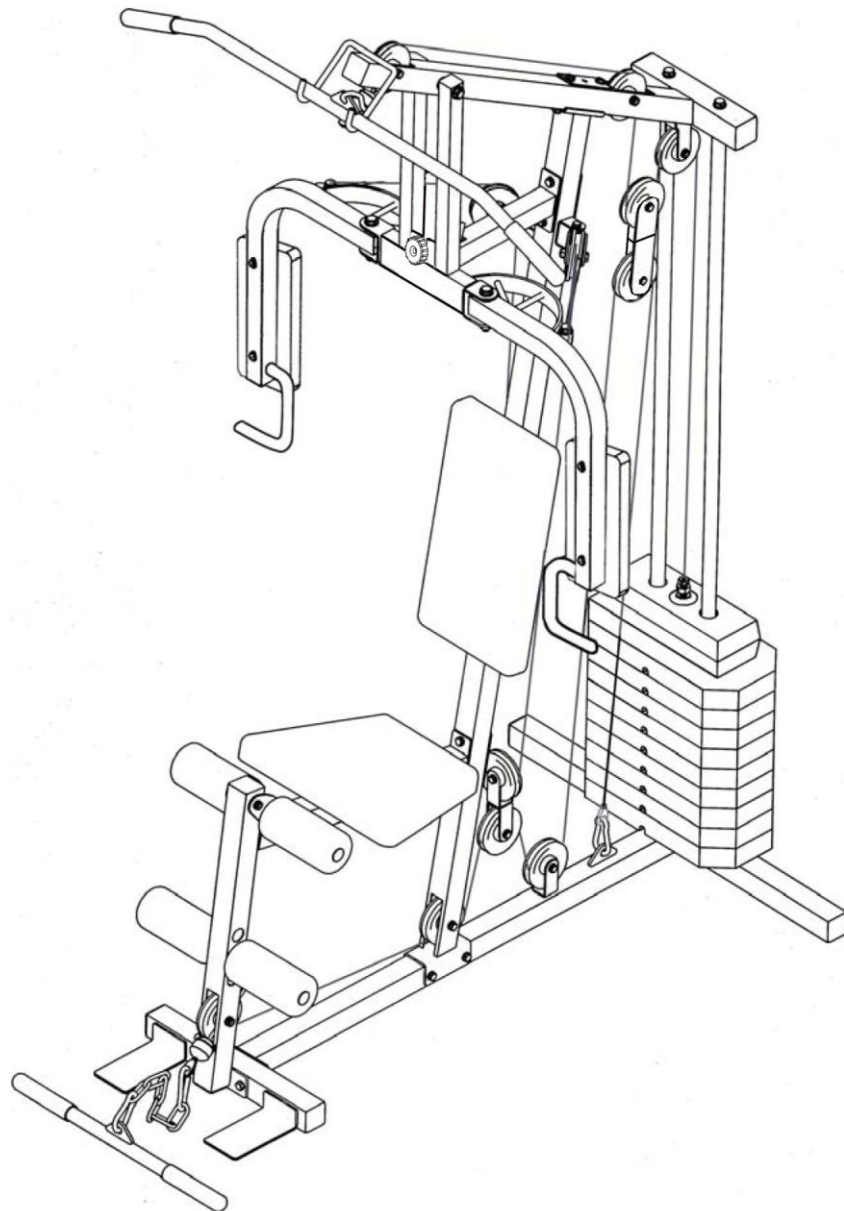


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ

---

# МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ СИЛОВОЙ ЦЕНТР 42110



---

ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СИЛОВОЙ ЦЕНТР 42110. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ ОТВЕТОВ НА ВСЕ ВОЗНИКАЮЩИЕ ВОПРОСЫ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

## **ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:**

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ И ДОМАШНИХ ЖИВОТНЫХ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- РАСПОЛОЖИТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, СУХОЙ ПОВЕРХНОСТИ. НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОВОДОМ. ТРЕНАЖЕР ДОЛЖЕН РАСПОЛАГАТЬСЯ НА РАССТОЯНИИ 1 М ОТ ДРУГИХ ОБЪЕКТОВ В ПОМЕЩЕНИИ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ ОДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ. ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ БОСИКОМ ИЛИ В НОСКАХ.
- ПЛОТНО ПРИЖИМАЙТЕ СТУПНИ НОГ К ПЕДАЛЯМ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ. ПОСТОЯННО КОНТРОЛИРУЙТЕ ПРОЦЕСС ТРЕНИРОВОК И РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ.
- НЕ СЛЕДУЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ОН ФУНКЦИОНИРУЕТ НЕ КАК ПОЛОЖЕНО.
- **КАЖДЫЕ 1-2 МЕСЯЦА ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ И ПОДКРУЧИВАЙТЕ ГАЙКИ И БОЛТЫ, ЕСЛИ ЭТО НЕОБХОДИМО.**

**ВНИМАНИЕ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ. ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

**ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

**МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 130 КГ.**

## Содержание

Инструкции по безопасности .....	2-4
Сборка тренажера.....	5
Подetailная схема тренажера .....	14
Список частей для сборки .....	15
Уход и обслуживание.....	16
Указания по тренировкам .....	17
Разминка и восстановление .....	18
Примеры упражнений на силовом комплексе .....	19
Технические характеристики.....	21

# Инструкции по безопасности

## Введение

Мы благодарим Вас за выбор продукции BODY-GYM. В последнее десятилетие силовой тренинг стал неотъемлемой частью хорошо сбалансированной фитнес-программы. Сегодня, как никогда до этого, польза регулярных тренировок приветствуется и поощряется врачами, профессионалами в области фитнеса, тренерами и населением вообще.

Тренировка должна стать регулярной частью вашей жизни, а не проводиться только с целью снижения веса или поддержания формы.

Регулярные тренировки обладают множеством других преимуществ, которым часто не придают должного значения.

Пожалуйста, внимательно прочитайте настоящее руководство по эксплуатации и тренировкам, что позволит вам:

- сэкономить ценное время
- тренироваться безопасно и более эффективно
- научиться правильной технике
- лучше определять свои фитнес-цели
- выбрать правильную программу
- изучить полезные советы по тренировкам

## Преимущества регулярных тренировок

Преимущества хорошо сбалансированной фитнес-программы включают в себя:

1. Снижение веса
2. Улучшение формы тела и рельефности
3. Увеличение мышечной массы, силы, выносливости, производительности
4. Улучшение гибкости
5. Ускорение обмена веществ
6. Предотвращение травм
7. Улучшение самооценки
8. Улучшение аэробных возможностей организма
9. Улучшение координации и повышенная бодрость

## Сборка тренажера

**Рис.1:** Положите Главную раму (1) на плоскую поверхность. Присоедините Переднюю базу (2) и Заднюю базу (3) к Главной раме (1) и закрепите их Болтами с шестигранной головкой (18), Шайбами (19) и Контргайками (20).

Вставьте Пластиковые амортизаторы (47) в отверстие Рычага тренажера для разгибания ног (11).

Полностью затяните соединения данного шага.

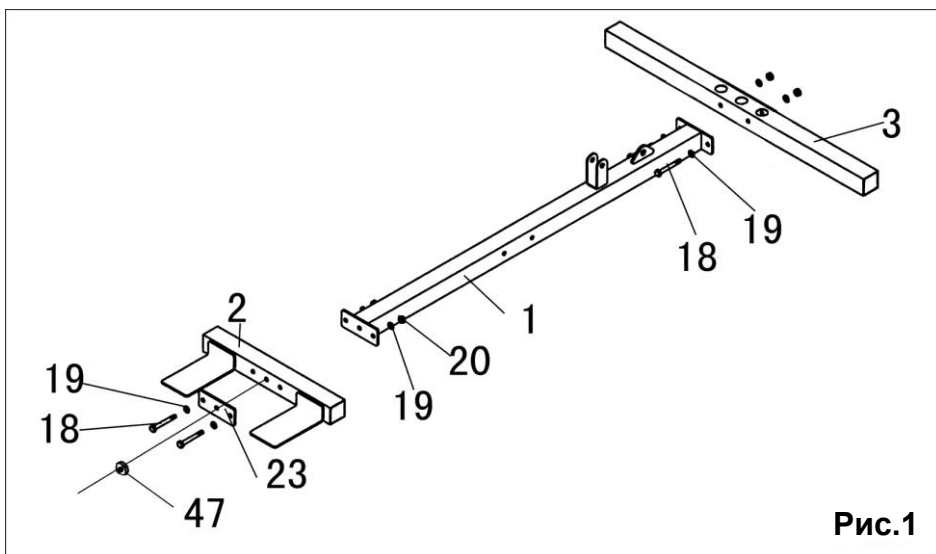


Рис.1

**Рис.2:** Вставьте две Направляющие (60) в отверстия в Главной раме (1) и закрепите их двумя Винтами с потайной головкой (76).

