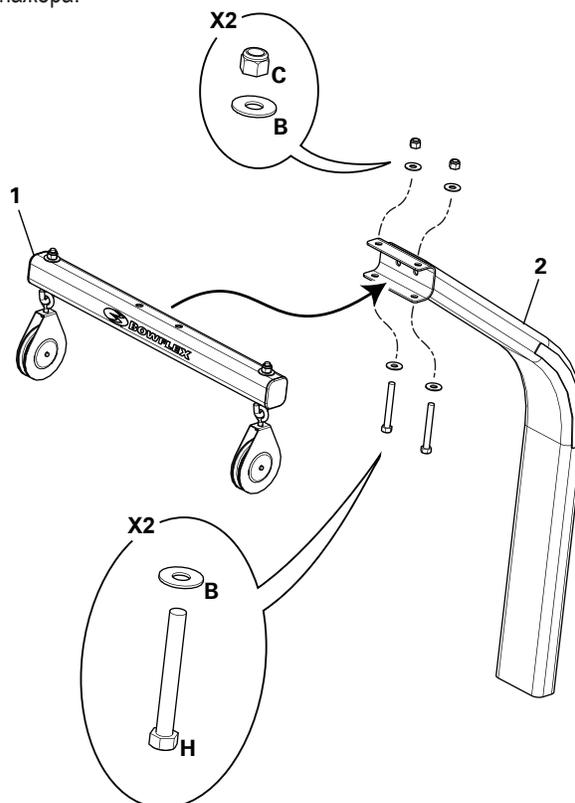


Шаг 5.

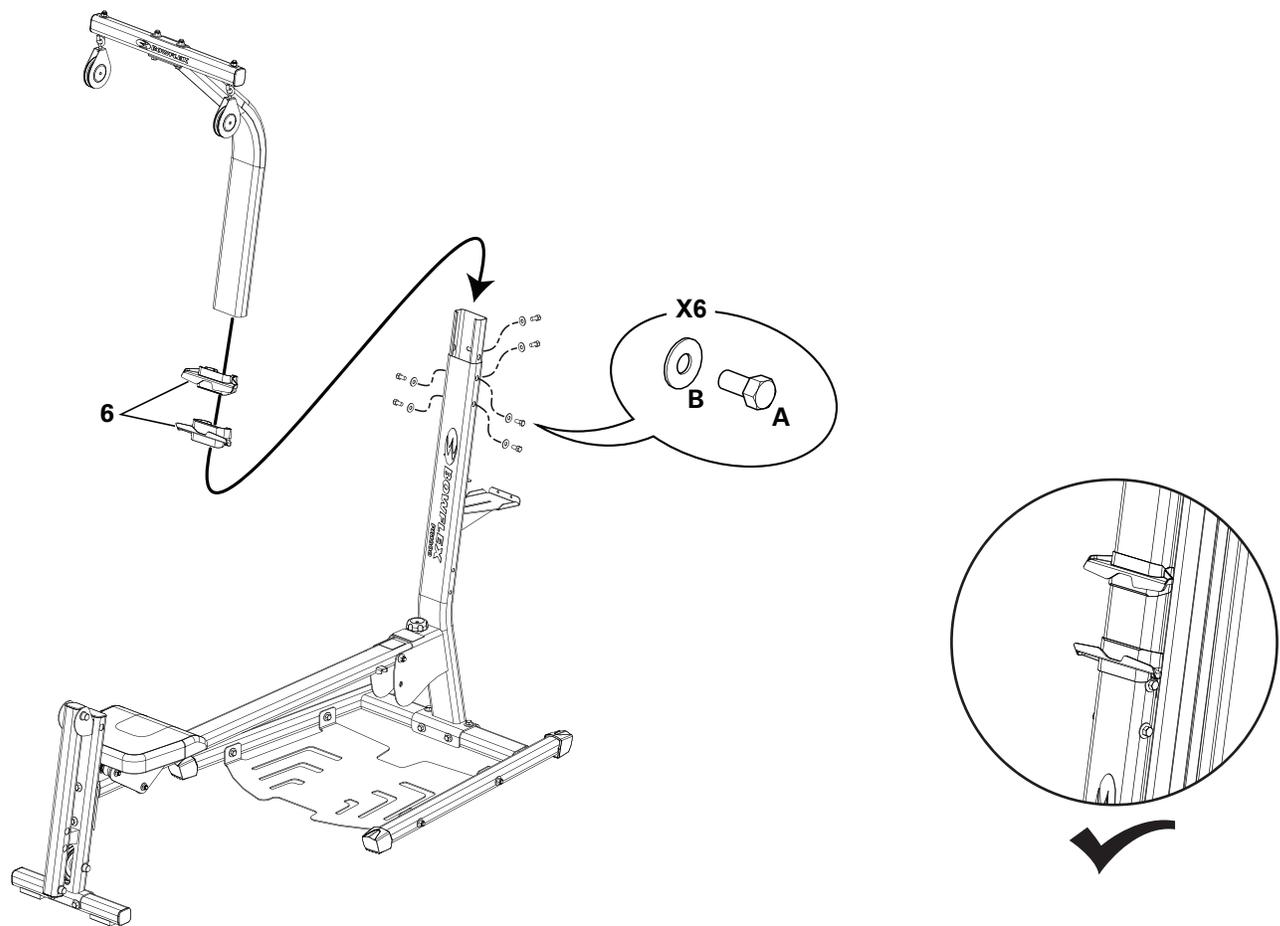


Шаг 6.

Примечание: Не раскручивайте тросы с роликов до полной сборки тренажера.

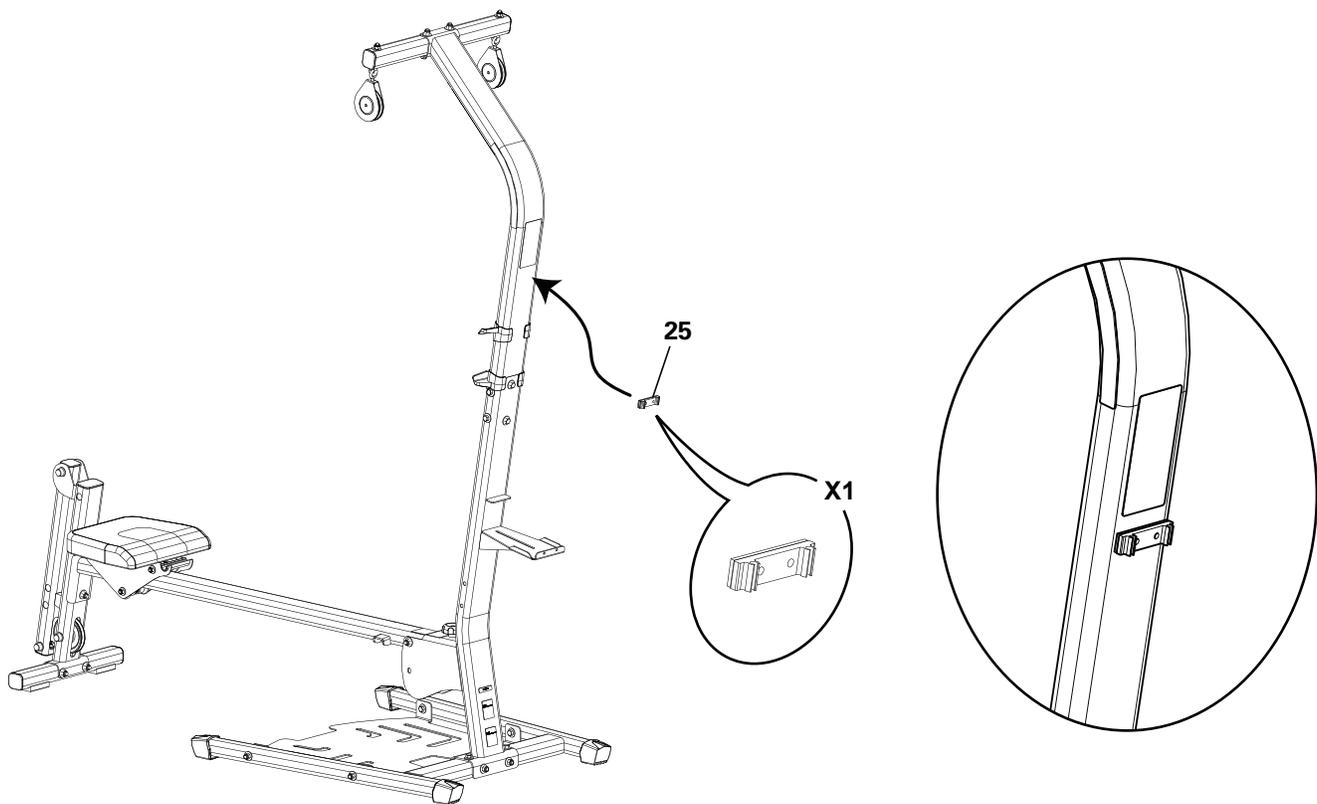


Шаг 7.



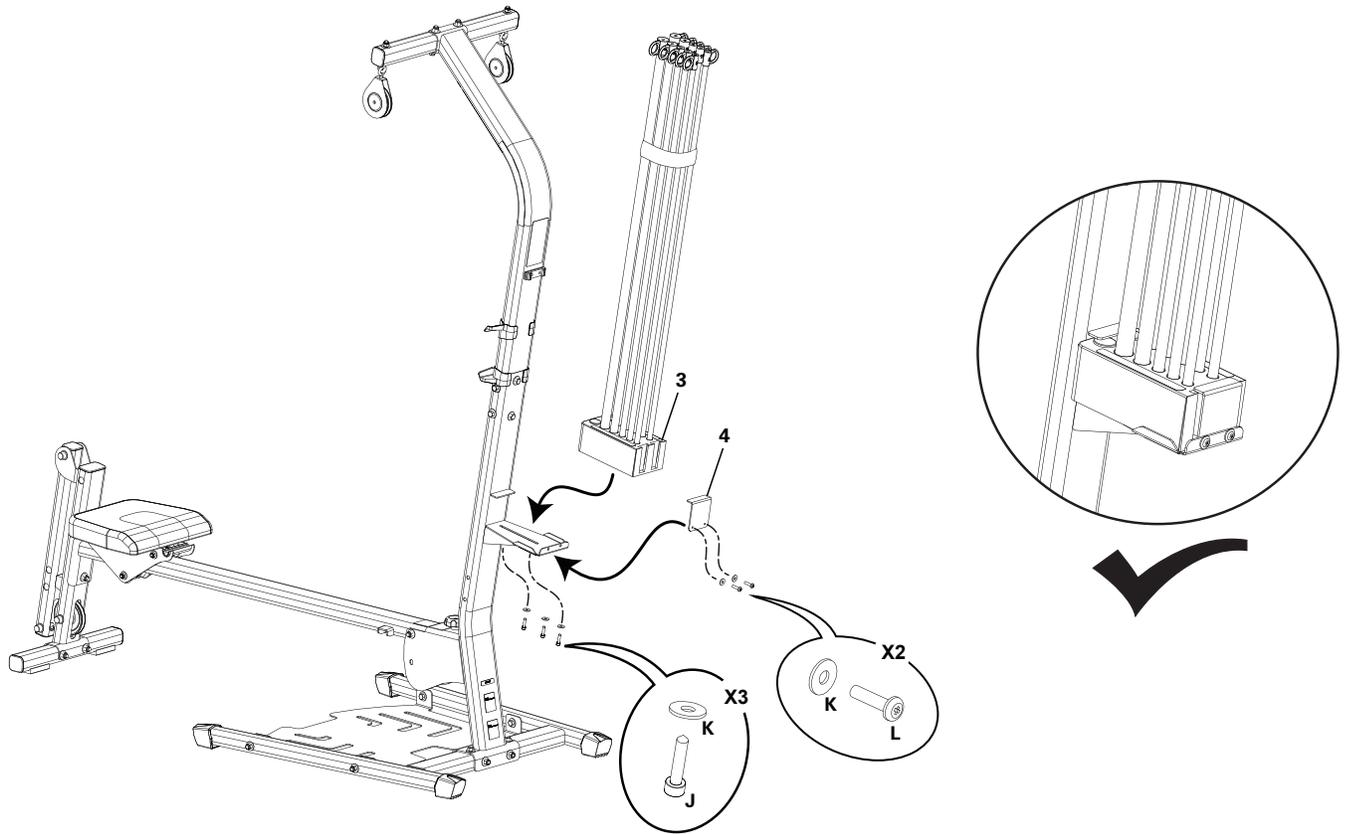
Шаг 8.

