

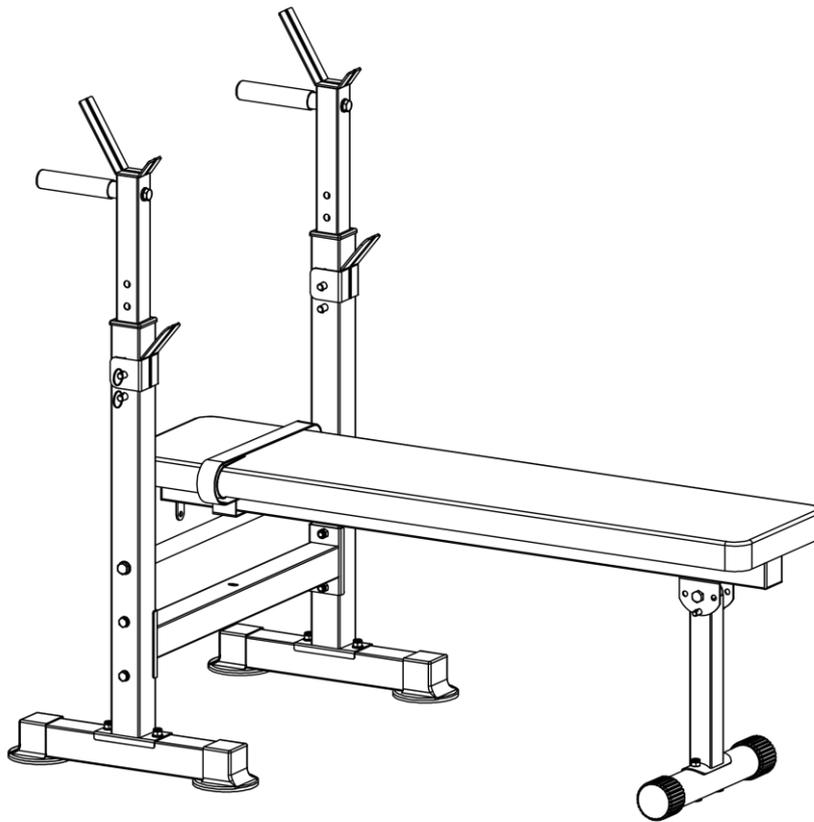


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья со стойками под штангу

Артикул: 408С

Модель: GLFERA



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Максимальный вес пользователя – 113кг

Максимальная тренировочная нагрузка – 272кг

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ СЕРЬЁЗНАЯ ТРАВМА.**

Чтобы снизить риск серьёзной травмы, прочитайте все важные меры предосторожности и инструкции в этом руководстве, а также все предупреждения на вашем изделии перед его использованием.

Храните это руководство для последующего обращения.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.....	ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ
РАЗДЕЛ 2.....	СХЕМА В РАЗБОРЕ
РАЗДЕЛ 3.....	СПИСОК ДЕТАЛЕЙ
РАЗДЕЛ 4.....	СБОРКА
РАЗДЕЛ 5.....	РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

РАЗДЕЛ 1: ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: чтобы снизить риск серьезной травмы, прочитайте следующие важные меры предосторожности перед использованием данного изделия.

1. Прочтите все инструкции в этом руководстве и все предупреждения на изделии перед использованием. Используйте изделие только так, как описано в этом руководстве.
2. Владелец изделия несёт ответственность за то, чтобы все пользователи этого изделия были должным образом проинформированы обо всех мерах предосторожности.
3. Это изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих, арендных или учрежденческих условиях.
4. Держите изделие в помещении, вдали от влаги и пыли. Устанавливайте на ровную поверхность, подложив коврик для защиты пола или ковра. Убедитесь, что вокруг изделия достаточно свободного пространства.
5. Регулярно проверяйте и правильно подтягивайте все детали. Изношенные детали заменяйте немедленно.
6. Держите детей младше 12 лет и домашних животных подальше от изделия.
7. Держите руки и ноги вдали от подвижных частей.
8. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты стоп во время тренировок.
9. Это изделие рассчитано на максимальный вес пользователя 250 фунтов (113 кг), максимальную тренировочную нагрузку 600 фунтов (272 кг).
10. Если вы чувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно остановитесь и начните восстановление.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: перед началом этой или любой другой тренировочной программы проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или имеющих проблемы со здоровьем. Прочтите все инструкции перед использованием. BalanceFrom LLC не несёт ответственности за травмы или повреждения имущества, полученные в результате использования этого изделия.