Смажьте Направляющие силиконовой или тефлоновой смазкой, затем наденьте два Резиновых амортизатора (62) на Направляющие, как показано на рисунке.

Присоедините Вертикальную раму (4) к Главной раме (1) и закрепите ее двумя Болтами с шестигранной головкой (18), четырьмя Шайбами (19) и двумя Контргайками (20).

Полностью не затягивайте соединения на данном шаге, они будут затянуты позднее.

**Предупреждение:** При выполнении данного шага сборки Вам потребуется помощь другого человека.

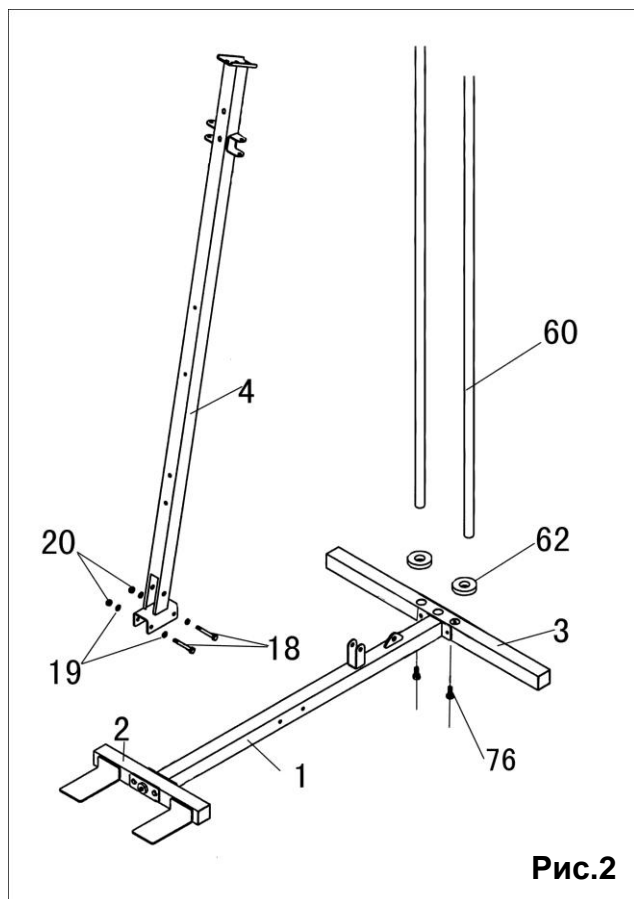


Рис.2

## Сборка тренажера

**Рис.3:** Вставьте Шину регулировки веса (68) в Пластиковую втулку (66) и вставьте Штифт (67) через отверстие Шиной и Втулки, затем вставьте сборку с Круглой заглушкой (65) в Верхнюю пластину (64).

**Примечание:** Этот узел поставляется уже в сборе.

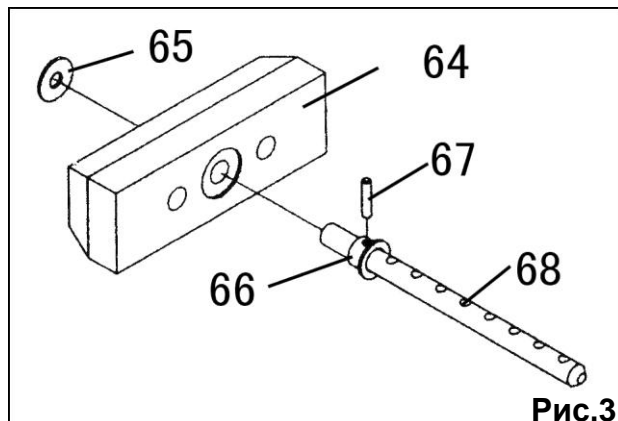


Рис.3

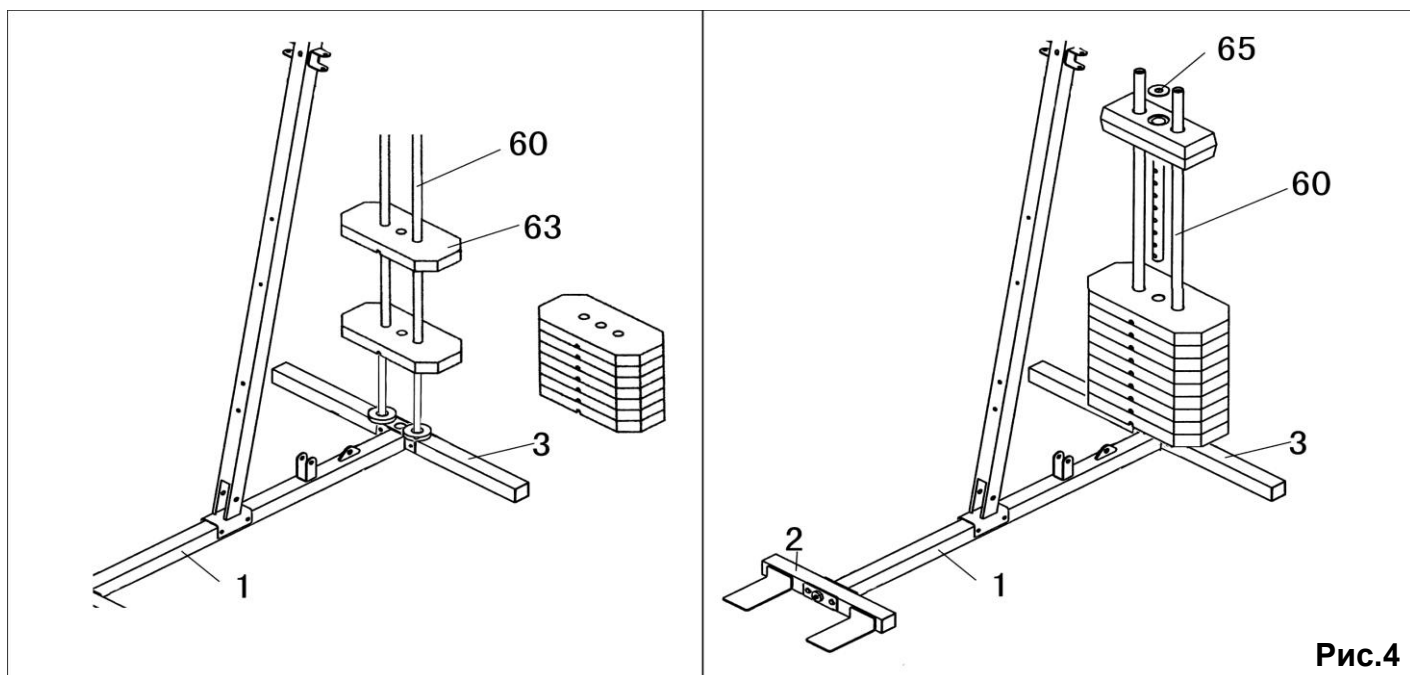


Рис.4

**Рис.4:** Аккуратно надевайте Пластины стека выбора веса (63) на Направляющие (60).

**Предупреждение:** Не пытайтесь поднять вес больший, чем можете гарантированно контролировать. Кроме того, не поднимайте тяжести, используя только мышцы спины. Рекомендуется поднимать вес, сгибая колени и медленно поднимаясь с выпрямленной спиной. Убедитесь, что вес равномерно распределяется по вашим ногам. Кроме того, желательно надевать правильно подобранный атлетический пояс при подъеме тяжестей.

Наденьте Верхнюю пластину с Шиной регулировки веса на Направляющие.

## Сборка тренажера

**Рис.5:** Присоедините Верхнюю раму (8) к Вертикальной раме (4) и закрепите ее двумя Болтами с шестигранной головкой (18), четырьмя Шайбами (19) и двумя Контргайками (20). Затем вставьте каждую Направляющую (60) в отверстия, расположенные на Верхней раме (8), и закрепите их двумя Болтами с шестигранной головкой (34) и двумя Шайбами (35).

Присоедините Раму поддержки (10) и Пластины рамы (23) к Вертикальной раме (4) и закрепите их двумя Болтами с шестигранной головкой (18), четырьмя Шайбами (19) и двумя Контргайками (20).

Далее выровняйте и полностью затяните все соединения данного шага и все незатянутые соединения предыдущих шагов.