Примечание: Используйте зажим троса, когда тросы не используются.



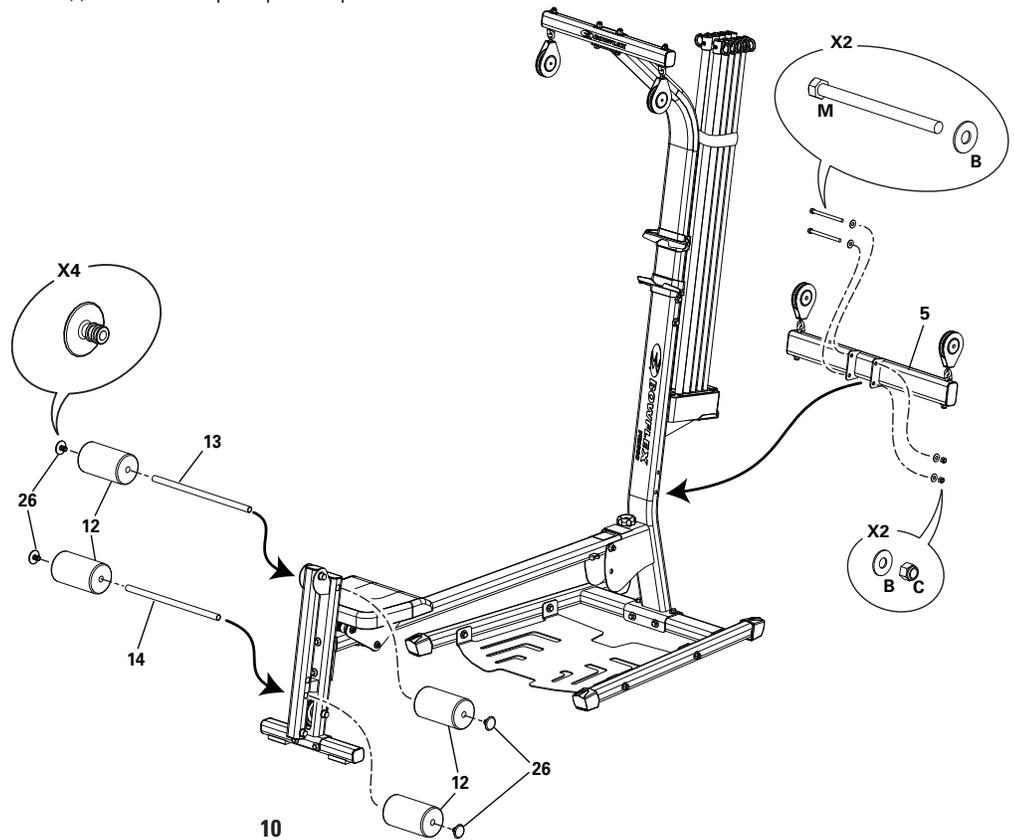
Шаг 9.

Примечание: Полностью затяните крепеж. Убедитесь, что штанги полностью закреплены.



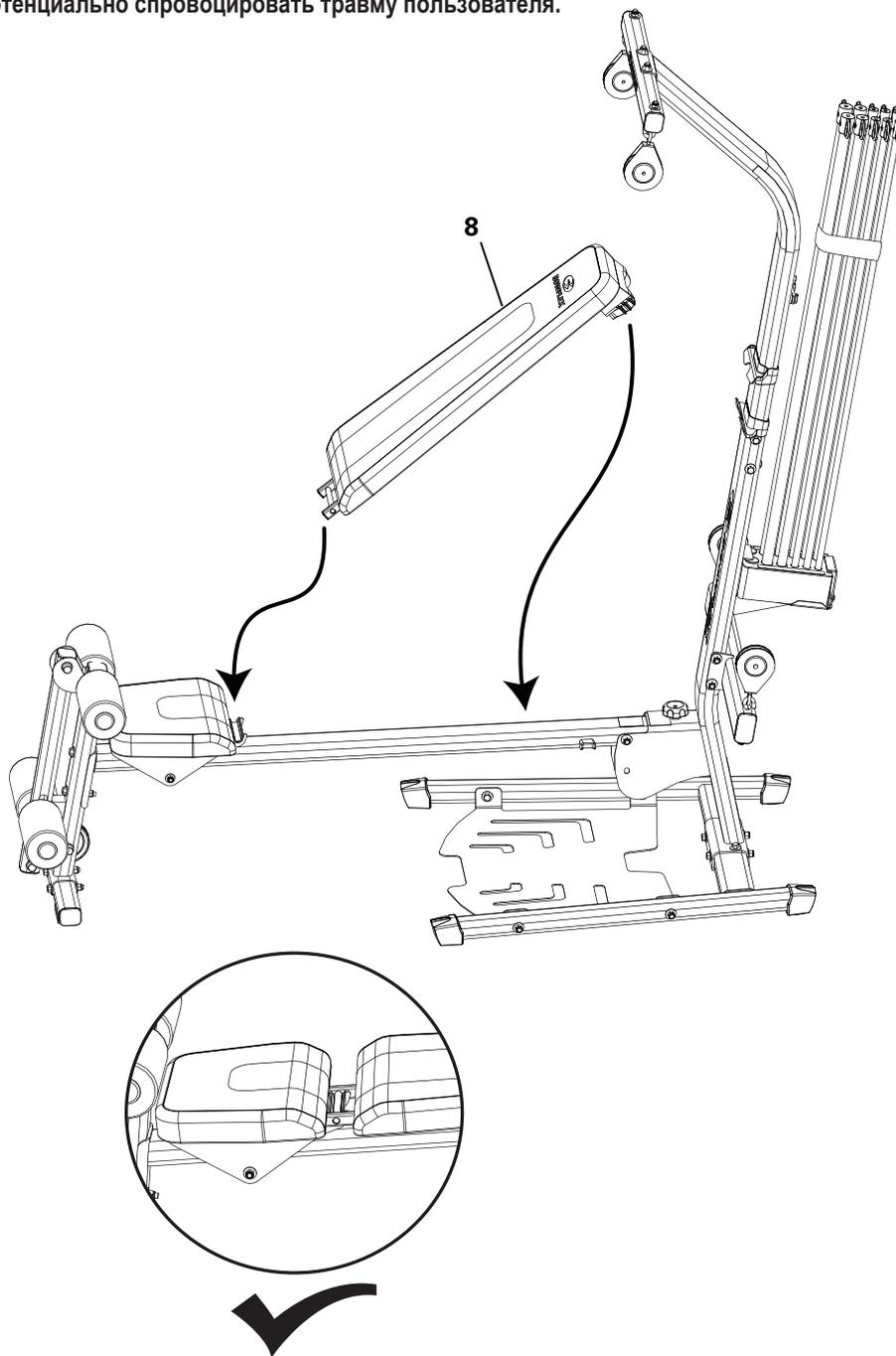
Шаг 10.

Примечание: Не раскручивайте тросы с роликов до полной сборки тренажера.



Шаг 11.

- !** Убедитесь, что край скамьи плотно сидит на петле слайдера сидения, а затем насадите его на перекладину сидения. Если скамья будет ненадежно закреплена на слайдере и перекладине сидения, она будет нестабильна, может отсоединиться и потенциально спровоцировать травму пользователя.



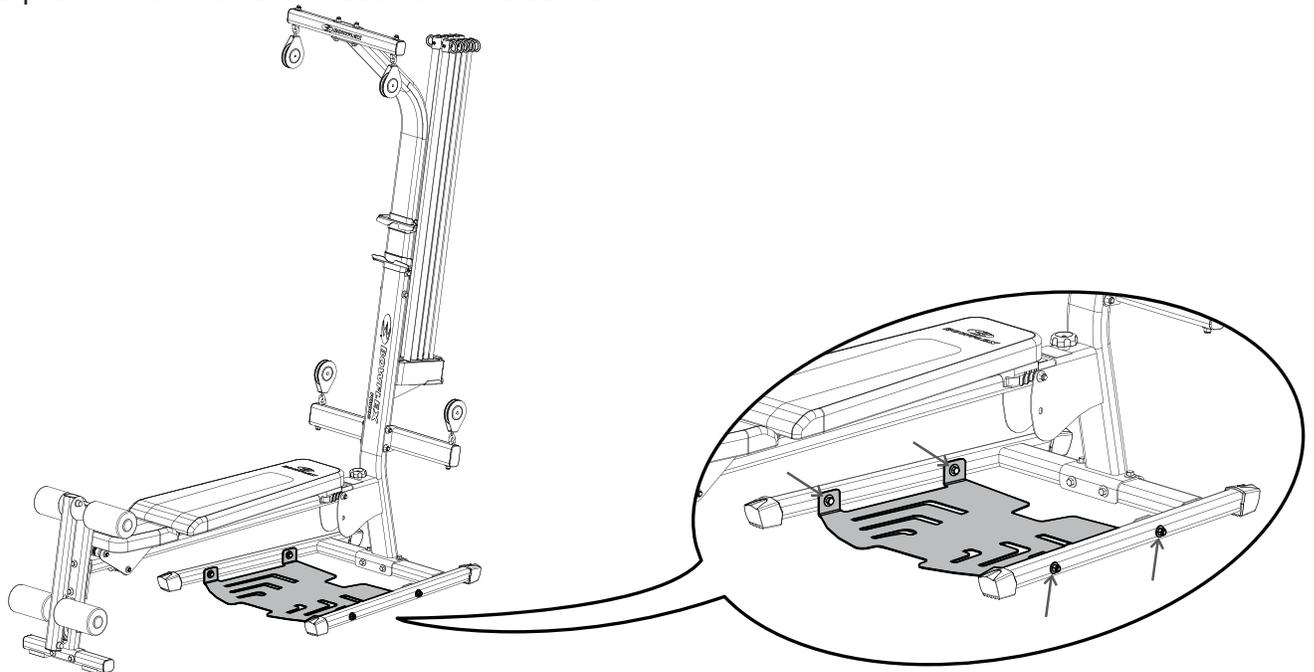
Шаг 12. Заключительная проверка

Осмотрите тренажер, чтобы убедиться, что все крепления плотно затянуты, а детали собраны правильно. Раскрутите тросы, не пережимая их.

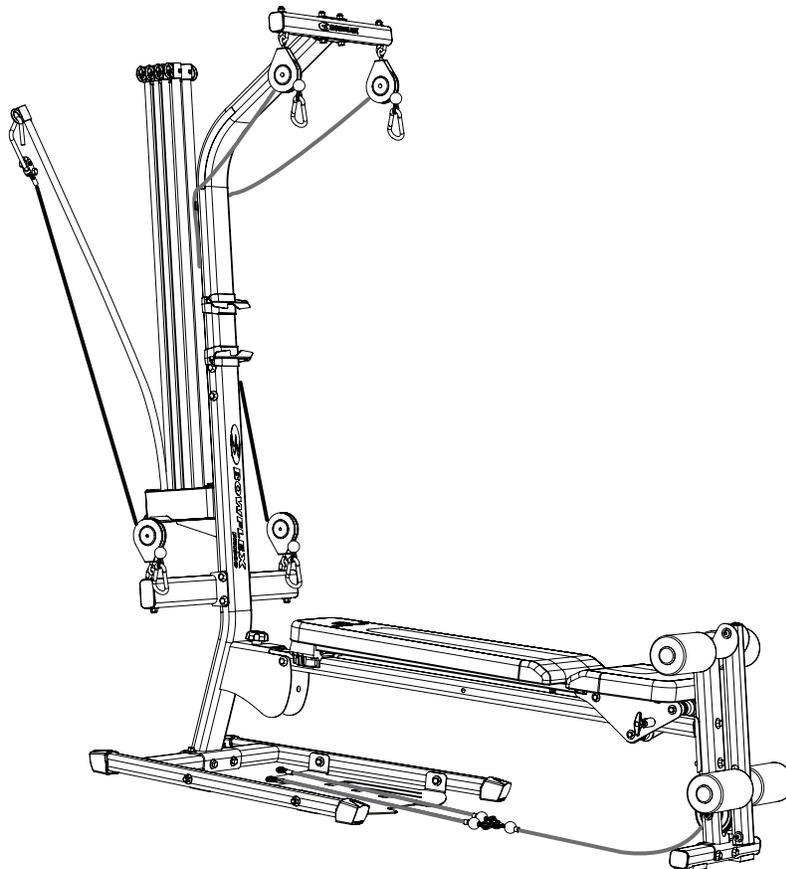
- !** Не используйте тренажер до полной сборки и проверки на момент правильной работы в соответствии с требованиями Руководства пользователя.