МАКСИМАЛЬНЫЕ ДОПУСТИМЫЕ НАГРУЗКИ

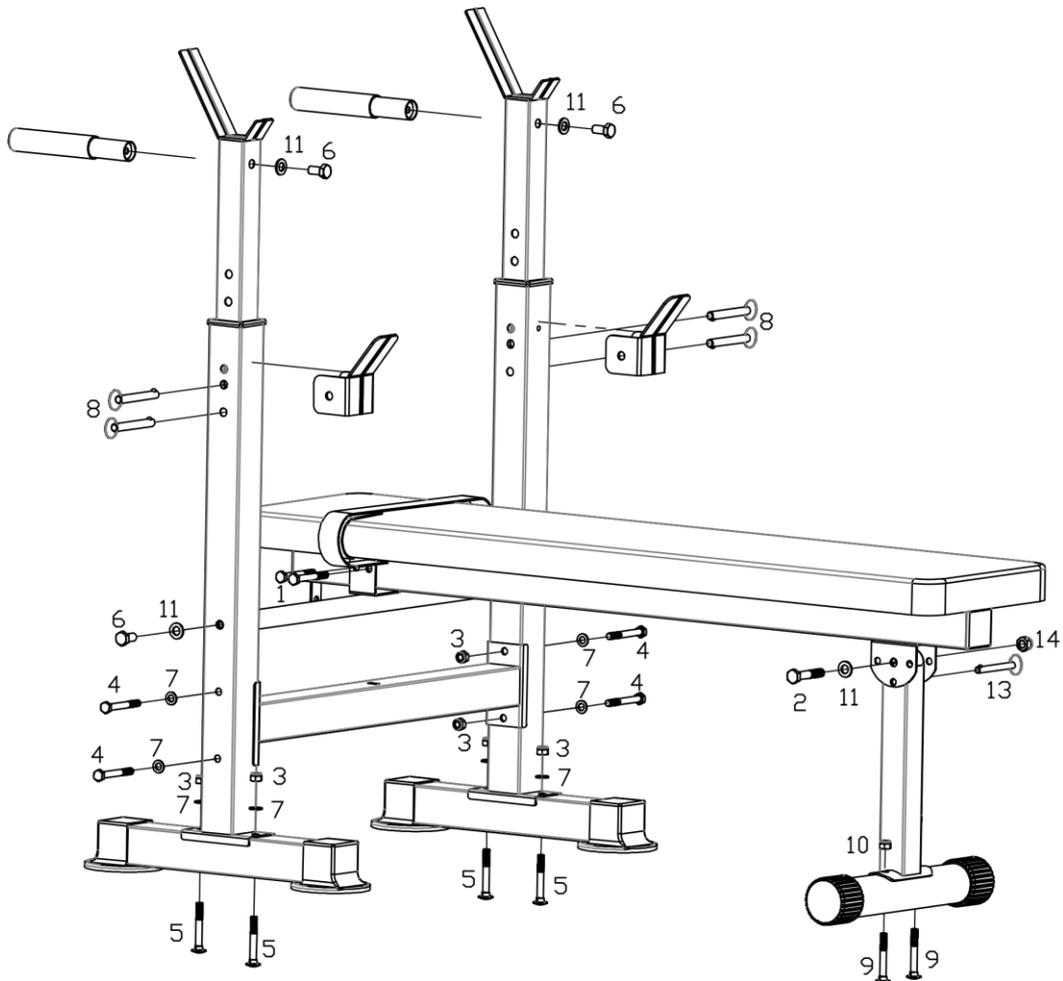
Это максимальные значения нагрузки, рекомендованные производителем. Будьте осторожны во время тренировок и всегда учитывайте правила безопасности. Несоблюдение этих предупреждений может привести к серьезной травме или смерти. Никогда не тренируйтесь в одиночку.