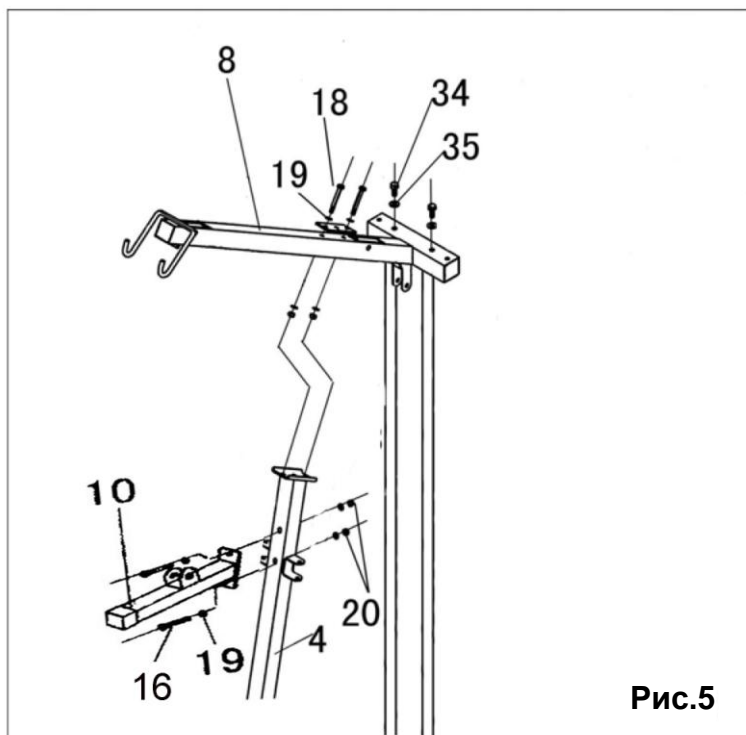


Рис.5

**Рис.6:** Вставьте два Пластиковых амортизатора (47) в отверстия Рамы тренажера грудных мышц (5), как показано на рисунке.

Присоедините Раму тренажера грудных мышц (5) к Верхней раме (8) и, используя две Стальные втулки (30), через отверстия в Раме тренажера грудных мышц (5) и закрепите Болтом с шестигранной головкой (29), двумя Шайбами (71) и Контргайкой (31).

**Примечание:** Рекомендуется перед сборкой смазать Стальные втулки (30) универсальной смазкой.

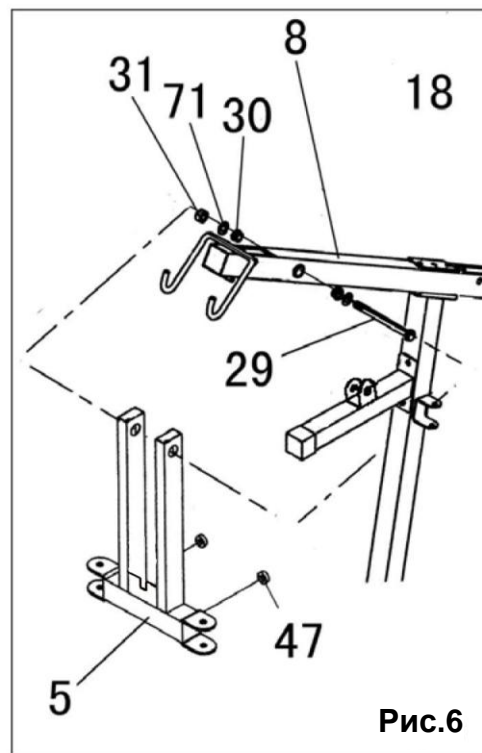


Рис.6

## Сборка тренажера

**Рис.7:** Вставьте Крюк защелки (53) в прямоугольное отверстие Рамы тренажера грудных мышц (5),

Присоедините Рычаг защелки (49) к Крюку защелки (53) и закрепите его Винтом (50), двумя Шайбами (19) и Контргайкой (20), как показано на рисунке.

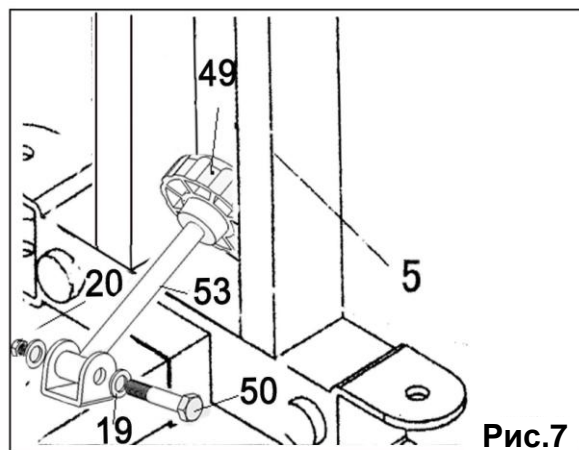


Рис.7

**Рис.8:** Присоедините Правый рычаг (6) к Раме тренажера грудных мышц (5) и закрепите его одним Болтом с шестигранной головкой (48), двумя Шайбами (71) и Контргайкой (31).

**Примечание:** Рекомендуется перед сборкой смазать Болт с шестигранной головкой универсальной смазкой.

Присоедините Подушку для рук (44) к Правому рычагу (6) и закрепите ее двумя Болтами с шестигранной головкой (41) и двумя Шайбами (17), как показано на рисунке.

Повторите данную процедуру для Левого рычага (7).

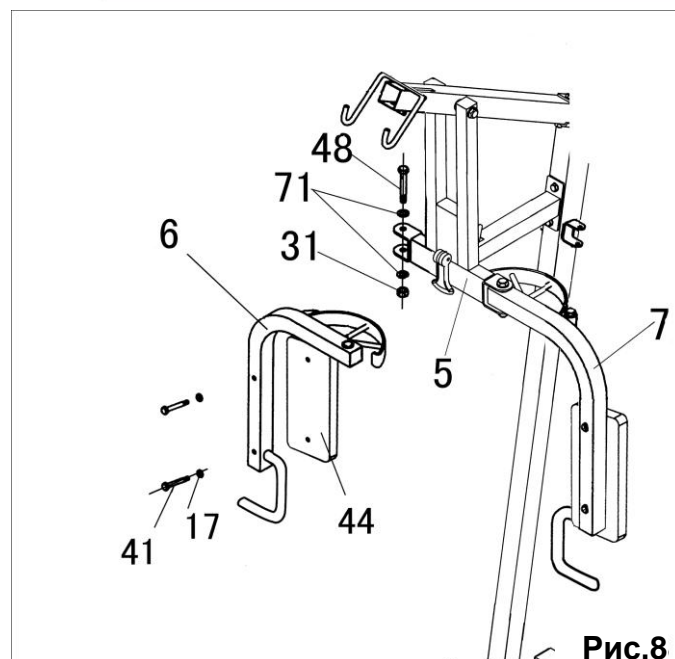


Рис.8

**Рис.9:** Присоедините Раму сиденья (12) и Пластины рамы (23) к Вертикальной раме (4) и закрепите двумя Болтами с шестигранной головкой (18), четырьмя Шайбами (19) и двумя Контргайками (20).

Полностью затяните все соединения данной сборки.

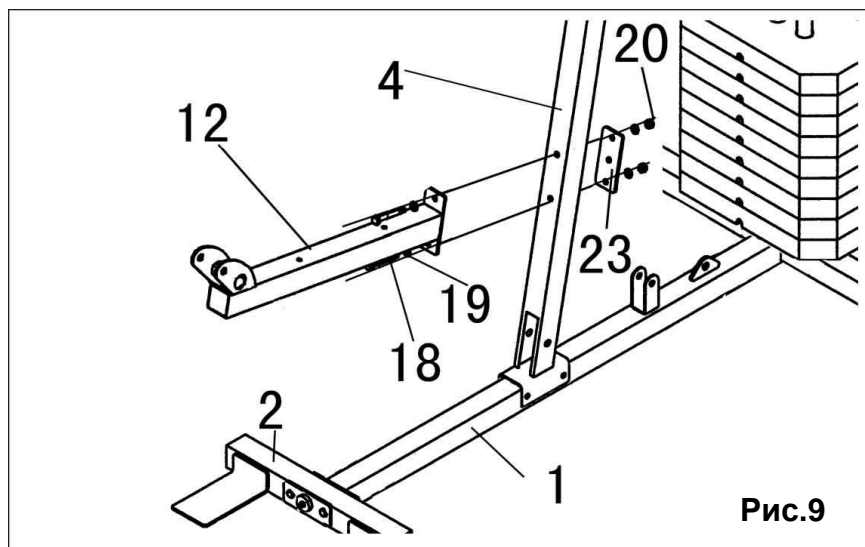
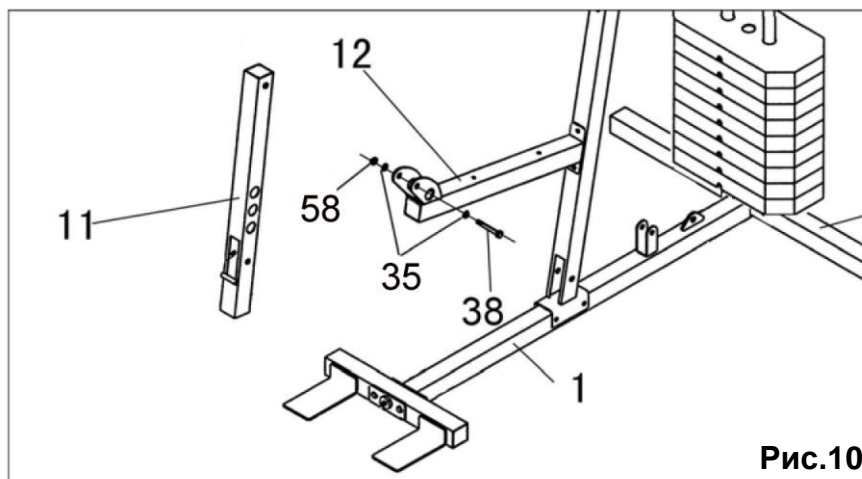