Выравнивание тренажера

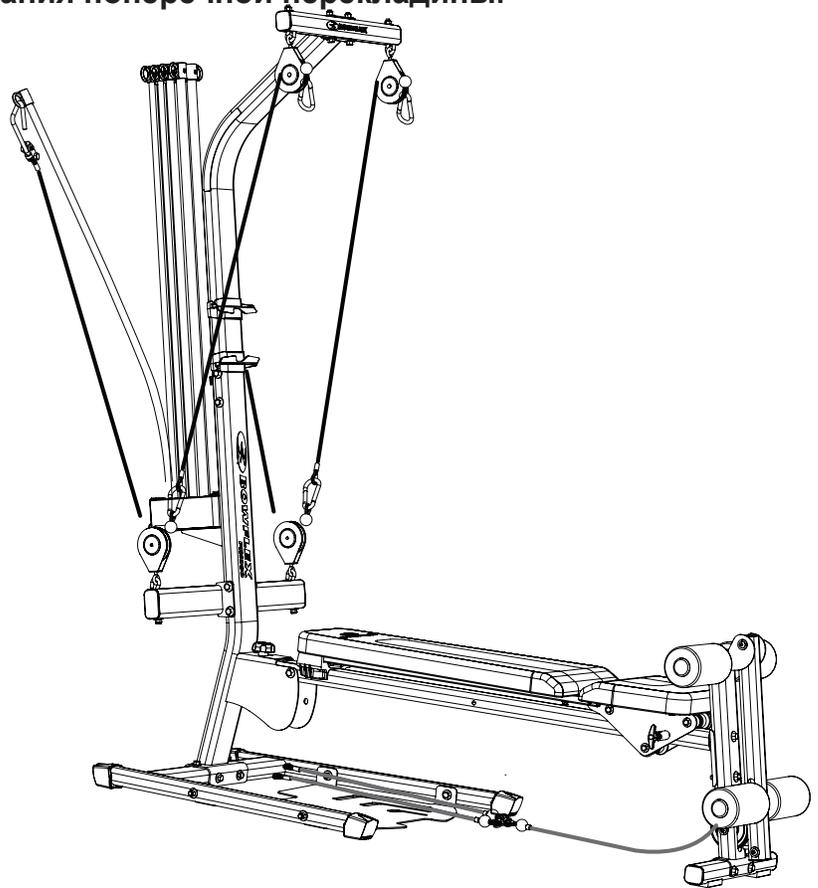
Ослабьте, но не вынимайте указанные болты из пластины основы. Станьте на пластину так, чтобы она ровно легла на пол. Снова затяните болты.



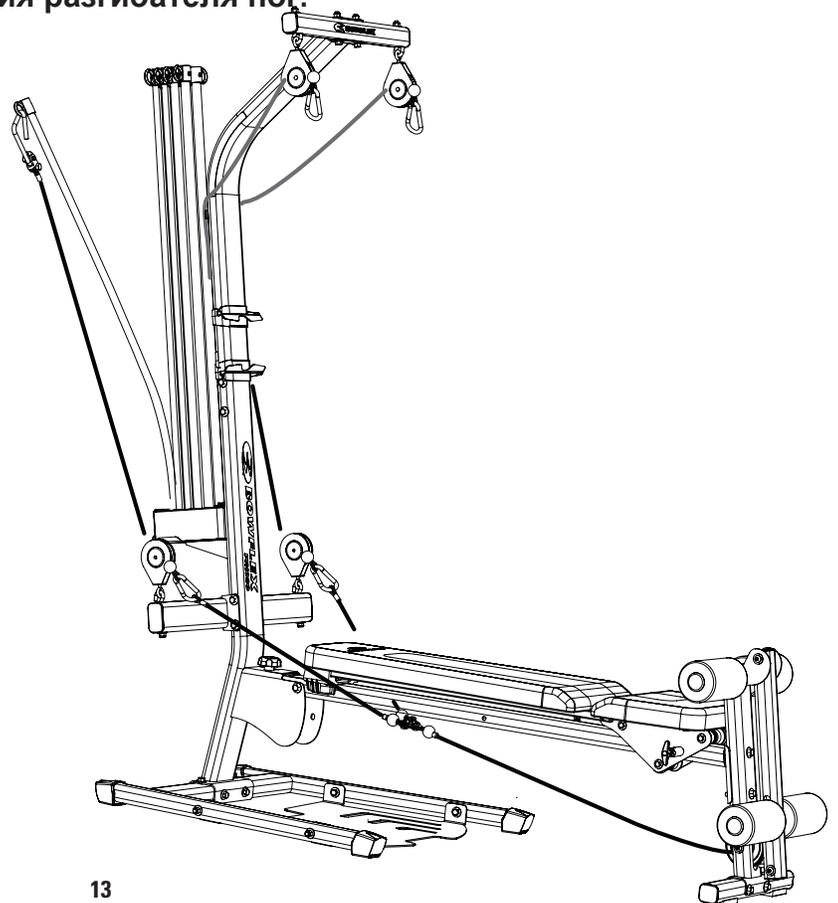
Натягивание тросов для использования поперечной перекладины для грудных мышц:

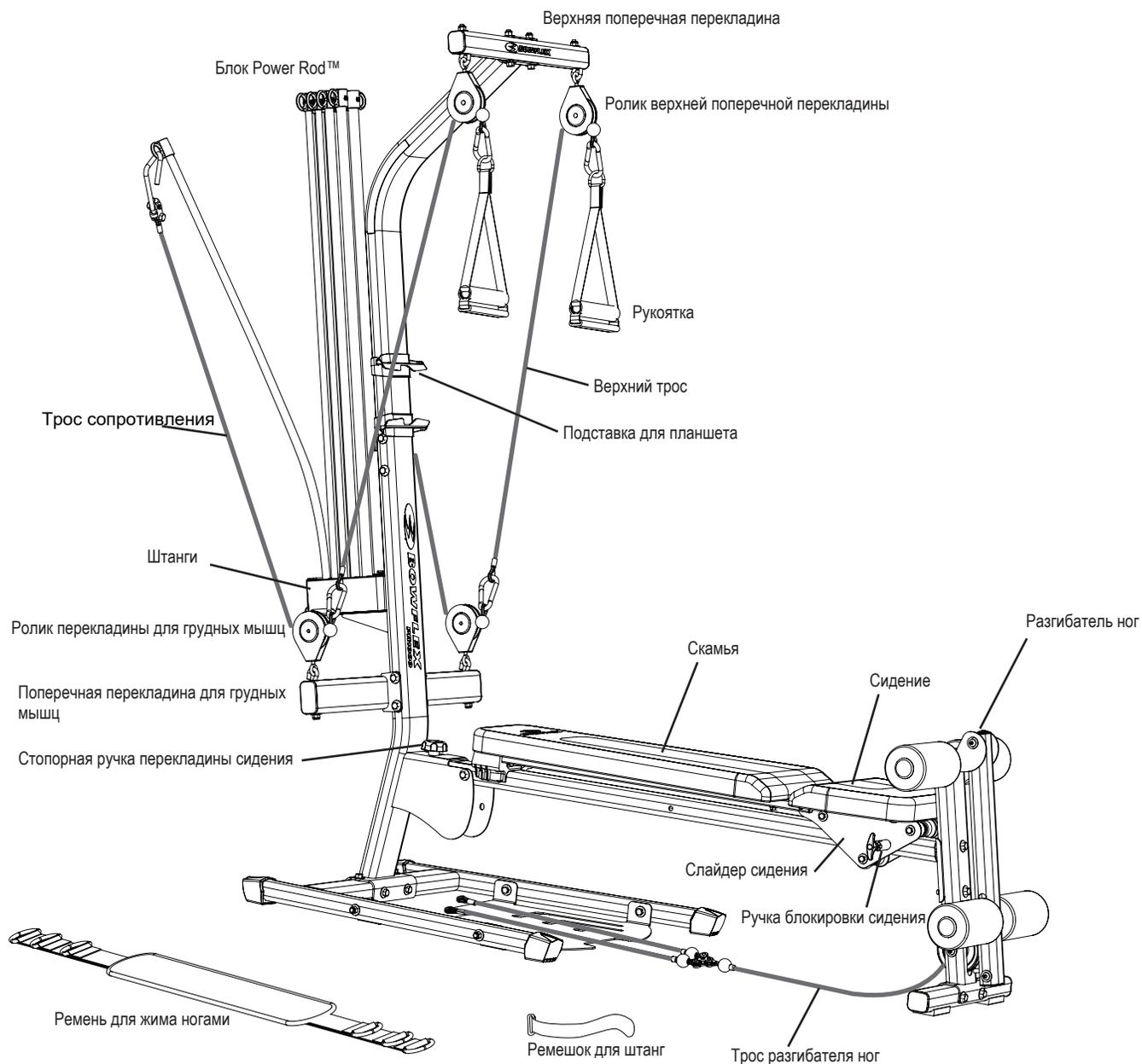


Натягивание тросов для использования поперечной перекладины:



Натягивание тросов для использования разгибателя ног:





Эксплуатация

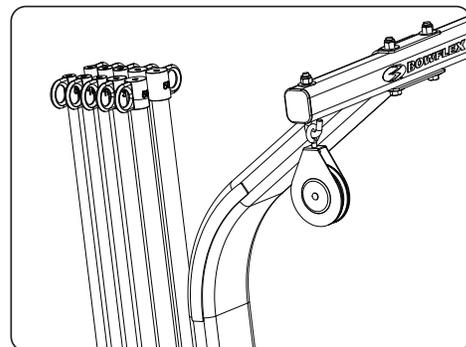
Регулировка и суть работы сопротивления Power Rod™

Блоки Power Rod™ изготовлены из специального композитного материала. Штанги покрыты защитным черным покрытием.

Каждая штанга помечена показателем веса на колпачке штанги и в основании каждой штанги на боксе.

Домашний тренажер Bowflex™ PR1000 оснащен 210 единицами сопротивления, обеспечиваемыми штангами. Все сопротивление распределено между штангами на 5, двумя на 10, на 30 и на 50 единиц с каждой стороны тренажера, что в общей сложности составляет 210 единиц.

Примечание: Штанги сопротивления Power Rod™ производятся с использованием нейлонового композитного материала. Показатели весового сопротивления приблизительны и могут варьироваться в зависимости от окружающей среды, способа использования и прочих факторов. Штанги сопротивления будут изнашиваться со временем при активном использовании. Если у вас возникли вопросы, касающиеся сопротивления штанг Power Rod™, свяжитесь со службой поддержки (при покупке в США/Канаде) или с местным дистрибьютором (при покупке за пределами США/Канады).



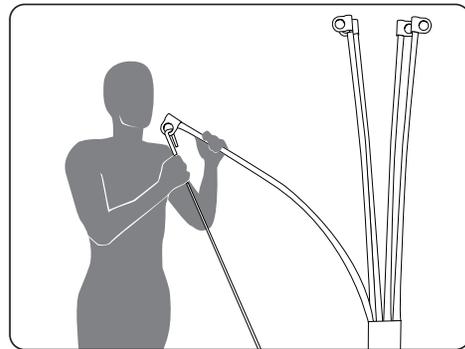
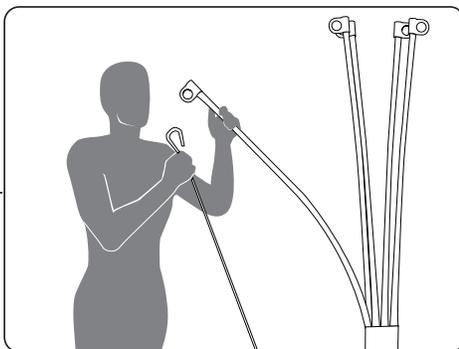
Подсоединение блока Power Rod™ к тросам

Вы можете использовать одну или несколько штанг для создания желаемого уровня сопротивления.