Максимальный вес пользователя 250 фунтов (113 кг)

Максимальная тренировочная нагрузка 600 фунтов (272 кг)

РАЗДЕЛ 2: СХЕМА В РАЗБОРЕ

Перед началом сборки внимательно прочитайте все инструкции. Сборка требует участия двух человек. Для определения мелких деталей смотрите СХЕМУ РАЗБОРНОГО ВИДА. Во время сборки затягивайте все детали, если не указано иное. При сборке убедитесь, что все детали ориентированы так, как показано на чертежах. Разместите все детали на свободной поверхности и удалите упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковочные материалы до завершения сборки.



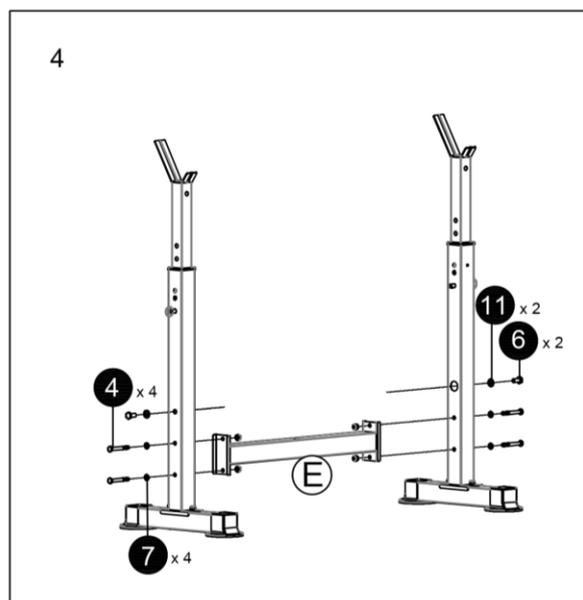
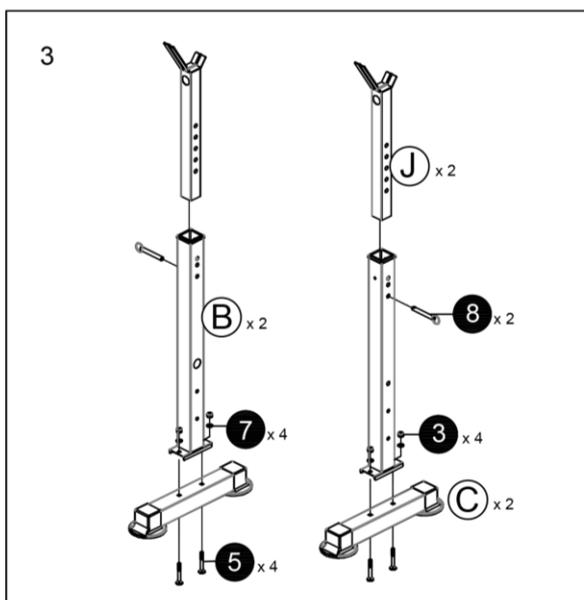
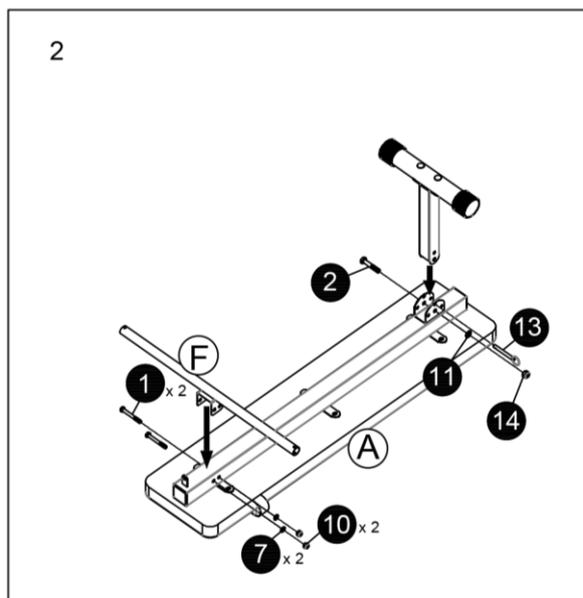
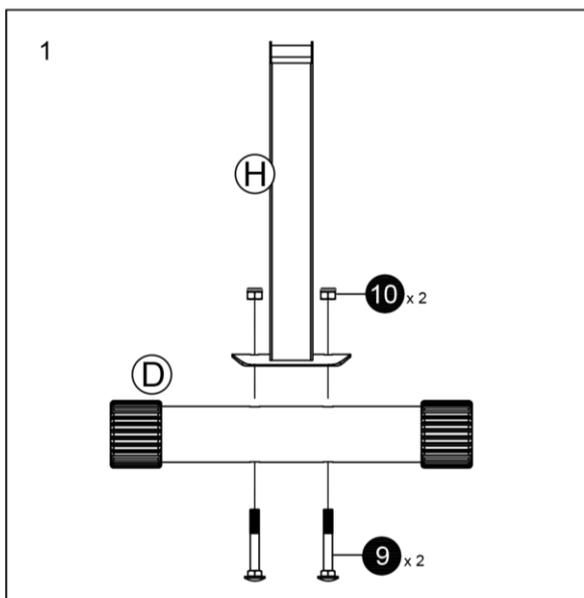
Необходимые инструменты:

Вам понадобятся следующие инструменты (не входят в комплект):

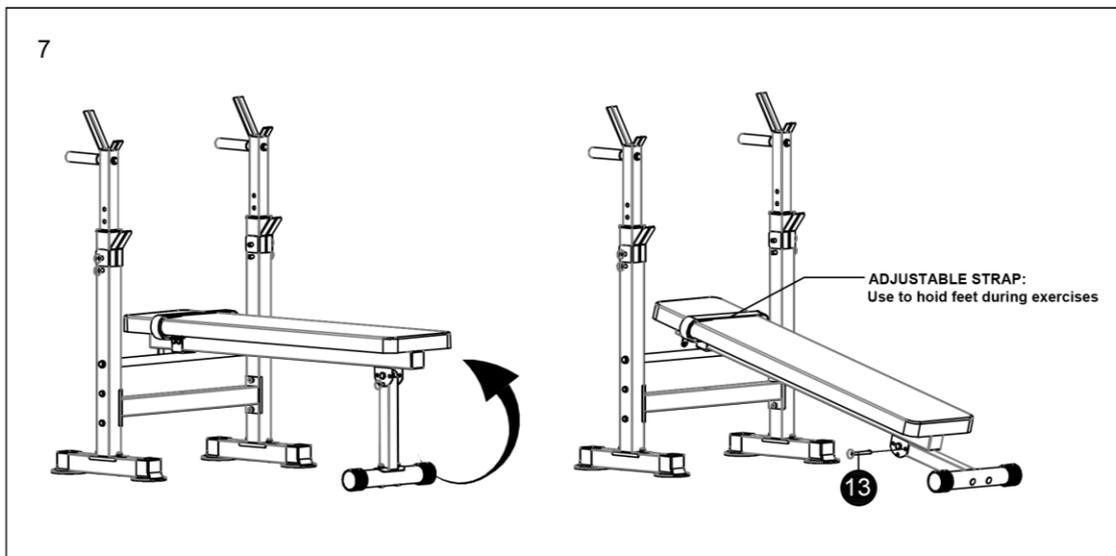
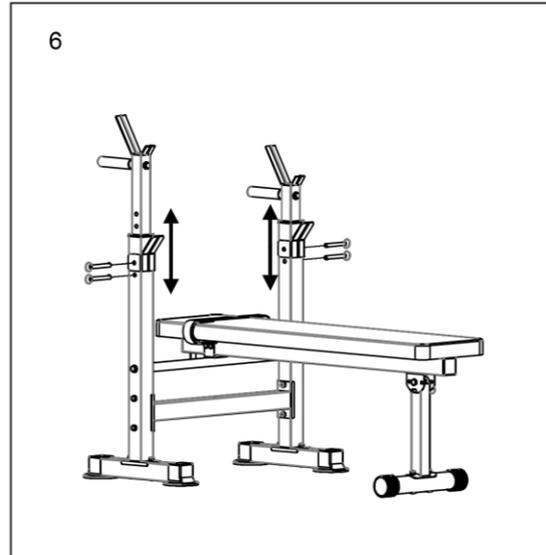
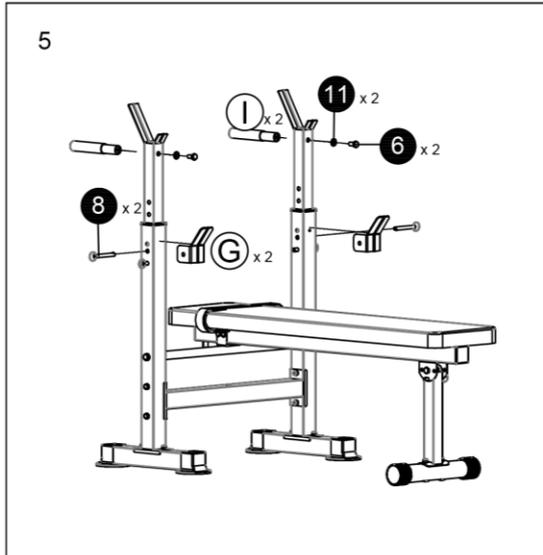
- 1. Два разводных ключа
- 2. Отвертка
- 3. Молоток
- 4. Крестовая отвертка