Рис.9

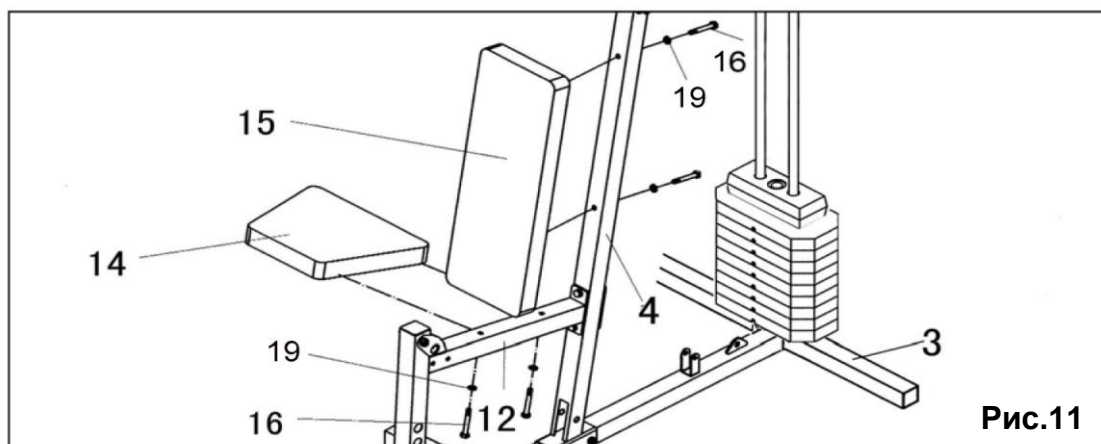
## Сборка тренажера

**Рис.10:** Присоедините Рычаг тренажера для разгибания ног (11) к Раме сиденья (12) и закрепите Болтом с шестигранной головкой (38), Шайбами (35) и Контргайкой (58).

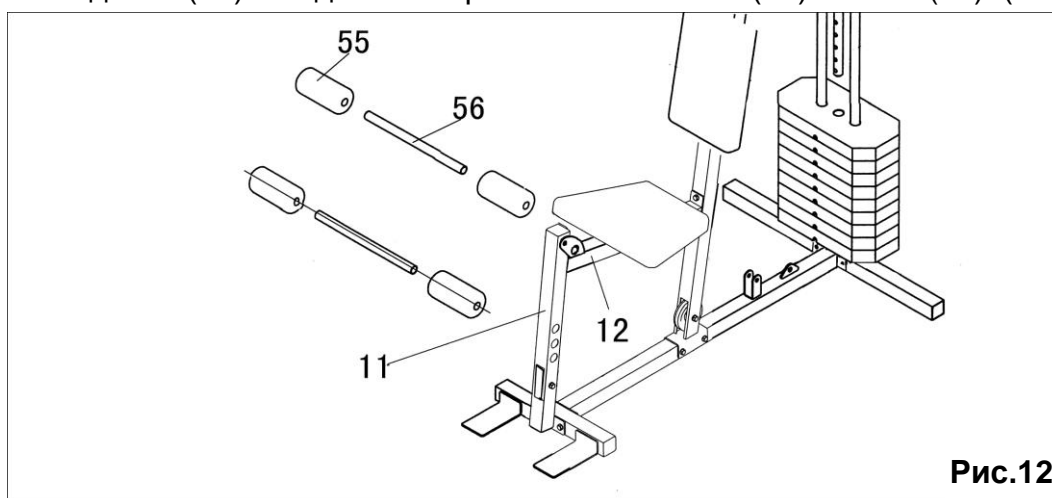


**Рис.11:** Присоедините Спинку (15) к Вертикальной раме (4) и закрепите двумя Болтами с шестигранной головкой (16) и двумя Шайбами (19).

Присоедините Сиденье (14) к Раме сиденья (12) закрепите двумя Болтами с шестигранной головкой (16) и двумя Шайбами (19).



**Рис.12:** Вставьте Ось поролонового валика (56) в отверстия Рычага тренажера для разгибания ног (11) и Рамы сиденья (12) и наденьте Поролоновые валики (55) на Ось (56). (см.рис.)



## Сборка тренажера

### Диаграмма тросов

**K → B → C → D → J**

Трос верхней тяги:

**L → A → G → A → L**

Трос тренажера грудных мышц:

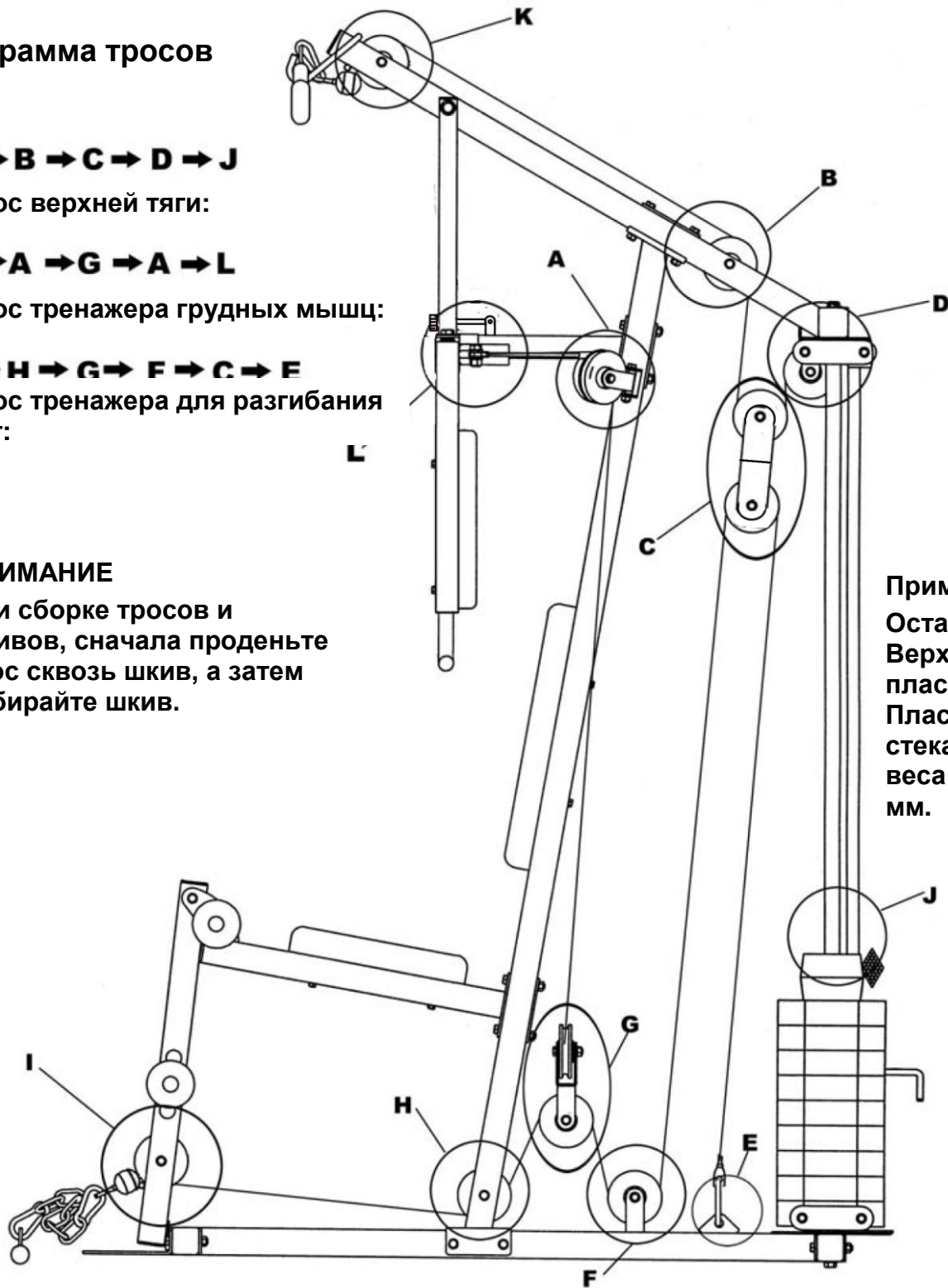
**I → H → G → F → C → E**

Трос тренажера для разгибания ног:

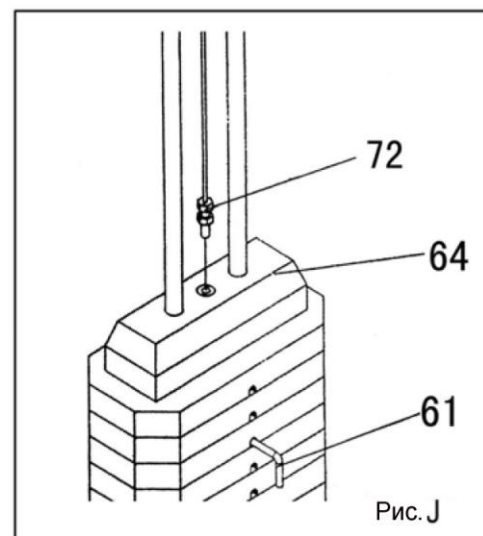
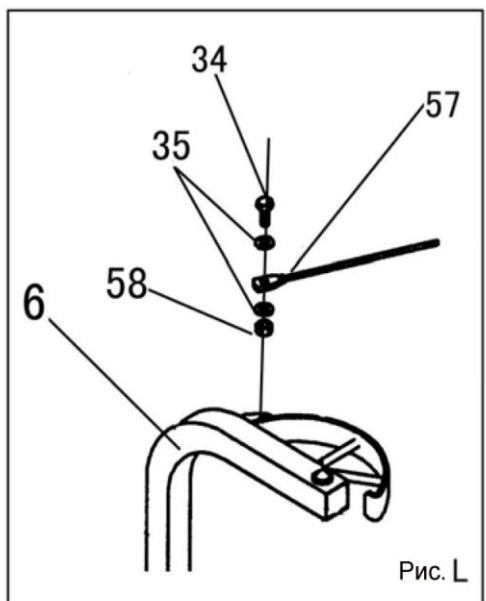
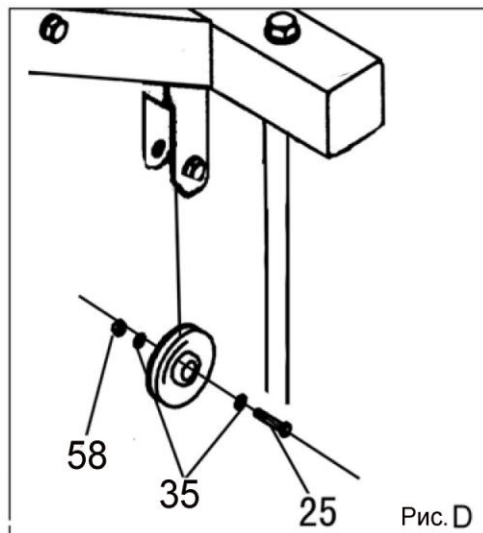
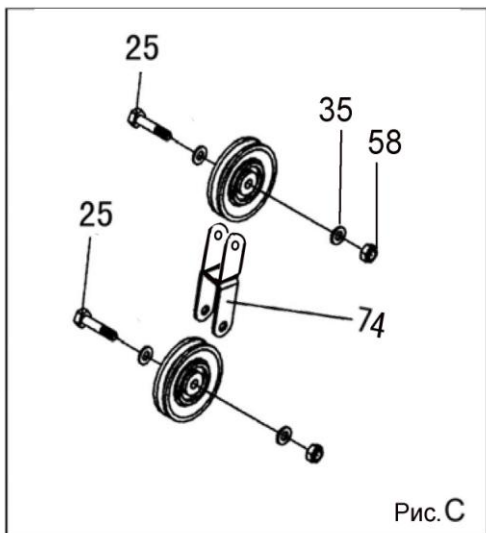
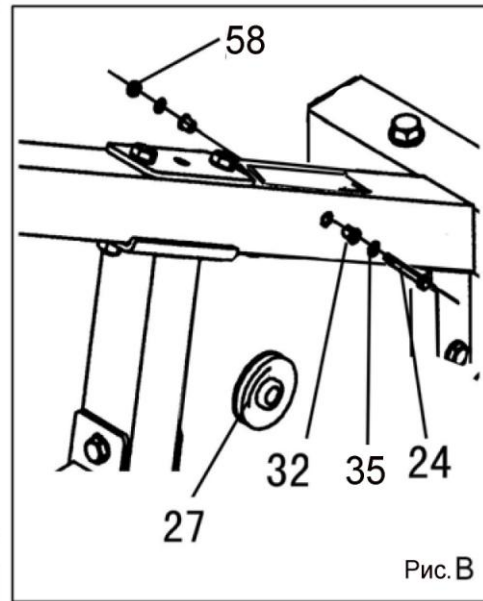
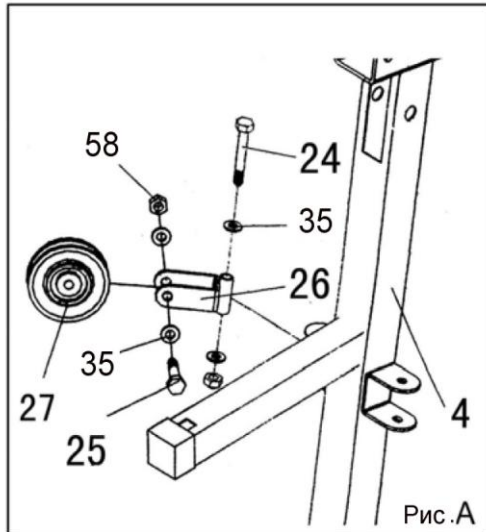
### ВНИМАНИЕ

При сборке тросов и шкивов, сначала проденьте трос сквозь шкив, а затем собирайте шкив.

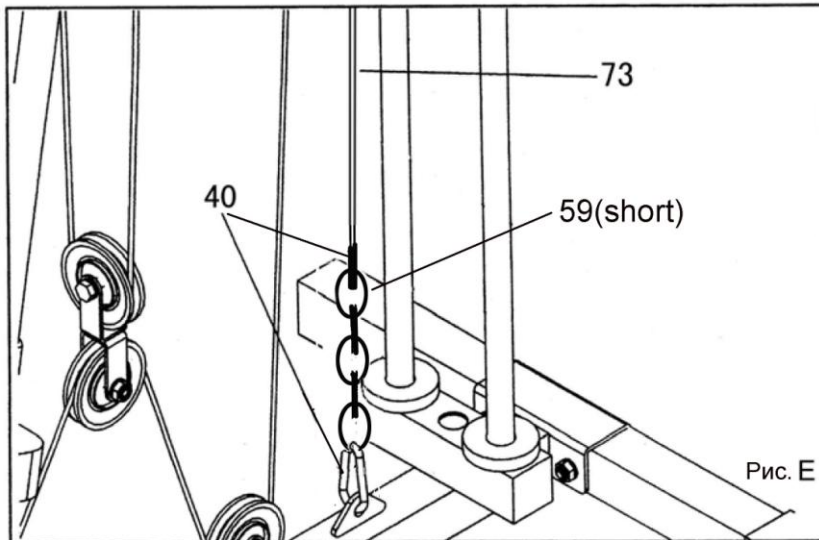
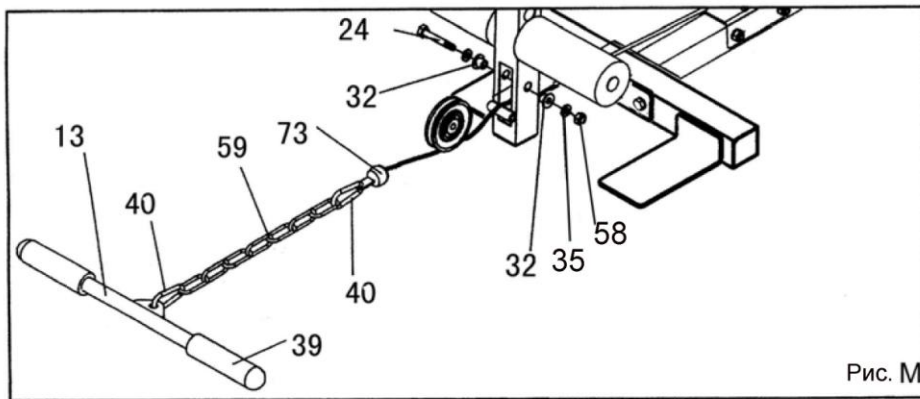
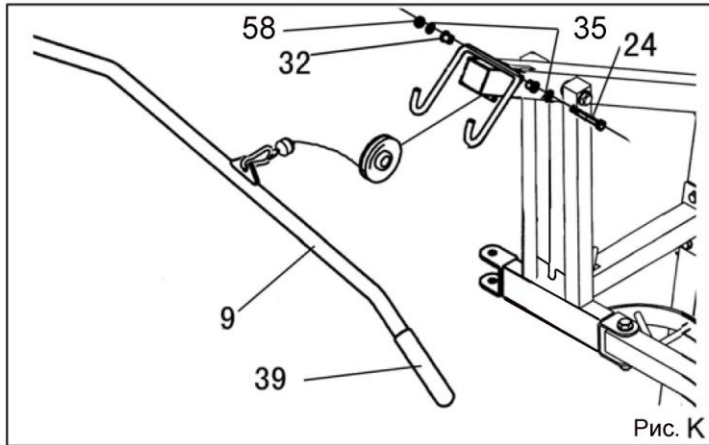
Примечание:  
Оставьте между  
Верхней  
пластиной и  
Пластинами  
стека выбора  
веса зазор 2 - 5  
мм.