Чтобы зацепить несколько штанг на один трос, нагните ближайшую к вам штангу к тросу и проденьте крюк троса сквозь колпачок штанги. Затем можно зацепить следующую ближайшую штангу за тот же крюк.

Надевание сначала ближайшей штанги предотвращает скрещивание штанг друг с другом.

! При креплении штанг Power Rod™ не стойте прямо над штангами. При креплении штанг стойте сбоку от блока.



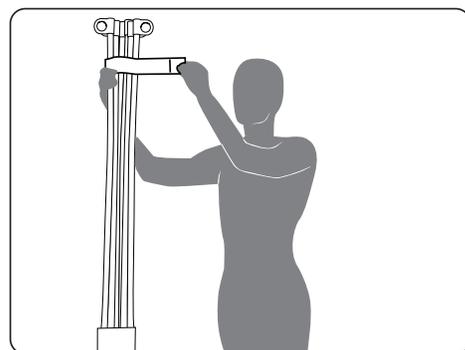
Обязательно крепко держите штанги при работе с ними, т.к. они находятся под давлением.

Когда домашний тренажер не используется

Отсоедините тросы от блока Power Rod™, когда не используете домашний тренажер. Используйте ремешок для штанг, входящий в комплект тренажера, чтобы зафиксировать штанги вместе сверху. Вы также можете перевязать ремешком тросы и рукоятки, чтобы они не мешали. Если оставить штанги и кабели под давлением, при непреднамеренном высвобождении штанги можно получить травму.

! Держите тросы и блоки Power Rod™ зафиксированными ремешком, когда тренажер не используется; перед началом тренировки, использующей штанги, обязательно снимайте ремешок.

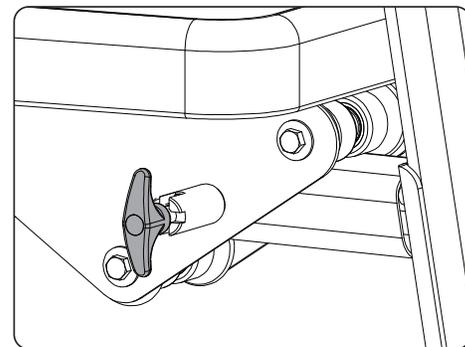
Когда верхние тросы не используются, закрепите нижние концы зажимом в задней части стойки. Благодаря этому они не будут мешать вам во время тренировки. Также, когда не используются тросы разгибателя ног, поместите их так, чтобы они не мешали вашей тренировке.



Скамья для тренировок

Домашний тренажер Bowflex™ имеет несколько позиций сидения и скамьи: вертикальное, наклон 45° и свободное скольжение. Для регулировки сидения потяните за ручку блокировки сидения, протяните сидение до следующего отверстия в перекладине. Отпустите ручку блокировки сидения, чтобы зафиксировать сидение. Убедитесь, что ручка блокировки сидения прочно стоит на месте.

! Не производите регулировку положения сидения, сидя на нем. Не становитесь на сидение.



Вертикально

Вертикальное положение скамьи используется для большинства упражнений.

Наклон 45°

Начиная с вертикального положения скамьи, следуйте вышеприведенным инструкциям, чтобы освободить и подвинуть сидение и скамью. Поднимите скамью, подтягивая сидение к блоку Power Rod™, пока задняя часть скамьи не упрется в стойку.

Снятие скамьи

Скамья легко крепится и снимается с сидения. Чтобы закрепить скамью, вставьте полу-петлю на конце скамьи в полу-петлю на слайдере сидения, а другой конец насадите на перекладину сидения.

! Убедитесь, что конец скамьи плотно сел в петлю слайдера сидения, а затем насадите ее на перекладину сидения. Если скамья будет ненадежно закреплена на слайдере и перекладине сидения, она будет нестабильна, может отсоединиться и потенциально спровоцировать травму пользователя.

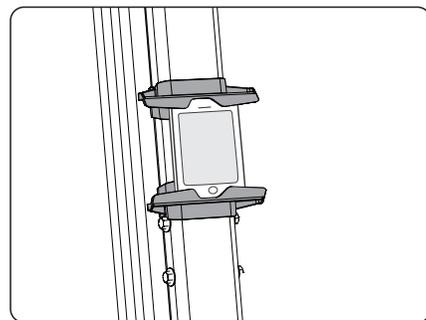
Чтобы снять скамью, поднимите вверх ближний к стойке конец и вытащите ее из петли слайдера сидения.

Свободное скольжение

Снимите скамью, оттяните ручку блокировки сидения, поверните ее на пол-оборота и отпустите, чтобы установить режим свободного скольжения.

Подставка для планшета

Ваш домашний тренажер Bowflex™ оснащен подставкой для планшета на стойке. Подставка для планшета закрепляет ваше мобильное устройство на стойке. Поместите ваше мобильное устройство в нижней части подставки для планшета. Удерживая мобильное устройство на месте, опустите вниз верхнюю часть, пока устройство не будет закреплено между нижней и верхней частью. Чтобы получить максимальный результат от тренировок, найдите и выполните составленные тренером тренировки и вспомогательные видео на сайте www.pr1000workouts.com.



Обслуживание вашего домашнего тренажера Bowflex™

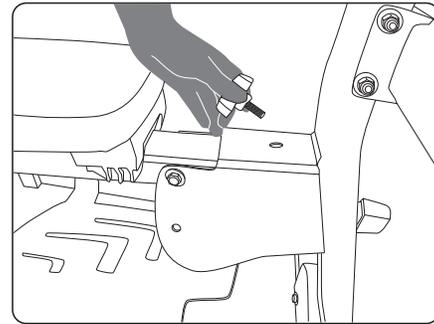
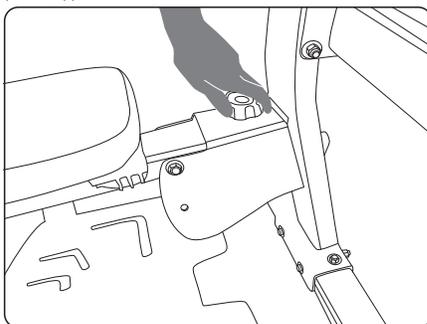
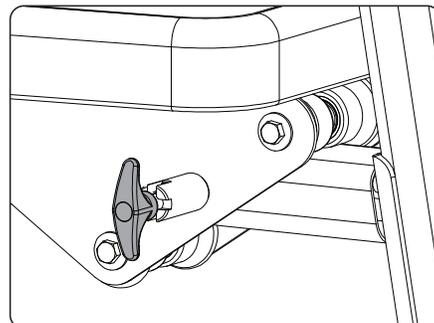
Осмотрите ваш тренажер на момент наличия изношенных или ослабленных компонентов перед использованием. Затяните или замените изношенные или ослабленные компоненты перед использованием. Внимательно осматривайте тросы, ролики и ремни, а также их соединения.

! **Безопасность и целостность тренажера можно поддерживать лишь при регулярном осмотре на момент повреждений и ремонте. Обеспечение регулярного обслуживания тренажера является единоличной ответственностью владельца. Изношенные или поврежденные компоненты необходимо немедленно заменить, иначе оборудование невозможно будет использовать до выполнения ремонта. Для обслуживания и ремонта необходимо использовать только поставляемые производителем детали.**

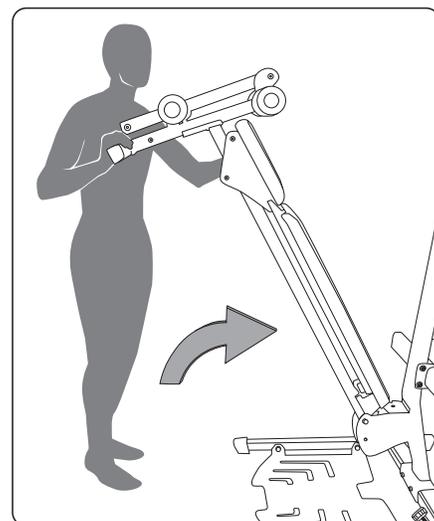
После каждого использования очищайте скамью неабразивным бытовым моющим средством. Не используйте автомобильный очиститель, который может сделать скамью слишком "скользкой".

Хранение вашего домашнего тренажера

1. Зафиксируйте сидение и скамью в вертикальном положении с помощью ручки блокировки сидения.
2. Снимите все штанги сопротивления Power Rod™, а затем зафиксируйте блок Power Rod™ с помощью ремешка-фиксатора.
3. Удалите ручку крепления перекладины сидения из перекладины сидения.



4. Наклоните скамью в направлении блока Power Rod™.
5. Закрепите скамью, аккуратно вставив ручку крепления перекладины сидения в отверстие в боковой части перекладины сидения.





Некорректное и неполное присоединение ручки крепления перекладины сидения может привести к травме.

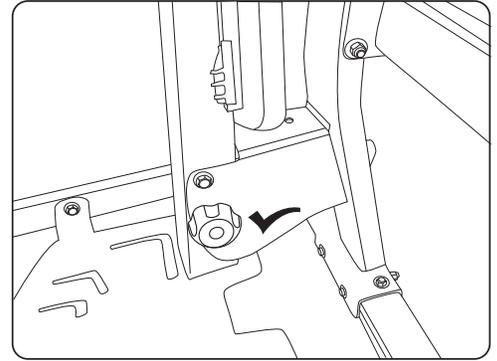
Не становитесь на основание под перекладиной сидения при его поднятии и опускании. Это может привести к травме.

Всегда поднимайте и опускайте перекладину сидения двумя руками. Сгибайте колени, поднимая или опуская перекладину сидения. Несоблюдение процедуры поднятия может привести к травме.

Не пытайтесь упражняться, когда перекладина сидения находится в сложенном положении.

Не перемещайте тренажер самостоятельно. Это может привести к вашей травме или повреждению тренажера.

Если у вас есть вопросы относительно вашего домашнего тренажера Bowflex™, обратитесь в Службу поддержки (при покупке в США/Канаде) или к местному дистрибьютору (при покупке за пределами США/Канады).



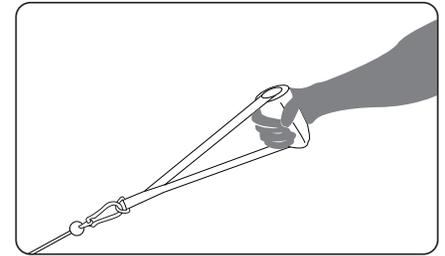
Оборудование и комплектующие



Всегда осматривайте перед использованием.

Рукоятки

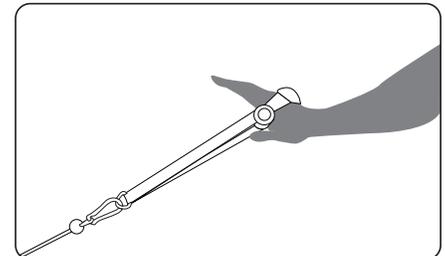
Надежно расположив рукоятку в руке, на лодыжке или запястье, прикрепите зажим троса на D-образном кольце рукоятки.



Стандартный захват

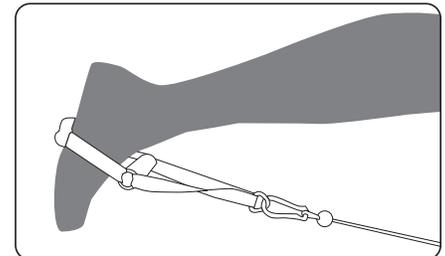
Возьмите рукоятку так, чтобы не просовывать руку в манжету. Большинство упражнений выполняется с таким захватом.

Стандартный захват также используется в упражнении "молот", когда необходимо держать рукоятку вертикально для поддержки запястий.