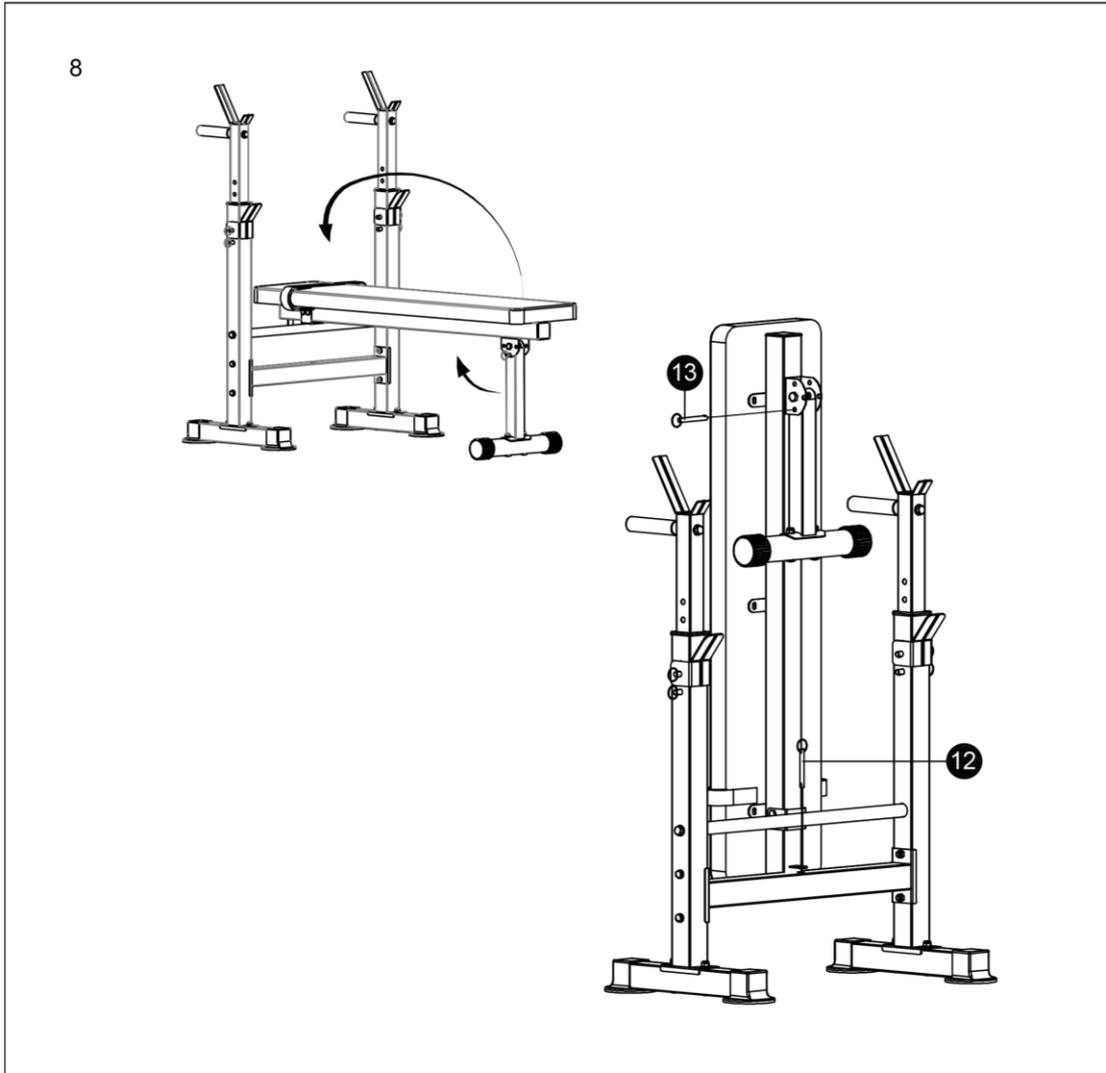
Ном.	Наименование	Параметры	Кол-во
1	Болт	M8*65MM	2
2	Болт	M10*55MM	1
3	Гайка	M8	8
4	Болт	M8*65MM	4
5	Крепежный болт	M8*60MM	4
6	Винт	M10*20MM	4
7	Шайба	M8	10
8	Штифт	ø10*65MM	4
9	Крепежный болт	M8*60MM	2
10	Гайка	M8	4
11	Шайба	M10	5
12	Штифт	ø8*60MM	1
13	Штифт	ø8*60MM	1
14	Гайка	M10	1
A	Скамья		1
B	Боковая рама		2
C	Боковая опора		2
D	Опора скамьи		1
E	Квадратная стойка		1
F	Круглая стойка		1
G	Кронштейн		2
H	Опора скамьи		1
I	Рычаг		2
J	Верхняя боковая рама		2