# Сборка тренажера



# Сборка тренажера



## Сборка тренажера

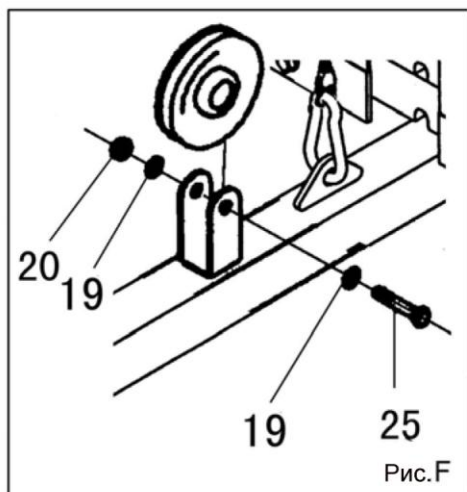


Рис. F

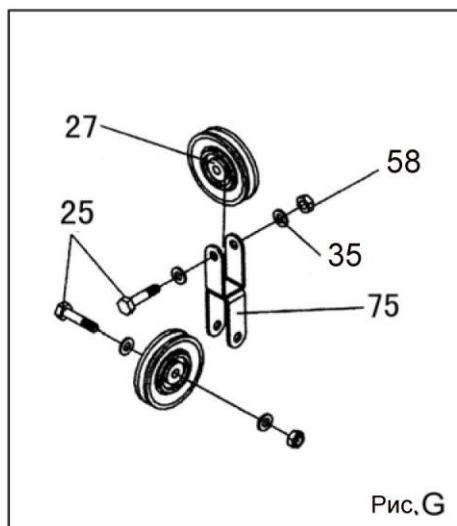


Рис. G

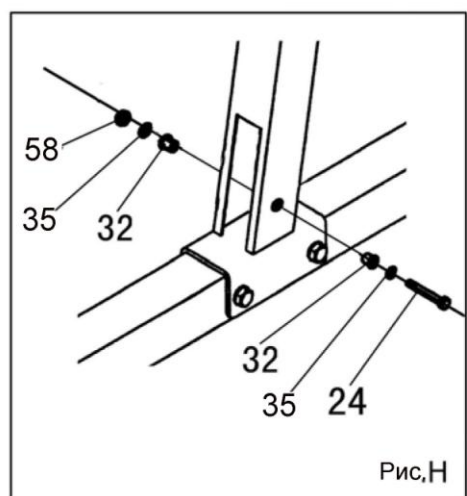


Рис. H

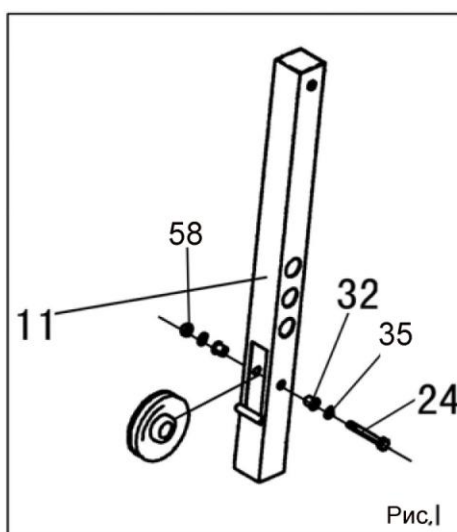


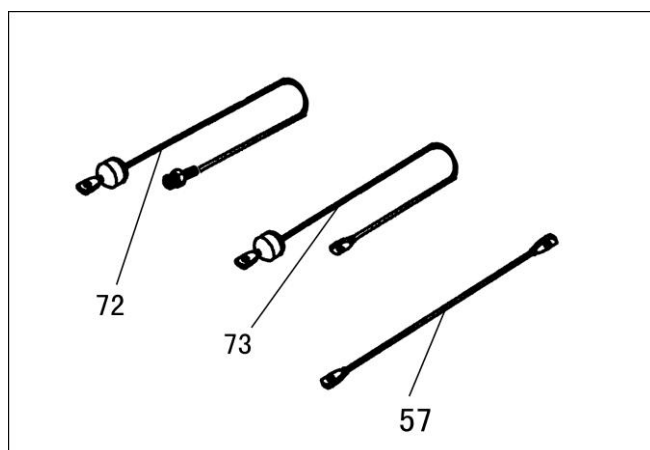
Рис. I

### ВНИМАНИЕ

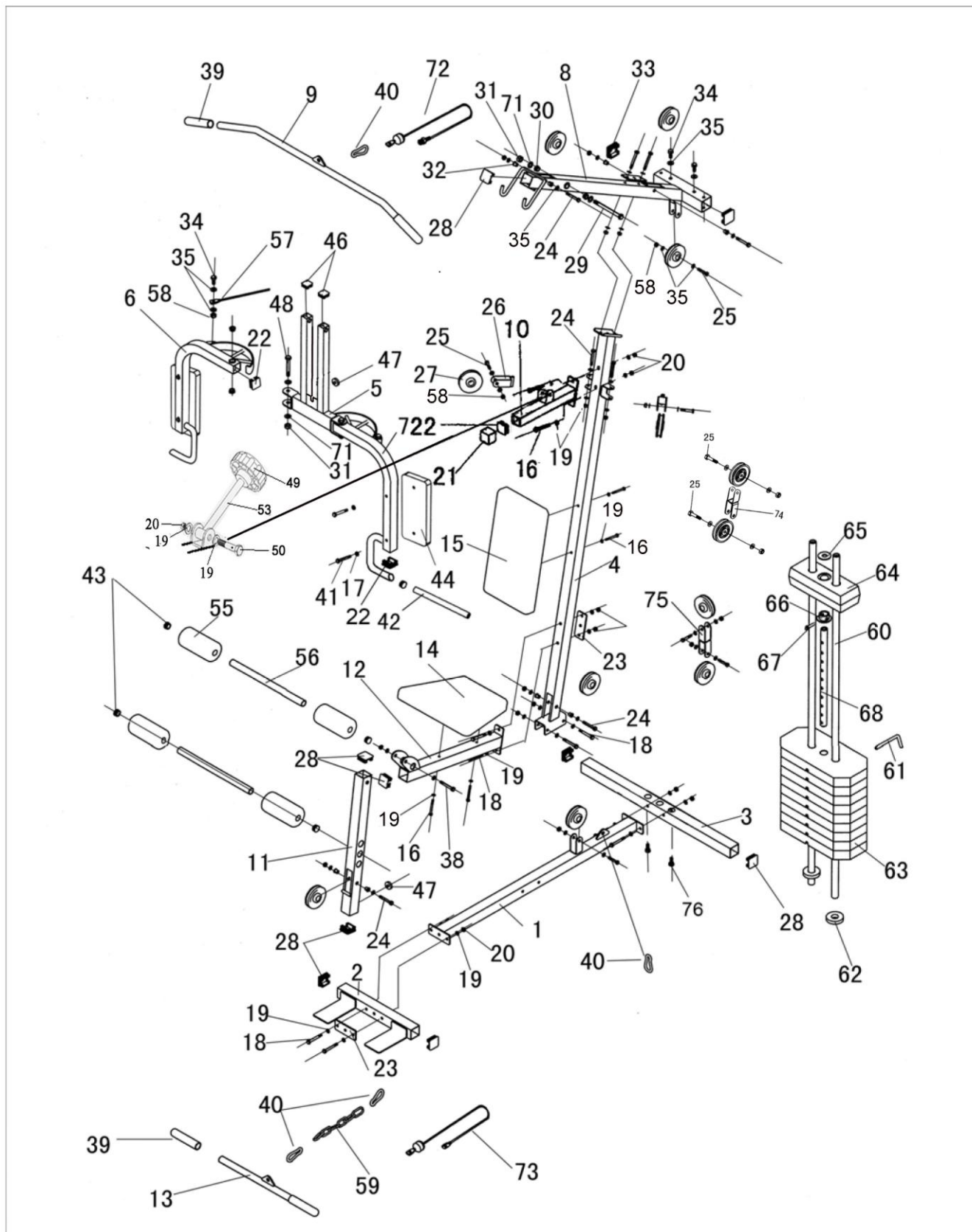
После завершения сборки устройства, проверьте натяжение тросов. (При расстоянии от 2 мм до 5 мм между Верхней пластиной и Пластинами стека выбора веса, натяжение тросов будет оптимальным).

Если трос слегка ослаблен, отрегулируйте натяжение болтом Троса верхней тяги (72). См. Рис. J.