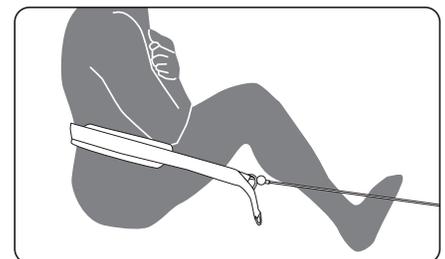
Захват в манжете

Просуньте руку в манжету рукоятки, чтобы мягкая прокладка легла на тыльную сторону ладони. Затем возьмите дополнительную рукоятку, которая оказывается под вашей ладонью. Данный метод захвата отлично подходит для упражнений, например, поднятия рук вперед или любых упражнений, в которых ладони смотрят вниз.



Захват ногой

Просуньте руку в манжету рукоятки так, чтобы мягкая прокладка легла на верхнюю часть стопы.



Ремень для жима ногами

Наденьте ремень для жима ногами на нижний отдел позвоночника и зацепите зажимы троса за D-образные кольца. Ремень должен постоянно находиться в небольшом натяжении, чтобы не слезть во время выполнения упражнений.

Дополнительные комплектующие

Для приобретения дополнительных комплектующих для вашего домашнего тренажера свяжитесь со Службой поддержки (при покупке в США/Канаде) или с местным дистрибьютором (при покупке за пределами США/Канады).

Лучшее тело за 20 минут

Частота: 3 дня в неделю (Пн-Ср-Пт)

Время: 20 минут

Начните с выполнения одного подхода каждого упражнения. Разогрейтесь с невысоким уровнем сопротивления, при котором вы легко можете выполнить 5-10 повторений. Перед повышением уровня сопротивления сосредоточьтесь на практике и изучении техники выполнения упражнений. Затем повысьте уровень сопротивления, при котором сможете выполнять не менее 10 и не более 15 повторений. По мере того, как вы будете становиться сильнее, вы сможете перейти к выполнению двух подходов каждого упражнения. Перед переходом к следующему упражнению завершите все подходы предыдущего. Отдыхайте 30-45 секунд между подходами. Медленно двигайтесь при каждом повторении. Выполняйте упражнения так, чтобы можно было мгновенно остановить движение в любой момент повторения. При каждом подходе считайте от одного до трех и от трех до одного до ощущения усталости.

Грудной отдел	Жим лежа	1-2	10-15
Спина	Тяга к поясу сидя	1-2	10-15
Плечи	Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту	1-2	10-15
Руки	Сгибание рук на бицепс стоя	1-2	10-15
	Тяга вниз на трицепс	1-2	10-15
Ноги	Подъем на носки	1-2	10-15
	Жим ногами	1-2	10-15
Корпус	Вращения корпуса	1-2	10-15
	Качание пресса сидя	1-2	10-15

Улучшение общего состояния

Частота: 4 дня в неделю (Пн-Вт-Чт-Пт)

Время: 20 минут

Когда вы хорошо изучите технику выполнения упражнений вышеприведенной тренировки и перестанете видеть результат, либо вам просто станет скучно, пора менять программу. Вы сможете увеличить количество тренировок с помощью этой комбинированной системы, прорабатывающей разные группы мышц в разные дни. Для этого повысьте сопротивление до уровня, при котором сможете идеально выполнять 12 повторений; наращивайте объемы, выполняя больше подходов и упражнений. Медленно двигайтесь при каждом повторении. Выполняйте упражнения так, чтобы можно было мгновенно остановить движение в любой момент повторения. При каждом подходе считайте от одного до трех и от трех до одного до ощущения усталости.

Дни 1 и 3

Грудной отдел	Жим лежа	1-3	10-12
Плечи	Жим от плеч сидя	1-3	10-12
Руки	Тяга вниз на трицепс	1-3	10-12
	Сгибание рук на бицепс стоя	1-3	10-12
Ноги	Жим ногами	1-3	10-12
	Подъем на носки	1-3	10-12

Дни 2 и 4

Спина	Тяга к поясу сидя	1-3	10-12
	Тяга вниз прямыми руками	1-3	10-12
Плечи	Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту	1-3	10-12
Руки	Сгибание рук на бицепс стоя	1-3	10-12
	Тяга вниз на трицепс	1-3	10-12
Корпус	Вращения корпуса	1-3	10-12
	Качание пресса сидя	1-3	10-12

Тренировка верхней/нижней части корпуса за 20 минут

Частота: 4 дня в неделю (Пн-Вт-Чт-Пт)

Время: 20 минут

Эта программа обеспечивает быструю и эффективную тренировку, которая сочетает в себе тренировку мышц с некоторыми преимуществами кардио-тренировки. Выполняйте эту тренировку, когда вы ограничены во времени или просто хотите разнообразия. Выполняйте эту программу тренировки 2 дня, с отдыхом 1-2 дня. Выполняйте все упражнения практически до отказа, останавливаясь в тот момент, когда техника выполнения начинает ухудшаться. Отдыхайте между подходами 20-30 секунд. По мере того, как вы будете становиться сильнее, увеличивайте количество выполняемых подходов. Медленно двигайтесь при каждом повторении. Выполняйте упражнения так, чтобы можно было мгновенно остановить движение в любой момент повторения. При каждом подходе считайте от одного до трех и от трех до одного до ощущения усталости.

Дни 1 и 3	Грудной отдел	Жим лежа	1-3	12-15
	Спина	Тяга к поясу сидя	1-3	12-15
	Плечи	Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту	1-3	12-15
	Руки	Сгибание рук на бицепс стоя	1-3	12-15
французский жим лежа		1-3	12-15	

Дни 2 и 4	Ноги	Разгибания ног	1-3	12-15
		Жим ногами	1-3	12-15
		Махи ногами назад стоя	1-3	12-15
		Махи ногами в сторону стоя	1-3	12-15
Корпус	Вращения корпуса	1-3	10-12	
	Качание прессы сидя	1-3	10-12	

Бодибилдинг

Частота: 6 дней, 1 выходной (6 день)

Время: 45-60 минут

Бодибилдинг требует целенаправленной концентрации и отдачи тренировкам, а также правильного питания. Прорабатывайте каждую группу мышц до усталости, прежде чем перейти к следующему упражнению. Не пренебрегайте ни одной мышечной группой. При необходимости добавьте аэробную нагрузку, чтобы увеличить расход калорий и снизить уровень жира в организме для достижения определенного внешнего вида. Отдыхайте между каждым подходом и упражнением 30-60 секунд. Сосредоточьтесь на правильной форме. Прежде чем выполнять движения, напрягайте мышцы, сжимайте их во время движения, сокращайте мышцы в точке полного сокращения и сопротивляйтесь движениям при опускании веса. Медленно двигайтесь при каждом повторении.

Дни 1 и 3	Грудной отдел	Жим лежа	2-4	8-12
		Жим лежа на наклонной скамье	2-4	8-12
Плечи	Жим от плеч сидя	2-4	8-12	
	Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту	2-4	8-12	
	Фронтальный подъем на плечи	2-4	8-12	
	Сведение лопаток	2-4	8-12	

Дни 2 и 4

Спина	Тяга к поясу сидя	2-4	8-12
	Тяга вниз обратным хватом	2-4	8-12
Руки	Сгибание рук на бицепс стоя	2-4	8-12
	Сгибание запястий стоя	2-4	8-12
	Тяга вниз на трицепс	2-4	8-12
	Французский жим лежа	2-4	8-12

Дни 5 и 7

Ноги	Жим ногами	2-4	8-12
	Разгибания ног	2-4	8-12
	Махи ногами назад стоя	2-4	8-12
	Махи ногами в сторону стоя	2-4	8-12
Корпус	Качание пресса сидя	2-4	8-12
	Вращения корпуса	2-4	8-12

Круговая тренировка - Анаэробная/Кардио-тренировка

Частота: 6 дней, 1 выходной (6 день)

Время: 20-45 минут

Круговая тренировка - отличный способ добиться преимуществ силовой тренировки и кардио-тренировки в рамках одной быстрой и сложной тренировки. Идея состоит в том, чтобы быстро переходить от упражнения к упражнению, отдыхая между подходами столько времени, сколько требуется для подготовки к следующему упражнению (менее 20 секунд). Один круг соответствует одному набору всех упражнений. Сначала завершите один подход первого круга. Затем добавьте еще один подход. Как только вы достигнете трех подходов первого круга, добавьте один подход второго круга. Добавляйте дополнительные подходы второго круга по мере того, как уровень вашей физической подготовки будет увеличиваться. Повторите процедуру с третьим кругом. Не допускайте превышения частоты сердечных сокращений 220 ударов, минус частота сердечных сокращений в покое. Медленно выполняйте каждое повторение каждого упражнения. При каждом подходе считайте от одного до трех и от трех до одного до ощущения усталости.

Дни 1 и 3

Грудной отдел	Жим лежа		8-12
Ноги	Жим ногами		8-12
Спина	Тяга к поясу сидя		8-12
Ноги	Подъем на носки		8-12
Корпус	Качание пресса сидя		8-12

Дни 2 и 4

Плечи	Жим от плеч сидя		8-12
Ноги	Разгибания ног		8-12
Спина	Тяга вниз узким хватом		8-12
Корпус	Качание пресса сидя		8-12
Руки	Сгибание рук на бицепс стоя		8-12

Дни 5 и 7

Плечи	Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту		8-12
Руки	Тяга вниз на трицепс		8-12
Ноги	Подъем на носки		8-12
Корпус	Вращения корпуса		8-12

Настоящая аэробная круговая тренировка

Частота: 2-3 раза в неделю

Время: 20-60 минут

Круговая тренировка - отличный способ добиться преимуществ силовой тренировки и кардио-тренировки в рамках одной быстрой и сложной тренировки. Возвращаясь к аэробным упражнениям между подходами, вы увеличиваете свою аэробную выносливость, стойкость и сжигание жира в виде энергии. Идея состоит в том, чтобы быстро переходить от упражнения к упражнению, отдыхая между подходами столько времени, сколько требуется для подготовки к следующему упражнению (менее 20 секунд). Один круг соответствует одному набору всех упражнений. Сначала завершите один подход первого круга. Затем добавьте еще один подход. Как только вы достигнете трех подходов первого круга, добавьте один подход второго круга. Добавляйте дополнительные подходы второго круга по мере того, как уровень вашей физической подготовки будет увеличиваться. Не допускайте превышения частоты сердечных сокращений 220 ударов, минус частота сердечных сокращений в покое. Медленно выполняйте каждое повторение каждого упражнения. При каждом подходе считайте от одного до трех и от трех до одного до ощущения усталости.

В этой тренировке может быть использован любой тип аэробных упражнений. Вот несколько примеров: прыжки ноги вместе, ноги врозь, бег на месте или подъем по лестнице.

Круг 1	Грудной отдел	Жим лежа	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Ноги	Жим ногами	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Спина	Тяга к поясу сидя	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Ноги	Подъем на носки	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Корпус	Качание прессы сидя	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	

Круг 2	Плечи	Жим от плеч сидя	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Ноги	Разгибания ног	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Спина	Тяга вниз обратным хватом	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Корпус	Вращения корпуса	8-12
	Аэробное упражнение	30-60 секунд	
	Руки	Сгибание рук на бицепс стоя	8-12

Силовая тренировка

Частота: 3 дня в неделю (Пн-Ср-Пт)

Время: 45-60 минут

Эта программа разработана для развития общей силы. Это продвинутая тренировка, которую можно выполнять только после того, как вы освоили тренировку на улучшение общего состояния и усовершенствовали технику выполнения упражнений. Выполняйте каждый подход почти до изнеможения. Если вы можете выполнять более 5-8 повторений, стоит увеличить сопротивление на 5 фунтов и уменьшить количество повторений до 5. Отдыхайте по 60-120 секунд между каждым подходом и упражнением. Сосредоточьтесь на правильной форме. Сосредоточьтесь на правильной форме. Прежде чем выполнять движения, напрягайте мышцы, сжимайте их во время движения, сокращайте мышцы в точке полного сокращения и сопротивляйтесь движениям. Медленно выполняйте каждое повторение каждого упражнения. При каждом подходе считайте от одного до трех и от трех до одного до ощущения усталости.