1	Прикрепите опору скамьи (H) к опоре скамьи (D), используя крепежные болты (9) и гайки (10).
2	Прикрепите шаг 1.1 к скамье (A), используя болт (2), штифт (13), шайбу (11) и гайку (14). Прикрепите круглую стойку (F) к скамье (A), используя болт (1), шайбу (7) и гайку (10).
3	Прикрепите боковую опору (C) к боковой раме (B), используя гайки (3), крепежные болты (5) и шайбы (7). Прикрепите верхние боковые рамы (J1) и закрепите их штифтами (8).
4	Прикрепите квадратную стойку (E) к двум боковым рамам (B), используя гайки (3), болты (4) и шайбы (7). Прикрепите круглую стойку (F) к двум боковым рамам (B), используя винты (6) и шайбы (11).



5	Закрепите два кронштейна (G) на боковых рамах (B), используя штифты (8). Прикрепите рычаги (I) к верхним боковым рамам (J), используя винты (6) и шайбы (11).
6	Извлеките штифты (8), чтобы отрегулировать высоту кронштейнов (G) и боковых рам (B).
7	Переверните опору скамьи, чтобы преобразовать комплект в наклонную скамью.



8	Сложите скамью и зафиксируйте её с помощью штифтов (12, 13)
---	---

РАЗДЕЛ 5: РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ТИПА ТРЕНИРОВОК

Наращивание мышц

Чтобы увеличить размер и силу мышц, нагружайте их близко к максимальной мощности. Ваши мышцы будут постоянно адаптироваться и расти по мере постепенного увеличения интенсивности упражнений. Интенсивность отдельного упражнения можно изменять двумя способами:

- изменяя величину используемого сопротивления
- изменяя количество повторений или выполняемых подходов (одно «повторение» — это полный цикл упражнения, например один подъём корпуса; «подход» — это серия повторений)

Подходящее сопротивление для каждого упражнения зависит от индивидуальных особенностей пользователя. Вы должны определить свои пределы и выбрать нагрузку, подходящую именно вам. Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте 3 минуты после каждого подхода. Когда вы сможете выполнять 3 подхода по 12 повторений без затруднений, увеличивайте сопротивление.

Тонизация

Вы можете тонизировать мышцы, нагружая их до умеренного уровня. Выберите умеренное сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Выполняйте как можно больше подходов по 15–20 повторений без дискомфорта. Отдыхайте 1 минуту между подходами. Работайте над мышцами, увеличивая количество подходов, а не используя высокое сопротивление.

Снижение веса

Чтобы похудеть, используйте низкое сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Занимайтесь 20–30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

Кросс-тренинг

Кросс-тренинг — эффективный способ получить полноценную и сбалансированную фитнес-программу. Пример сбалансированной программы:

- Проводите силовые тренировки в понедельник, среду и пятницу.
- Планируйте 20–30 минут аэробной нагрузки — бег на дорожке, езда на велотренажёре или занятие на эллиптическом тренажёре — во вторник и четверг.
