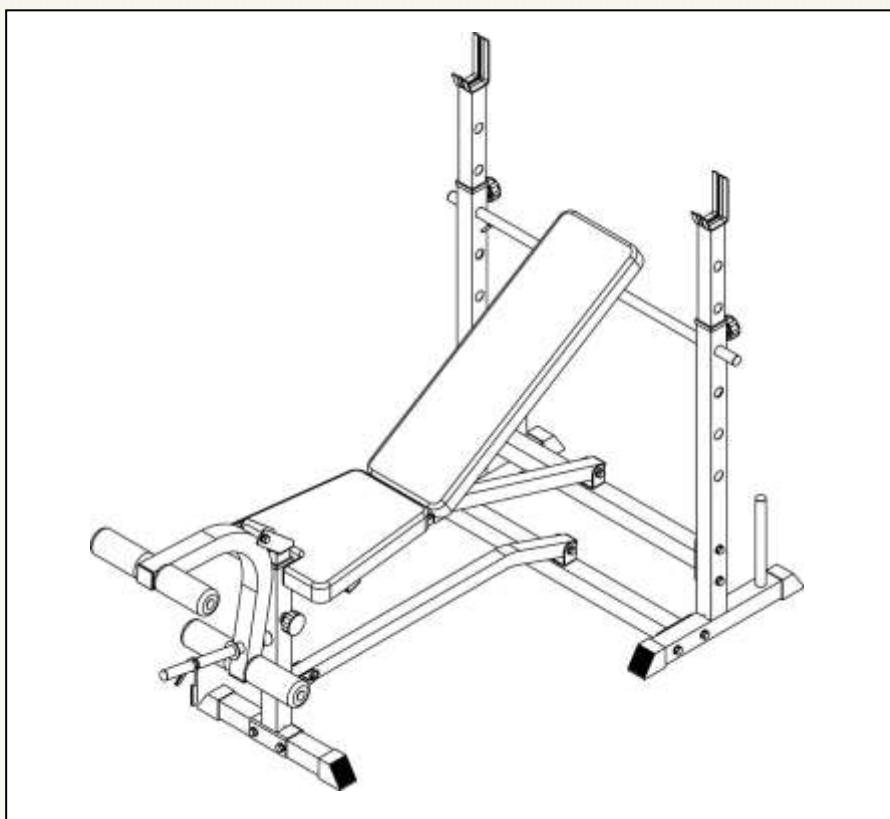


Инструкция по сборке и эксплуатации

СКЛАДНАЯ ПОДСТАВКА ДЛЯ ШТАНГИ



**Внимание!**

Прежде, чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно. Сохраните руководство для последующих справок

**Внимание!**

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 35 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались спортом регулярно.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

СОДЕРЖАНИЕ

<i>4</i>	■	Вступление
<i>5</i>	■	Диаграмма составных частей
<i>6</i>	■	Список составных частей
<i>7</i>	■	Инструкция по сборке
<i>11</i>	■	Разминка

ВСТУПЛЕНИЕ

СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СКЛАДНУЮ ПОДСТАВКУ ДЛЯ ШТАНГИ. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. 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

ЭТОТ ТРЕНАЖЁР СКОНСТРУИРОВАН ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ 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 ВОДОПОРОВОДОМ.
- 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.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ОСТРЫЕ ПРЕДМЕТЫ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.
- 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.
- ПРОТИРАЙТЕ ТРЕНАЖЁР ВЛАЖНОЙ ТРЯПКОЙ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ НЕАБРАЗИВНЫЕ МОЮЩИЕ СРЕДСТВА. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАСТВОРИТЕЛИ.**

ВНИМАНИЕ:

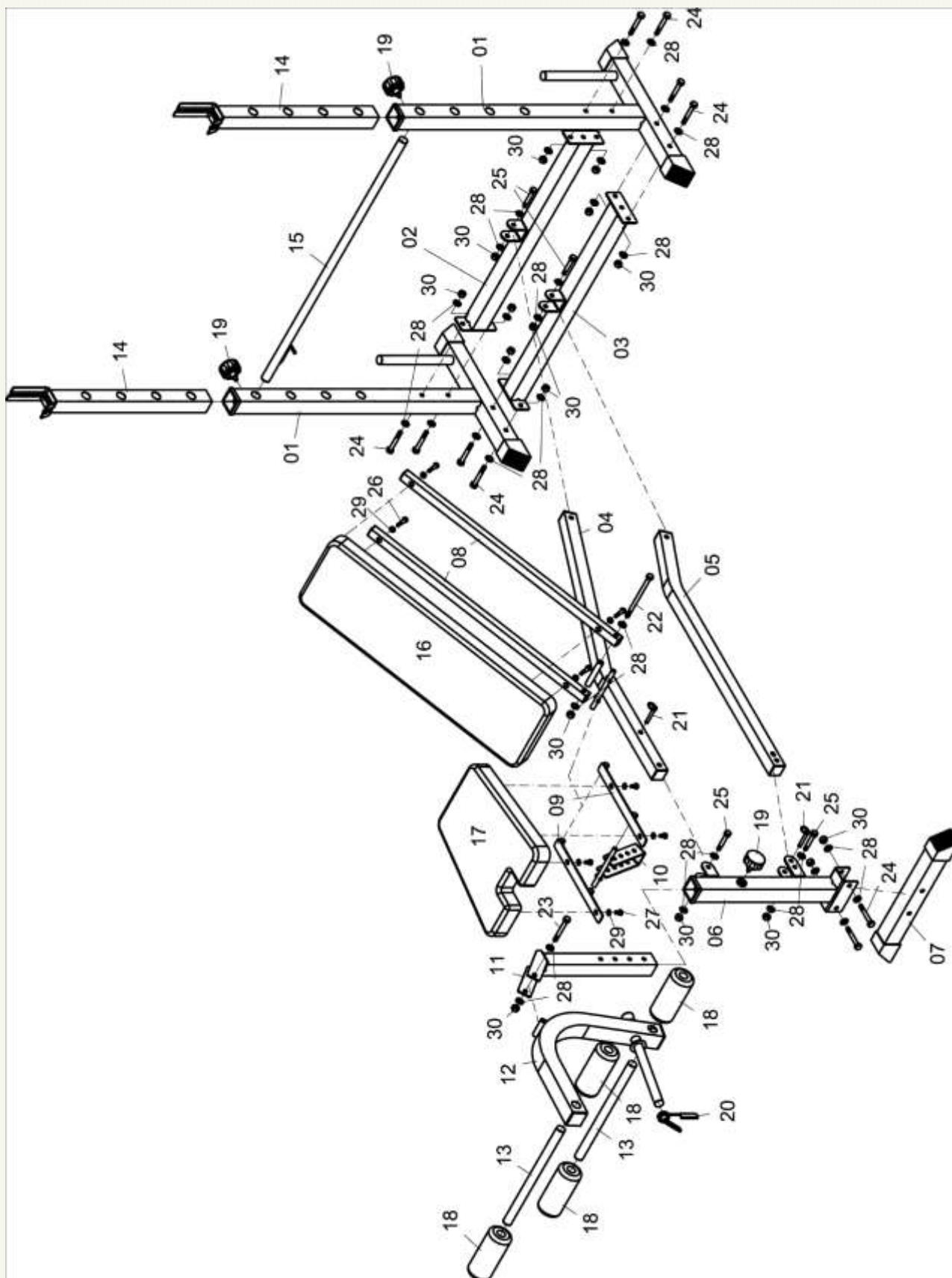
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКАМИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – 100 КГ