День 1	Грудной отдел	Жим лежа	2-4	5-8
		Жим лежа на наклонной скамье	2-4	5-8
	Плечи	Жим от плеч сидя	2-4	5-8
		Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту	2-4	5-8
		Фронтальный подъем на плечи	2-4	5-8

День 2	Спина	Тяга к поясу сидя	2-4	5-8
		Тяга вниз прямыми руками	2-4	5-8
	Руки	Сгибание рук на бицепс стоя	2-4	5-8
		Сгибание запястий стоя	2-4	5-8
		Тяга вниз на трицепс	2-4	5-8
	Французский жим	2-4	5-8	
День 3	Ноги	Жим ногами	2-4	5-8
		Разгибания ног	2-4	5-8
		Махи ногами назад стоя	2-4	5-8
		Подъем на носки	2-4	5-8
	Корпус	Вращения корпуса	2-4	5-8
		Качание прессы сидя	2-4	5-8

Упражнения



Во время выполнения упражнений держите вес тела на тренажере, сидении или платформе основной рамы. При использовании тренажера для выполнения упражнений на ноги стоя, всегда держитесь за стойку для равновесия.

Все упражнения в данном руководстве основаны на точных уровнях сопротивления и силы данного тренажера. Для выполнения на данном тренажере рекомендуются только упражнения, включенные в данное руководство или материалы, одобренные и поставляемые Bowflex™.

Аэробная гребля

Задействованные мышцы

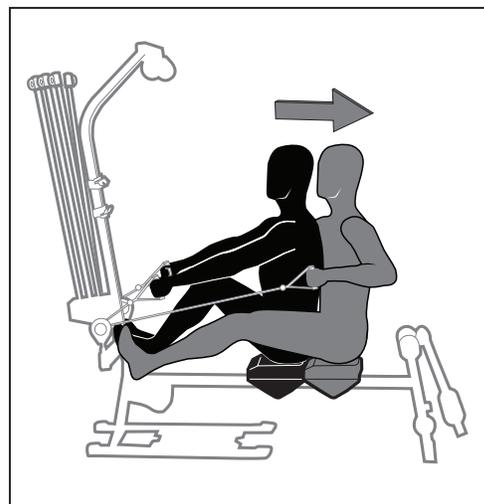
Большая грудная мышца; Передняя дельтовидная мышца

Подготовка тренажера

- Снимите скамью и достаньте ручку перекладины сидения
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления

Советы

- Держите спину ровной, а грудную клетку приподнятой.
- При движении сгибайтесь в тазобедренном суставе, а не в поясице.



Жим лежа - горизонтальное приведение на плечи (с разгибанием локтей)

Задействованные мышцы

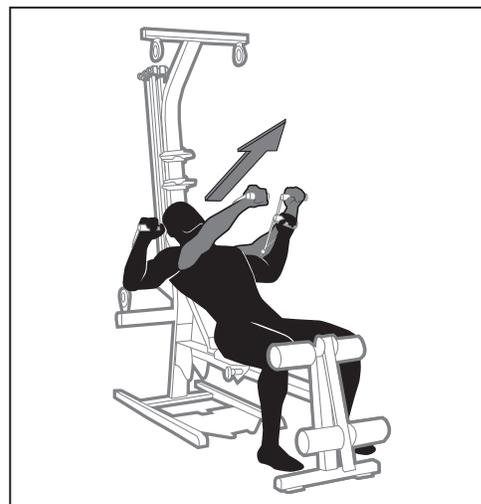
Большая грудная мышца, дельтовидная мышца, трицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью под наклоном 45°.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Поддерживайте угол 90° между руками и торсом во время движения.
- Держите грудные мышцы в напряжении.
- Ограничивайте и контролируйте амплитуду движения.
- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол, голову положите на скамью.
- Держите лопатки сведенными, а спину ровной.



Жим лежа с наклоном вниз - горизонтальное приведение на плечи (с разгибанием локтей)

Задействованные мышцы

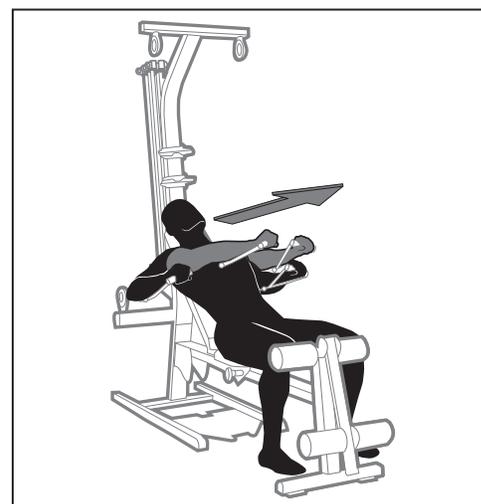
Большая грудная мышца, дельтовидная мышца, трицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью под наклоном 45°.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Поддерживайте угол 90° между руками и торсом во время движения, и немного меньше 90° в конце.
- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол, голову положите на скамью.
- Не заводите локти дальше уровня плеч.
- Держите лопатки сведенными, а спину ровной.



Жим лежа с наклоном вверх - горизонтальное приведение на плечи (с разгибанием локтей)

Задействованные мышцы

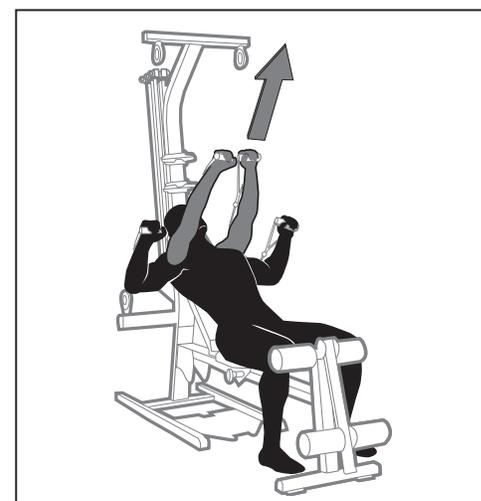
Большая грудная мышца, дельтовидная мышца, трицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью под наклоном 45°.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Поддерживайте угол 90° между руками и торсом во время движения, и немного меньше 90° в конце.
- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол, голову положите на скамью.
- Не заводите локти дальше уровня плеч.
- Держите лопатки сведенными, а спину ровной.



Жим от плеч сидя - приведение плеч (с разгибанием локтей)

Задействованные мышцы

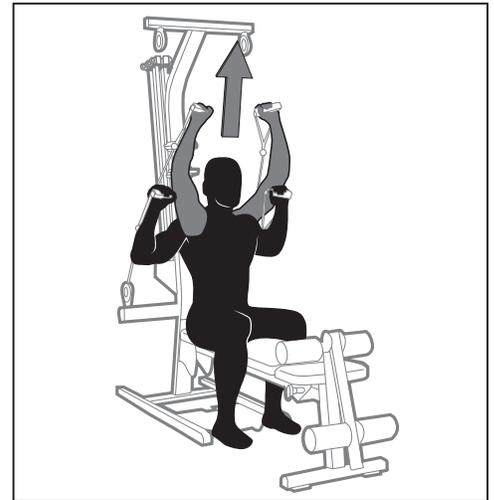
Передняя дельтовидная мышца, верхняя трапецевидная мышца, трицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™

Советы

- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Не прогибайтесь в пояснице поднимая руки, держите спину ровно.
- Напрягите мышцы пресса и держите спину ровно.
- Вставая держите передние плечевые мышцы в напряжении.



Поднятие рук вперед - сгибание плеча (локти ровные)

Задействованные мышцы

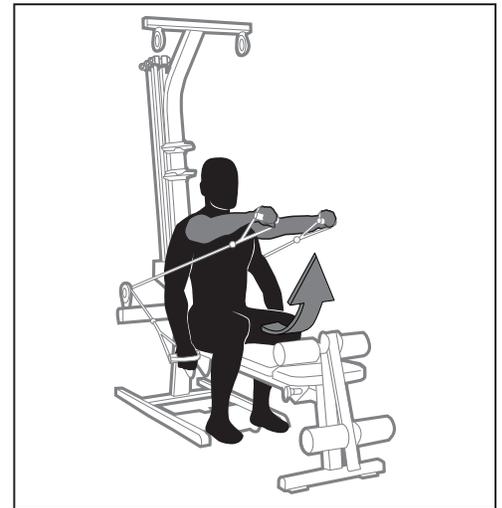
Передняя и средняя дельтовидная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Напрягите мышцы пресса, держите спину ровной и немного прогнитесь в пояснице.
- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Не увеличивайте изгиб в пояснице, поднимая руки, держите спину ровной.
- Руки можно поднимать по очереди или вместе.



Перекрестная тяга сидя на заднюю дельту

Задействованные мышцы

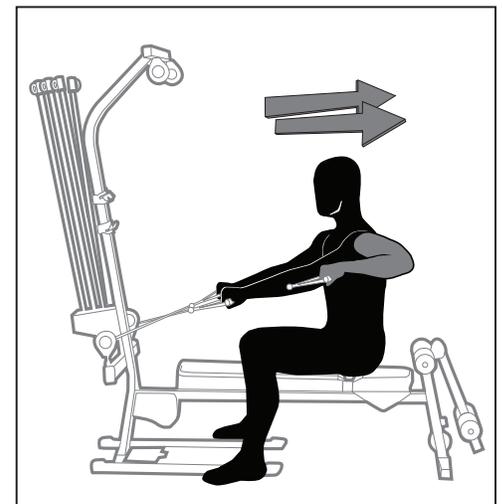
Задняя и средняя дельтовидная мышца, тыльные дельтоиды, мышцы плечевого пояса, верхняя широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, трапецевидная мышца, ромбовидная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Поддерживайте угол 90° между руками и торсом во время движения.
- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Для проработки каждой руки отдельно держите нерабочую руку на скамье для равновесия.
- Держите лопатки сведенными, а спину ровной.



Сведение лопаток

Задействованные мышцы

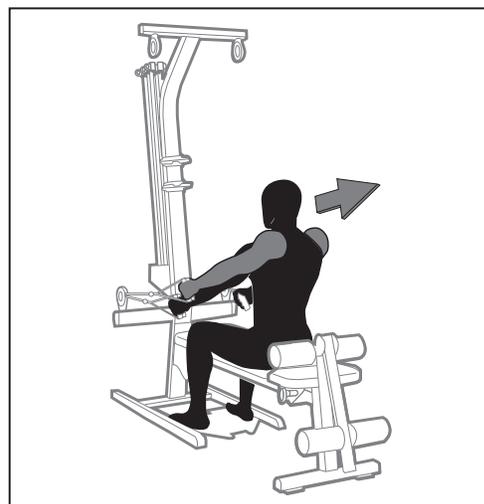
Средняя трапецевидная мышца, ромбовидная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите спину ровной.
- Держите грудь приподнятой.
- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Держите спину ровной и немного прогнитесь в пояснице.
- Не задействуйте мышцы рук при выполнении движений.



Упражнения для спины

Тяга вниз узким хватом

Задействованные мышцы

Широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, задняя дельтовидная мышца, бицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролик верхней поперечной перекладины
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Держите спину ровной, напрягите пресс, немного прогнитесь в пояснице.
- Держите мышцы спины в напряжении во время выполнения упражнения.
- Разводите лопатки в верхней точке при каждом повторении.
- Начинайте каждое повторение, сводя лопатки.



Тяга вниз прямыми руками

Задействованные мышцы

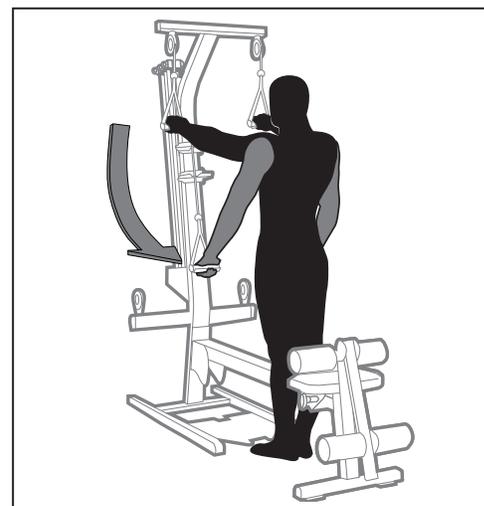
Широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, задняя дельтовидная мышца, бицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролик верхней поперечной перекладины
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите колени слегка согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Держите спину ровной, напрягите пресс, немного прогнитесь в пояснице.