- Отдыхайте от силовых и аэробных тренировок не менее одного полного дня в неделю, чтобы дать организму время на восстановление.

Сочетание силовой нагрузки и аэробных упражнений укрепит и приведёт в форму ваше тело, а также улучшит работу сердца и лёгких.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ ВАШЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ

Определение точной длительности тренировки, а также количества повторений и подходов — индивидуальный процесс. Важно избегать чрезмерных нагрузок в первые месяцы вашей программы. Продвигайтесь в своём темпе и прислушивайтесь к сигналам организма. Если вы почувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно остановитесь и приступите к восстановлению. Выясните причину состояния перед продолжением. Помните,

что достаточный отдых и правильное питание — важные составляющие любой тренировочной программы.

РАЗМИНКА

Начинайте каждую тренировку с 5–10 минут растяжки и лёгких упражнений. Разминка подготавливает тело к более интенсивной нагрузке, улучшая циркуляцию, повышая температуру тела и обеспечивая мышцы кислородом.

ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от 6 до 10 различных упражнений. Выбирайте упражнения для каждой основной группы мышц, уделяя особое внимание тем областям, которые вы хотите развить больше всего. Чтобы тренировки были сбалансированными и разнообразными, меняйте упражнения от занятия к занятию. Планируйте тренировки на то время дня, когда уровень вашей энергии максимален. После каждой тренировки должен следовать как минимум один день отдыха. Когда вы найдёте расписание, подходящее именно вам, придерживайтесь его.

ФОРМА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Соблюдение правильной техники — важная часть эффективной тренировочной программы. Это требует выполнения полного диапазона движений для каждого упражнения и работы только тех частей тела, которые должны быть задействованы. Беспорядочные движения приведут к быстрой усталости. Для определения названий мышц смотрите приведённую ниже схему мышц.

Повторения в каждом подходе должны выполняться плавно и без пауз. Фаза усилия в каждом повторении должна длиться примерно вдвое меньше, чем фаза возврата. Правильное дыхание также важно. Выдыхайте во время фазы усилия и вдыхайте во время возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

Отдыхайте недолго после каждого подхода. Оптимальное время отдыха:

Отдыхайте три минуты после каждого подхода во время тренировок на набор мышечной массы.

Отдыхайте одну минуту после каждого подхода во время тренировок на тонус.

Отдыхайте 30 секунд после каждого подхода во время тренировок для снижения веса.

Первые несколько недель посвящайте знакомству с оборудованием и изучению правильной техники выполнения каждого упражнения.