Если трос сильно ослаблен, отрегулируйте натяжение, переставив Шкив в более низкое положение в Регулировочных пластинах (74), см. Рис. С. Или отрегулируйте натяжение, переставив Шкив в верхнее положение в Плавающей блоке шкивов (75), см. Рис. G.



# Подетальная схема тренажера



## Список частей для сборки

№	Описание	Кол-во
1	Главная рама	1
2	Передняя база	1
3	Задняя база	1
4	Вертикальная рама	1
5	Рама тренажера грудных мышц	1
6	Правый рычаг	1
7	Левый рычаг	1
8	Верхняя рама	1
9	Верхняя тяга	1
10	Рама поддержки	1
11	Рычаг тренажера для разгибания ног	1
12	Рама сиденья	1
13	Нижняя тяга	1
14	Сиденье	1
15	Спинка	1
16	Болт с шестигранной головкой M8X60	2
17	-----	----
18	Болт с шестигранной головкой M8X65	10
19	Шайба 8	34
20	Контргайка M8	13
21	Накладка 38X38	1
22	Заглушка 38X38	5
23	Пластина рамы	3
24	Болт с шестигранной головкой M10X65	6
25	Болт с шестигранной головкой M10X45	8
26	Держатель шкива	2
27	Шкив	12
28	Заглушка 45X45X1.5	7
29	Болт с шестигранной головкой M12X140	1
30	Стальная втулка Ø12	6
31	Контргайка M12	3
32	Фланцевая заглушка	8
33	Заглушка 50X50X1.5	2
34	Болт с шестигранной головкой M10X25	4
35	Шайба Ø10	36
36	Болт с шестигранной головкой M10X75	----
37	-----	---
38	Болт с шестигранной головкой M10X75	1
39	Рукоятка	4
40	«Карабин» для троса	5

№	Описание	Кол-во
41	Болт с шестигранной головкой M8X55	4
42	Поролонный валик Ø23 XØ33 X 300	2
43	Круглая заглушка	6
44	Подушка для рук	2
45	-----	---
46	Заглушка 30X30X1.5	2
47	Пластиковый амортизатор Ø30XØ7	3
48	Болт с шестигранной головкой M12X80	2
49	Рычаг защелки	1
50	Винт M6X30	1
51	-----	---
52	-----	---
53	Крюк защелки	1
54		
55	Поролонный валик Ø23XØ80X160	4
56	Ось поролонного валика	2
57	Трос тренажера грудных мышц	1
58	Контргайка M10	17
59	Цепь	2
60	Направляющая прут	2
61	L-образный Фиксатор веса	1
62	Резиновый амортизатор ф 62Xф 27Xд 13	2
63	Пластина стека выбора веса	9
64	Верхняя пластина	1
65	Круглая заглушка	1
66	Пластиковая втулка	1
67	Штифт	1
68	Шина регулировки веса	1
69	-----	---
70	-----	---
71	Шайба Ø12	6
72	Трос верхней тяги	1
73	Трос тренажера для разгибания ног	1
74	Регулировочная пластина	1
75	Плавающий блок шкивов	1
76	Винт с потайной головкой M10X20	2

### Информация по обслуживанию

1. Смазывание всех движущихся частей очень важная мера повышения долговечности Вашего тренажера. Изначально некоторые узлы тренажера уже смазаны при изготовлении, но направляющие стека выбора веса должны быть смазаны во время сборки. Для смазки рекомендуется силиконовый или тефлоновый спрей.

**Примечание:** Не используйте минеральные масла, поскольку на них активно собирается пыль и грязь, что, в конечном итоге, приводит к загустению смазки и разрушению втулок и подшипников.

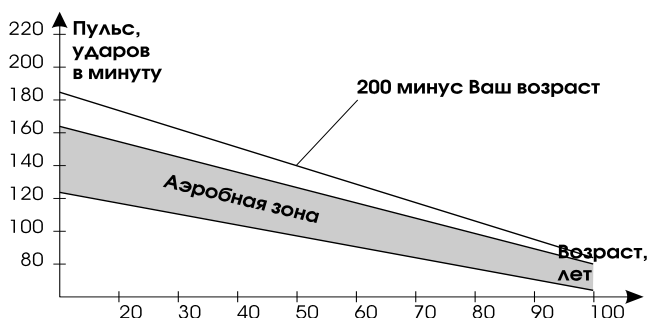
2. Все шкивы и втулки должны регулярно проверяться на появление признаков износа.
3. Регулярно проверяйте и регулируйте натяжение тросов, поскольку это влияет на правильность выполнения упражнений
4. Регулярно проверяйте все движущиеся части, обивку и рукоятки на появление признаков износа. Если необходимо заменить запчасть, ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ и немедленно свяжитесь с сервисным центром. При замене, используйте только оригинальные запчасти.
5. При необходимости, обивку можно протирать умеренным мыльным раствором. Регулярное использование виниловой пропитки повышает долговечность и улучшает внешний вид обивки.
6. Хромированные металлические поверхности должны регулярно очищаться для повышения долговечности и улучшения внешнего вида отделки. Протирайте узлы влажной и затем сухой тканью каждый день. По крайней мере, раз в неделю хромированные металлические поверхности следует полировать автомобильным полиролем для хромированных поверхностей.
7. При проверке болтов и гаек, убедитесь, что все они полностью затянуты. Если какой-либо болт или гайка периодически ослабляется, замените ее на новую оригинальную запчасть.
8. Проверяйте сварные швы на отсутствие трещин.
9. Отказ от регулярного обслуживания тренажера может привести к травмам и/или повреждению оборудования.

## Указания по тренировкам

Не тренируйтесь под ярким солнечным или искусственным (неоновым, галогенным) светом.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед началом тренировки (пульс покоя).
2. Через 10 минут после начала тренировки (пульс нагрузки или стрессовый пульс).
3. Через 1 минуту по окончании тренировки (пульс восстановления).



Пульс зависит от возраста. Для каждого возраста существует свой научно обоснованный допустимый диапазон частоты пульса, ограниченный верхним и нижним предельными значениями. Зона между верхней и нижней границами пульса называется "аэробной зоной". Допустимая максимальная частота вашего пульса получается, если из **200 вычесть ваш возраст**.

### Интенсивность занятий

Избегайте чрезмерных нагрузок, они неблагоприятно отразятся на Вашем здоровье.

Целесообразно выбирать нагрузку так, чтобы частота пульса составляла **180 минус ваш возраст**. Так, например, во время занятий пульс 50-летнего человека не должен превышать 130 ударов в минуту.

Этот способ подсчета оптимальной частоты пульса одобряется многими учеными-медиками. Одна из оптимальных схем тренировки:

Частота	Продолжительность
Ежедневно	10 мин.
2-3 раза в неделю	20-30 мин.
1-2 раза в неделю	30-60 мин.


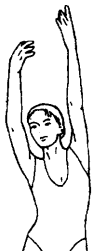


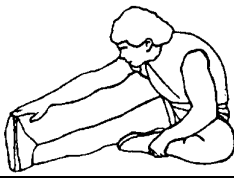
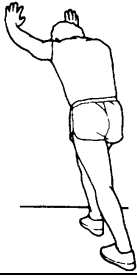

Начинающим советуем увеличивать нагрузки постепенно.

Первые занятия пусть будут непродолжительными и с достаточными промежутками.