Тяга к поясу сидя - разгибание плеч (со сгибанием локтей)

Задействованные мышцы

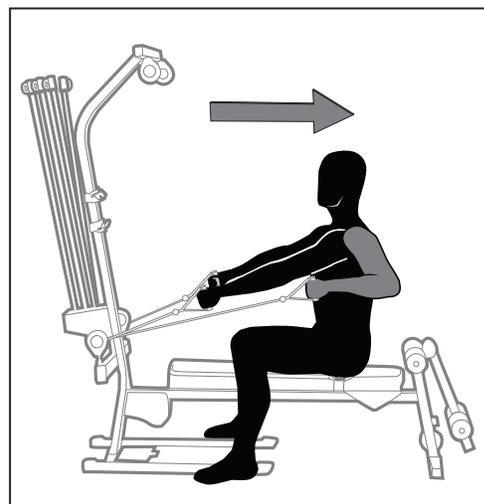
Широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, задняя дельтовидная мышца, бицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Не наклоняйте торс вперед.
- Держите грудь приподнятой, а спину ровной.
- Разводите лопатки в верхней точке при каждом повторении.
- Начинайте каждое повторение, сводя лопатки.



Тяга вниз обратным хватом

Задействованные мышцы

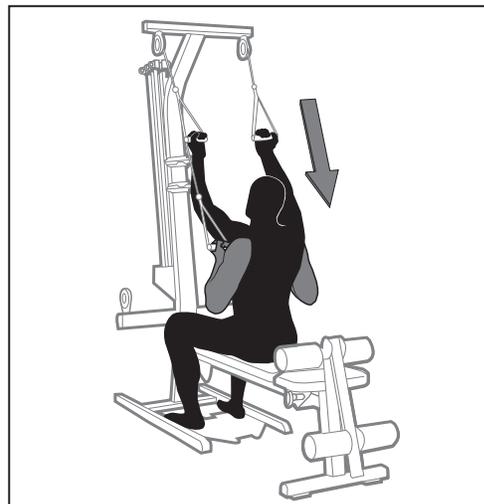
Нижняя трапециевидная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролик верхней поперечной перекладины
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Держите спину ровной, напрягите пресс, немного прогнитесь в пояснице.
- Держите мышцы спины в напряжении во время выполнения упражнения.
- Разводите лопатки в верхней точке при каждом повторении.
- Начинайте каждое повторение, сводя лопатки.



Экстензия спины сидя

Задействованные мышцы

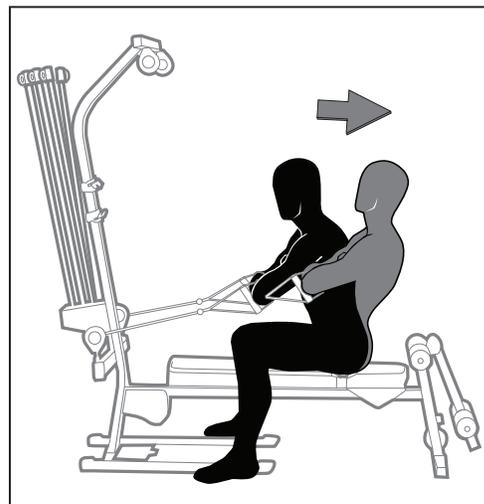
Нижняя трапециевидная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Двигайте только торсом.
- Держите грудь приподнятой, а спину ровной.
- Держите руки скрещенными, наденьте рукоятки на предплечья.
- Разводите лопатки в верхней точке при каждом повторении.
- Начинайте каждое повторение, сводя лопатки.



Тяга вниз на трицепс - разгибания локтей

Задействованные мышцы

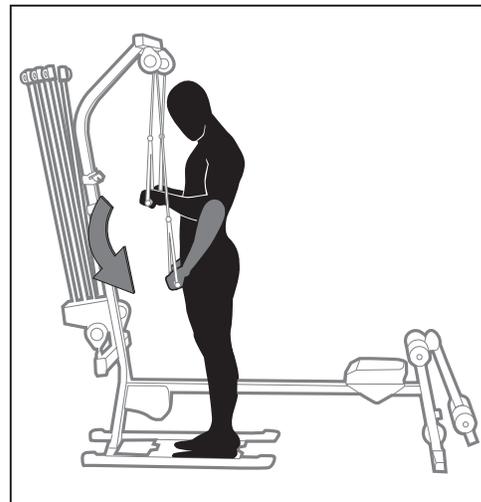
Трицепс

Подготовка тренажера

- Снимите скамью.
- Ролик верхней поперечной перекладины
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите плечевую часть руки неподвижной, а запястья прямыми.
- Держите грудь приподнятой, напрягите пресс, слегка прогнитесь в пояснице.
- Держите колени слегка согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Контролируйте движения и напрягайте трицепс в ходе выполнения упражнения.



Французский жим лежа - разгибания локтей

Задействованные мышцы

Трицепс

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите колени согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Положите голову на скамью.
- Держите грудь приподнятой, сведите плечи и слегка прогнитесь в пояснице.
- Держите плечевую часть руки и плечи неподвижными, а запястья прямыми.
- Контролируйте движения и напрягайте трицепс в ходе выполнения упражнения.



Сгибания рук на трицепс стоя - сгибание локтей (с супинацией)

Задействованные мышцы

Бицепс

Подготовка тренажера

- Снимите скамью.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите грудь приподнятой, напрягите пресс, слегка прогнитесь в пояснице.
- Держите колени немного согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Держите локти прижатыми к бокам, а запястья прямыми.



Сгибание запястий стоя

Задействованные мышцы

Бицепс, предплечье

Подготовка тренажера

- Снимите скамью
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™

Советы

- Держите грудь приподнятой, мышцы корпуса напряженными, слегка прогнитесь в пояснице.
- Совершайте движения медленно, поддерживайте постоянное напряжение в передней части предплечья.
- Держите колени немного согнутыми, стопы поставьте на пол.
- Не увеличивайте и не уменьшайте изгиб в локтях при выполнении упражнения. Все движения должны совершаться запястьем.
- Не качайтесь вперед и назад во время движения запястий.



Упражнения для пресса

Качание пресса сидя (с сопротивлением) - сгибание спины

Задействованные мышцы

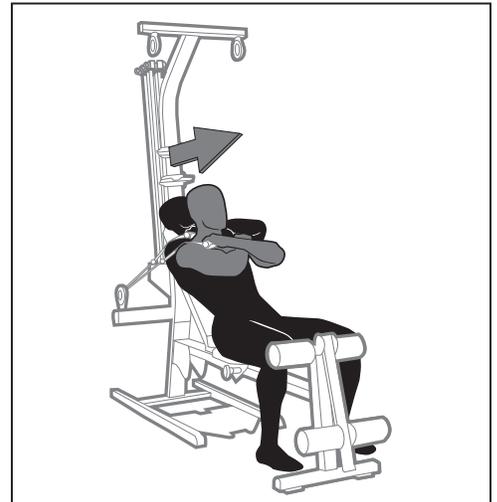
Прямая мышца живота, косые мышцы живота

Подготовка тренажера

- Установите скамью под наклоном 45°.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Не поднимайте голову или подбородок. Голова должна следовать за корпусом, а не вести его.
- Поддерживайте нормальное положение шеи.
- Держите мышцы пресса напряженными во время выполнения упражнения, расслабляйте только в конце каждого подхода.
- Двигайтесь медленно, чтобы избежать толчков.
- Выдыхайте, поднимаясь вверх, вдыхайте, опускаясь вниз.



Вращения корпуса

Задействованные мышцы

Прямая мышца живота, косые мышцы живота, передняя зубчатая мышца

Подготовка тренажера

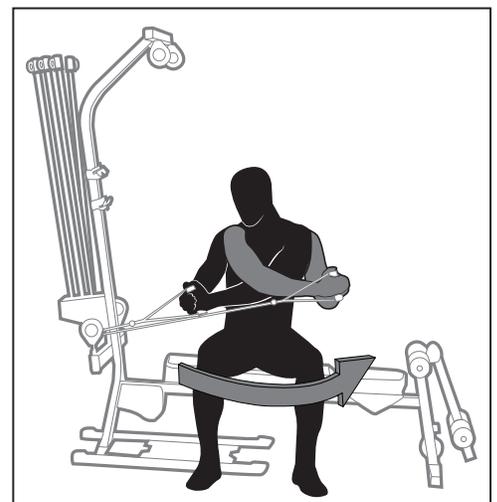
- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите грудь приподнятой, плечи сведенными, пресс напряженным, слегка прогнитесь в пояснице.
- Используйте только штанги низкого сопротивления.
- Двигайте только корпусом.
- Поворачивайтесь настолько далеко, насколько позволяют мышцы. Не увеличивайте амплитуду движения за счет импульса.



Неправильная техника выполнения этого упражнения может привести к травме. Используйте только штанги низкого сопротивления.



Разгибания ног

Задействованные мышцы

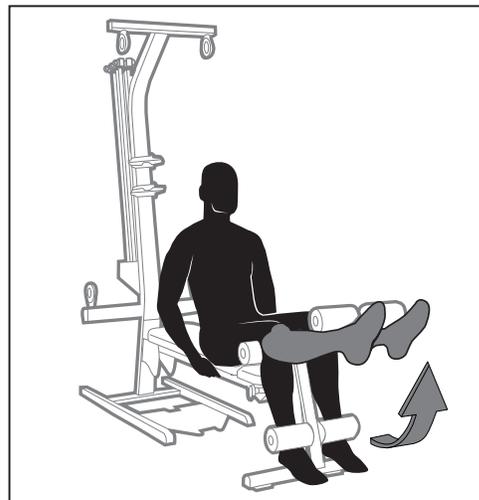
Квадрицепсы

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Используйте сидение для разгибания ног.
- Ролики разгибателя ног
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Двигайтесь медленно, контролируйте движения. Не совершайте рывков при разгибании.
- Не давайте коленям выворачиваться наружу во время выполнения упражнения. Коленные чашечки должны смотреть вверх и вперед.



Подъем на носки

Задействованные мышцы

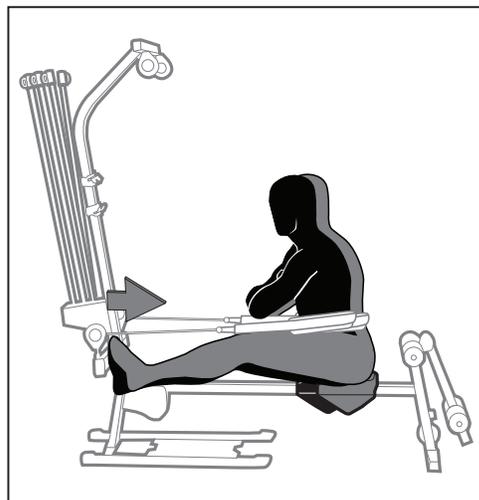
Икроножная мышца, камбаловидная мышца

Подготовка тренажера

- Снимите скамью и достаньте ручку перекладки сидения.
- Ролики поперечной перекладки для грудных мышц
- Ремень для жима ногами
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите грудь приподнятой, плечи сведенными, пресс напряженным, слегка прогнитесь в пояснице.
- Не сгибайтесь в тазобедренном суставе и пояснице во время движения.
- Отталкивайтесь носками до полного выравнивания ноги.



Приведение бедра сидя

Задействованные мышцы

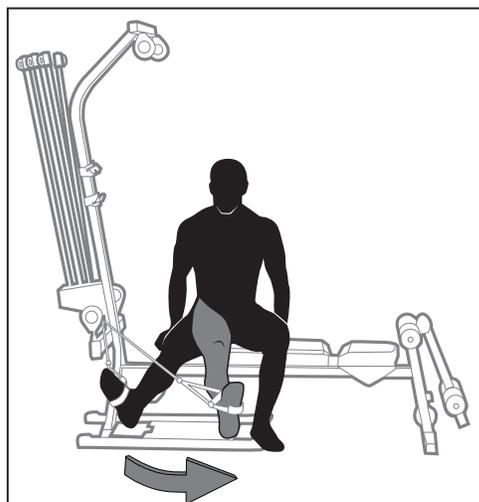
Длинная приводящая мышца, средняя ягодичная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение
- Ролики поперечной перекладки для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™

Советы

- Не заводите тренируемую ногу за опорную.
- Напрягите пресс, не приподнимайте бедра и не прогибайтесь слишком сильно в пояснице.
- Держите спину ровной, а бедра на одном уровне. Не приподнимайте бедра во время выполнения движения.
- Совершайте движения небольшой амплитуды.