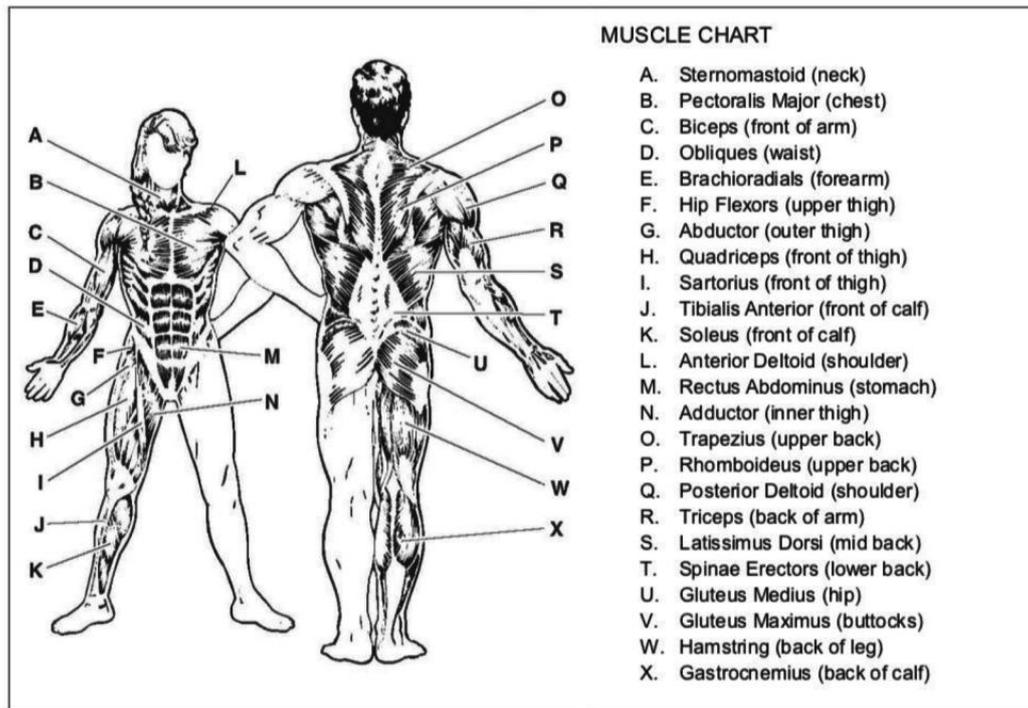
ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Заканчивайте каждую тренировку 5–10 минутами растяжки. Включайте растяжку как для рук, так и для ног. Делайте растяжку медленно, без рывков. Входите в растяжку постепенно и выполняйте её только до комфортного уровня, без боли. Растяжка в конце тренировки — эффективный способ повысить гибкость.

СОХРАНЕНИЕ МОТИВАЦИИ

Для поддержания мотивации фиксируйте каждую тренировку. Указывайте дату, выполненные упражнения, использованное сопротивление, а также количество подходов и повторений. Записывайте свой вес и основные параметры тела в конце каждого месяца. Помните: ключ к достижению максимальных результатов

— сделать тренировки регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.



Информация по техническому обслуживанию

1. Периодически проверяйте все подвижные части, обивку и ручки на наличие признаков износа или повреждений. В случае возникновения проблем или необходимости замены деталей, пожалуйста, немедленно остановите работу тренажера и свяжитесь с местным продавцом. Заменяйте детали, используя оригинальные запчасти.
2. При необходимости обивку можно очистить мягким мыльным раствором. Регулярное использование средств для обработки винила продлевает срок службы и улучшает внешний вид обивки.
3. Все хромированные поверхности следует регулярно очищать, чтобы продлить срок службы и блеск покрытия. Ежедневно протирайте тренажер влажными салфетками и тщательно высушивайте. Хромированное оборудование следует полировать не реже одного раза в неделю с помощью промышленного или автомобильного полировального средства.
4. При проверке винтов и болтов убедитесь, что все они надежно затянуты. Если болты или гайки все еще ослаблены или вышли из строя, вы можете приобрести запасные части у местного продавца.