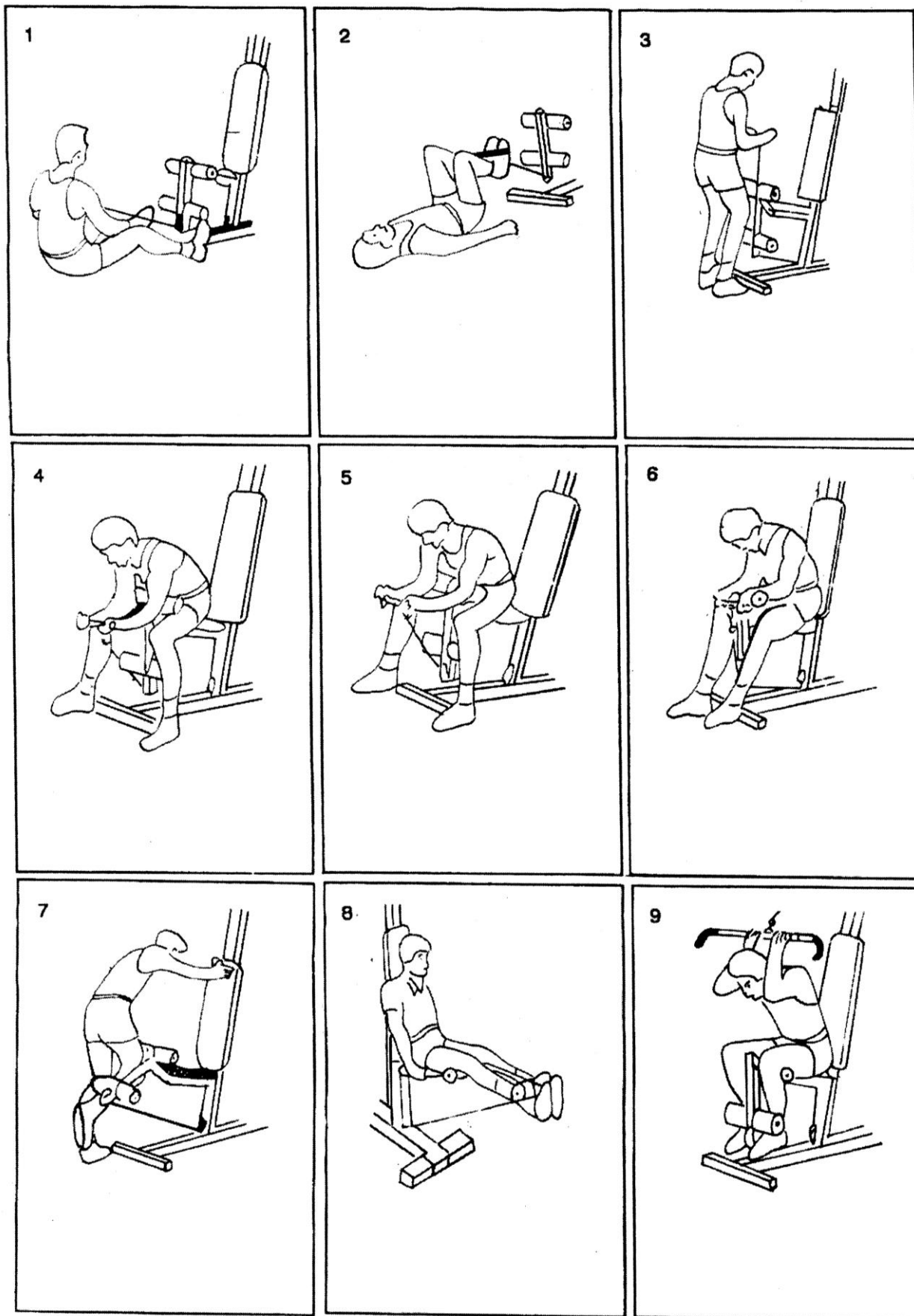
Наилучший эффект ожидается при выполнении следующей схемы:

	Частота, (раз в неделю)	Продолжительность
1-я неделя	3	2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
2-я неделя	3	3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 2 минуты занятий
3-я неделя	3	4 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий 1 минута перерыв 3 минуты занятий
4-я неделя	3	5 минут занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий 1 минута перерыв 4 минуты занятий

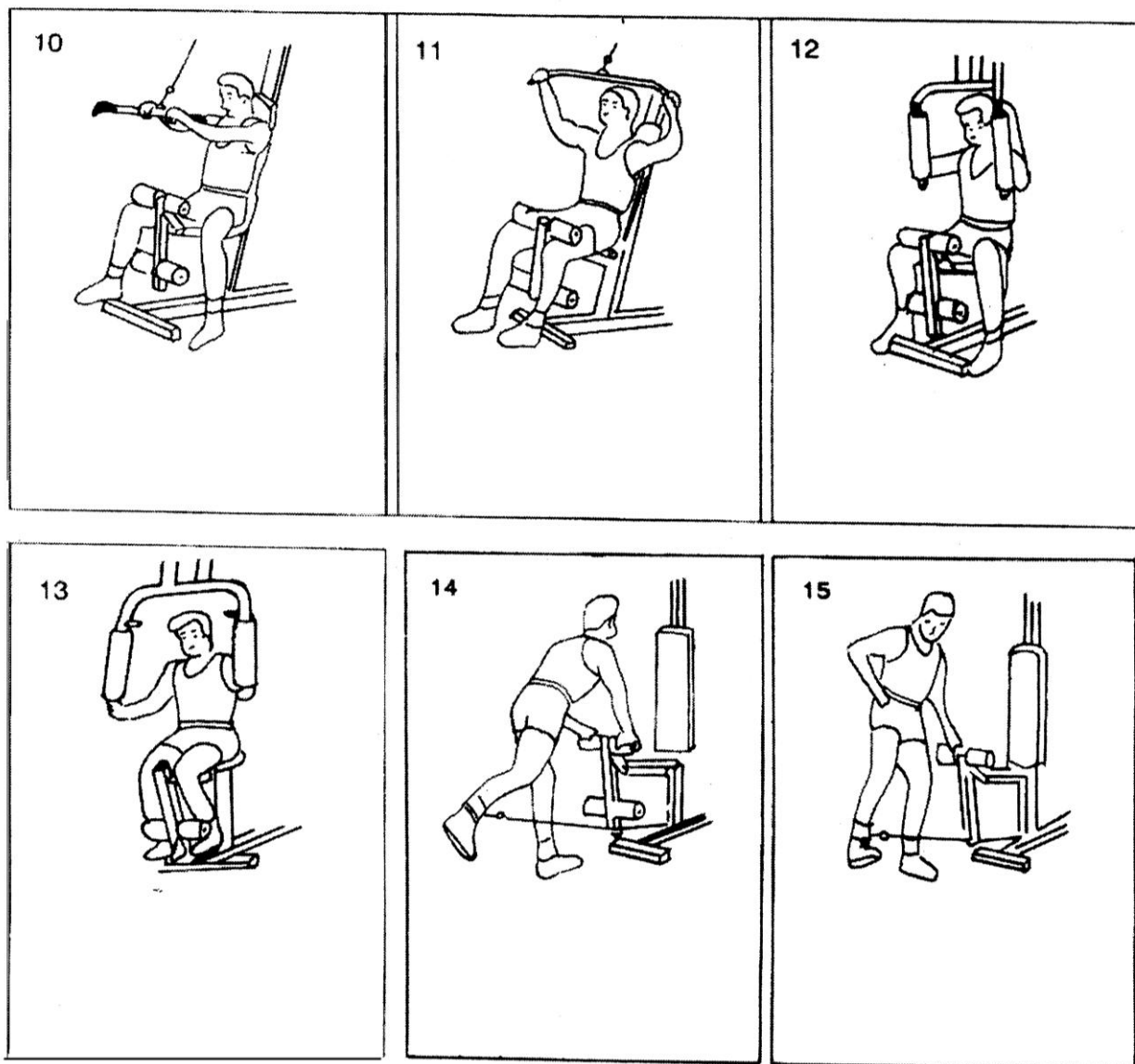
## Разминка и восстановление

<p><b>Поднимание плеч</b> Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.</p>	
<p><b>Растягивание боковых мышц</b> Поднимите руки над головой через стороны вверх. Вытягивайте правую руку к потолку на сколько возможно – раз. Опустите руки – два. То же самое – с левой рукой – три, четыре.</p>	
<p><b>Растягивание четырехглавых мышц.</b> Одной рукой для устойчивости обопритесь о стену, потянитесь назад и возьмитесь другой рукой за ступню. Притяните пятку к ягодицам как можно ближе. Удерживайте до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p><b>Растягивание мышц внутренней части бедра</b> Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счета 15.</p>	
<p><b>Растягивание подколенного сухожилия</b> Сядьте, вытянув правую ногу вперед. Левую ногу подтяните к внутренней поверхности бедра, как указано на рис. Тянитесь как можно дальше к носку. Сохраняйте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь.</p>	
<p><b>Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия</b> Выставив левую ногу вперед, наклонитесь и обопритесь руками о стену. Правую ногу держите прямо, ступней полностью обопритесь о пол. Согнутой левой ногой сделайте движение от бедра по направлению к стене. Удерживайте такое положение до счета 15, затем расслабьтесь. Повторите для другой ноги.</p>	
<p><b>Наклоны</b> Встаньте, слегка согнув ноги в коленях, и медленно наклонитесь вперед. Расслабьте спину и плечи в тот момент, когда Вы тянетесь к носкам. Оставайтесь в таком положении до счета 15.</p>	
<p><b>Аэробные упражнения</b> Аэробные упражнения – это любая продолжительная по времени физическая активность, при которой задействуются большие группы мышц. Эти упражнения характеризуются высоким значением пульса и достаточно глубоким дыханием. Это заставляет сердце качать кровь к мышцам, а легкие – обогащать кровь кислородом. Аэробные упражнения должны быть частью Ваших тренировок.</p>	

# Примеры упражнений на силовом комплексе



## Примеры упражнений на силовом комплексе



## Технические характеристики

<b>Размеры (дл*ш*выс)</b>	137см х 110см х 208см
<b>Максимальный вес пользователя</b>	120 кг
<b>Вес</b>	97 кг
<b>Вес стека</b>	45 кг

### Рабочие станции:

Жим от груди (45 кг)

Баттерфляй (45 кг)

Разгибание ног (45 кг)

Тяга сверху (45 кг)