Отведение бедра сидя

Задействованные мышцы

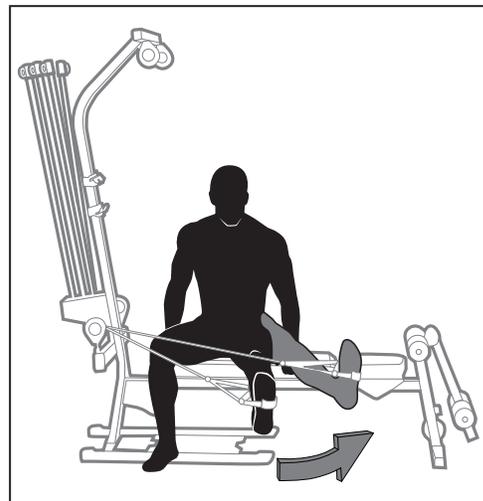
Грушевидная мышца, большая ягодичная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите спину ровной, а бедра на одном уровне. Не приподнимайте бедра во время выполнения.
- Совершайте движения небольшой амплитуды.
- Держите бедра неподвижными во время выполнения упражнения.



Махи ногами назад стоя - разгибание бедра и колена

Задействованные мышцы

Большая ягодичная мышца

Подготовка тренажера

- Установите скамью в горизонтальное положение.
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Рукоятки
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите грудь приподнятой, спину ровной, пресс напряженным, и сохраняйте небольшой прогиб в пояснице.
- Не сгибайтесь в пояснице.
- Держитесь за стойку для равновесия.
- Поставьте опорную ногу на опорную пластину.



Жим ногами

Задействованные мышцы

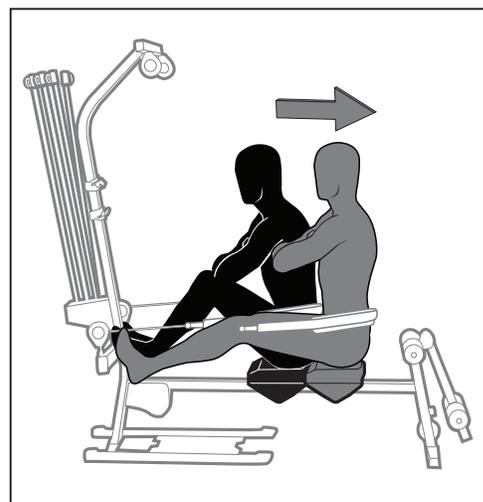
Большая ягодичная мышца

Подготовка тренажера

- Снимите скамью и достаньте ручку перекладины сидения
- Ролики поперечной перекладины для грудных мышц
- Ремень для жима ногами
- Установите зажимы на штанги сопротивления Power Rod™.

Советы

- Держите грудь приподнятой, спину ровной, пресс напряженным, и сохраняйте небольшой прогиб в пояснице.
- Во время движения сгибайтесь в тазобедренном суставе, не в пояснице.



Кого покрывает гарантия

Эта гарантия действительна только для первоначального покупателя и не может быть передана или применена к любым другим лицам.

Что покрывает гарантия

Nautilus, Inc. гарантирует, что данный продукт не имеет дефектов материалов и изготовления, при использовании по назначению, в нормальных условиях, и при условии надлежащего ухода и технического обслуживания, как описано в Руководстве по сборке и Руководстве пользователя. Эта гарантия действительна только для подлинных, оригинальных, неподдельных тренажеров, изготовленных Nautilus, Inc., проданных через уполномоченного агента и используемых в США или Канаде.

Сроки

Сроки гарантии для продуктов, приобретенных в США/Канаде указаны ниже.

- Рама 1 год
- Детали 60 дней
- Штанги 5 лет

Для получения гарантийного обслуживания продуктов, приобретенных за пределами США/Канады, обратитесь к местному дистрибьютору. Чтобы найти вашего местного международного дистрибьютора, перейдите по адресу: www.nautilusinternational.com

Как Nautilus будет поддерживать гарантию

В течение срока действия гарантии компания Nautilus, Inc. отремонтирует любой тренажер с дефектами материалов или производства. Nautilus оставляет за собой право заменить продукт в случае невозможности ремонта. Если Nautilus решит, что замена является правильным средством устранения дефекта, Nautilus может произвести ограниченную компенсацию кредита, предоставив другой продукт бренда Nautilus, Inc. по нашему усмотрению. Эта компенсация может быть пропорционально рассчитана на основании продолжительности владения. Nautilus, Inc. не несет ответственности за стоимость труда или технического обслуживания у дилеров вне гарантийного срока, указанного в данном документе. Nautilus, Inc. оставляет за собой право заменять материалы, детали или изделия равного или лучшего качества, если идентичные материалы или продукты отсутствуют во время обслуживания в рамках данной гарантии. Любая замена продукта в соответствии с условиями гарантии никоим образом не продлевает первоначальный гарантийный срок. Любая ограниченная компенсация кредита может быть пропорционально рассчитана на основании продолжительности владения. ЭТИ СРЕДСТВА УСТРАНЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ЯВЛЯЮТСЯ ЕДИНСТВЕННО ВОЗМОЖНЫМИ ПРИ НАРУШЕНИИ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ.

Что нужно делать

- Сохраните соответствующее и приемлемое Доказательство покупки.
- Используйте, обслуживайте и проверяйте продукт, как указано в документации на устройство (Руководство по сборке, Руководство пользователя и т.д.).
- Продукт должен использоваться исключительно по назначению.
- Уведомите Nautilus в течение 30 дней после обнаружения проблемы с продуктом.
- Установите запасные части или компоненты в соответствии с инструкциями Nautilus.
- Проводите диагностические процедуры с обученным представителем Nautilus, Inc, если это потребуется.
- Данная гарантия не распространяется на расходы на домашний ремонт (оплата труда и т.д.) Или связанные с этим расходы.

Что не покрывается гарантией

- Повреждения из-за неправильного использования, несанкционированного доступа или модификации продукта, несоблюдения инструкций по сборке, техническому обслуживанию или технике безопасности, указанных в Документации на устройство (Руководство по сборке, Руководство пользователя и т.д.). Повреждения из-за неправильного хранения или воздействия окружающей среды: влажности или погоды, неправильного использования, неправильного обращения, несчастных случаев, стихийных бедствий, скачков напряжения.
- Тренажер расположен или используется в коммерческих или институциональных условиях. Сюда входят спортивные залы, корпорации, рабочие места, клубы, фитнес-центры и любые государственные или частные организации, в которых тренажер используется членами, клиентами или сотрудниками.
- Ущерб, вызванный превышением максимального веса пользователя, определенного в Руководстве пользователя или на предупредительной наклейке.
- Ущерб из-за нормального использования и износа.
- Данная гарантия не распространяется на любые территории или страны за пределами США и Канады.

Как получить гарантийное обслуживание

Если вы приобрели продукт непосредственно у Nautilus, Inc., обращайтесь в офис Nautilus, указанный на странице контактов Руководства пользователя. От вас может потребоваться вернуть неисправный компонент по указанному адресу для ремонта или проверки за ваш счет. Nautilus, Inc. оплачивает стандартную наземную доставку любых гарантийных запасных частей. Если продукт был приобретен в розничной торговой точке, вас могут попросить связаться с продавцом для получения гарантийного обслуживания.

Исключения

Вышеописанные гарантийные условия являются единственной и исключительной гарантией, предоставляемой Nautilus, Inc. Они заменяют любые предыдущие, противоречащие или дополнительные заявления, устные или письменные. Ни один агент, представитель, продавец, физическое или юридическое лицо не имеет полномочий изменять или увеличивать обязательства или ограничения данной гарантии. Любые подразумеваемые гарантии, в том числе ГАРАНТИЯ ТОВАРНОЙ ПРИГОДНОСТИ и любая ГАРАНТИЯ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ, ограничены по времени сроком действующей гарантии, описанной выше, в зависимости от того, какая из них больше. В некоторых штатах не допускается ограничение срока действия подразумеваемой гарантии, поэтому указанное выше ограничение может к вам не относиться к вам.

Ограничение возмещения

ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ СЛУЧАЕВ, КОГДА ПРИМЕНЯЕМОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО ТРЕБУЕТ ОБРАТНОГО, ЕДИНСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ КОМПЕНСАЦИИ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЯ ЯВЛЯЕТСЯ РЕМОНТ ИЛИ ЗАМЕНА ЛЮБОГО КОМПОНЕНТА, ПО УСМОТРЕНИЮ КОМПАНИИ NAUTILUS, INC., КОТОРЫЙ ОКАЗАЛСЯ ДЕФЕКТИВНЫМ ПРИ УСЛОВИИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПОЛОЖЕНИЯМИ, ОПИСАННЫМИ В ДАННОМ РУКОВОДСТВЕ. НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ NAUTILUS, INC. НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ОСОБЫЕ, КОСВЕННЫЕ, СЛУЧАЙНЫЕ, НЕПОСРЕДСТВЕННЫЕ ИЛИ ЭКОНОМИЧЕСКИЕ УБЫТКИ, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРИЧИН И ВИДОВ ОТВЕТСТВЕННОСТИ (В ТОМ ЧИСЛЕ, НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ, ТОВАРНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ, ХАЛАТНОСТЬЮ ИЛИ ДРУГИМ НАРУШЕНИЕМ), ИЛИ ЗА ЛЮБОЙ УТРАЧЕННЫЙ ДОХОД, ПРИБЫЛЬ, ДАННЫЕ, КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ ИЛИ ЗА ЛЮБОЙ КАРАТЕЛЬНЫЙ УЩЕРБ, ВОЗНИКАЮЩИЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИЛИ СВЯЗАННЫЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕС-ТРЕНАЖЕРА, ДАЖЕ ЕСЛИ КОМПАНИЯ NAUTILUS, INC. БЫЛА ПРЕДУПРЕЖДЕНА О ВОЗМОЖНОСТИ ТАКИХ УЩЕРБОВ. НАСТОЯЩИЕ ИСКЛЮЧЕНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ ПРИМЕНЯЮТСЯ, ДАЖЕ ЕСЛИ ЛЮБОЕ СРЕДСТВО КОМПЕНСАЦИИ НЕ ПРИВЕДЕТ К НУЖНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ. НЕКОТОРЫЕ ШТАТЫ НЕ ДОПУСКАЮТ ИСКЛЮЧЕНИЯ ИЛИ ОГРАНИЧЕНИЯ ДЛЯ КОСВЕННОГО ИЛИ СЛУЧАЙНОГО УЩЕРБА, ПОЭТОМУ ВЫШЕУКАЗАННОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ МОЖЕТ К ВАМ НЕ ОТНОСИТЬСЯ.

Законы штатов

Данная гарантия дает вам определенные законные права. Вы также можете иметь другие права, которые варьируются в зависимости от штата.

Истечение срока гарантии

Если срок гарантии истек, Nautilus, Inc. может помочь с заменой или ремонтом деталей и проведением работ, но за эти услуги будет взиматься плата. Свяжитесь с офисом Nautilus для получения информации о получении запасных частей и услуг после истечения гарантии. Nautilus не гарантирует наличие запасных частей после истечения гарантийного срока.

Международные покупки

Если вы приобрели свой тренажер за пределами США, обратитесь к местному дистрибьютору или дилеру для получения гарантийного обслуживания.



Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Обслуживание клиентов: Северная Америка (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | за пределами США www.nautilusinternational.com | Напечатано в Китае | © 2018 Nautilus, Inc. | Bow flex, логотип B, Power Rod, Nautilus, Schwinn и Universal являются товарными знаками, принадлежащими или лицензированными для Nautilus, Inc.

ОРИГИНАЛЬНОЕ РУКОВОДСТВО - ТОЛЬКО АНГЛИЙСКАЯ ВЕРСИЯ