ДИАГРАММА СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

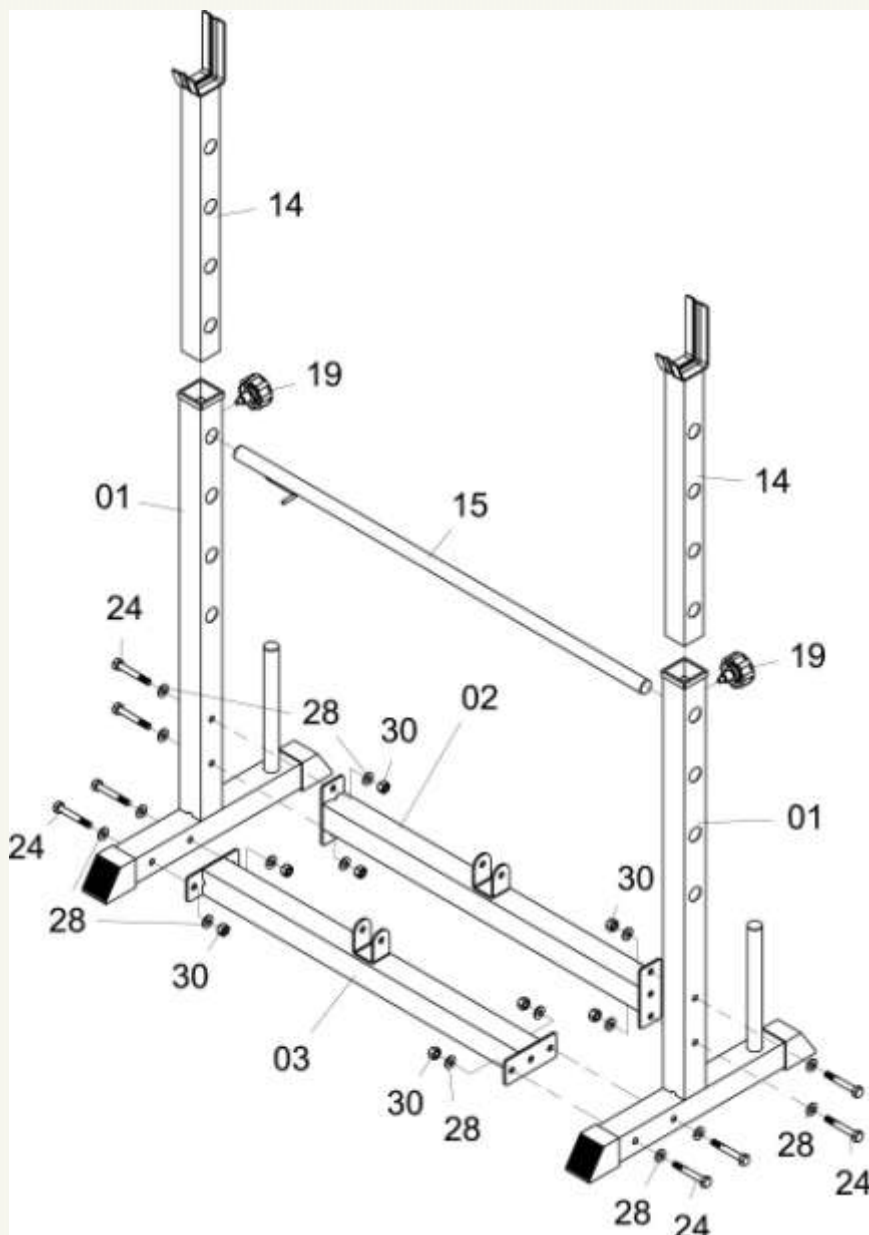


СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ

<i>NO</i>	<i>ОПИСАНИЕ</i>	<i>К-ВО</i>	<i>NO</i>	<i>ОПИСАНИЕ</i>	<i>К-ВО</i>
1	Задняя вертикальная стойка	2	16	Спинка	1
2	Задняя соединительная опора А	1	17	Сиденье	1
3	Задняя соединительная опора В	1	18	Мягкие грифы	4
4	Основная соединительная опора А	1	19	Фиксирующая ручка	3
5	Основная соединительная опора В	1	20	Зажим Ф25	1
6	Передняя вертикальная опора	1	21	Штифт	2
7	Передняя ножка	1	22	Болт М10х155	1
8	Опора спинки	2	23	Болт М10х85	1
9	Каркас сиденья	2	24	Болт М10х70	10
10	Регулируемая скоба	1	25	Болт М10х65	4
11	Регулируемая опора для ног	1	26	Болт М8х40	4
12	Изогнутая опора для ног	1	27	Болт М8х25	4
13	Ось для грифа	2	28	Шайба ф10	32
14	Регулируемая стойка груза	2	29	Шайба ф8	8
15	Задний регулируемый стержень	1	30	Нейлоновая контргайка М10	16

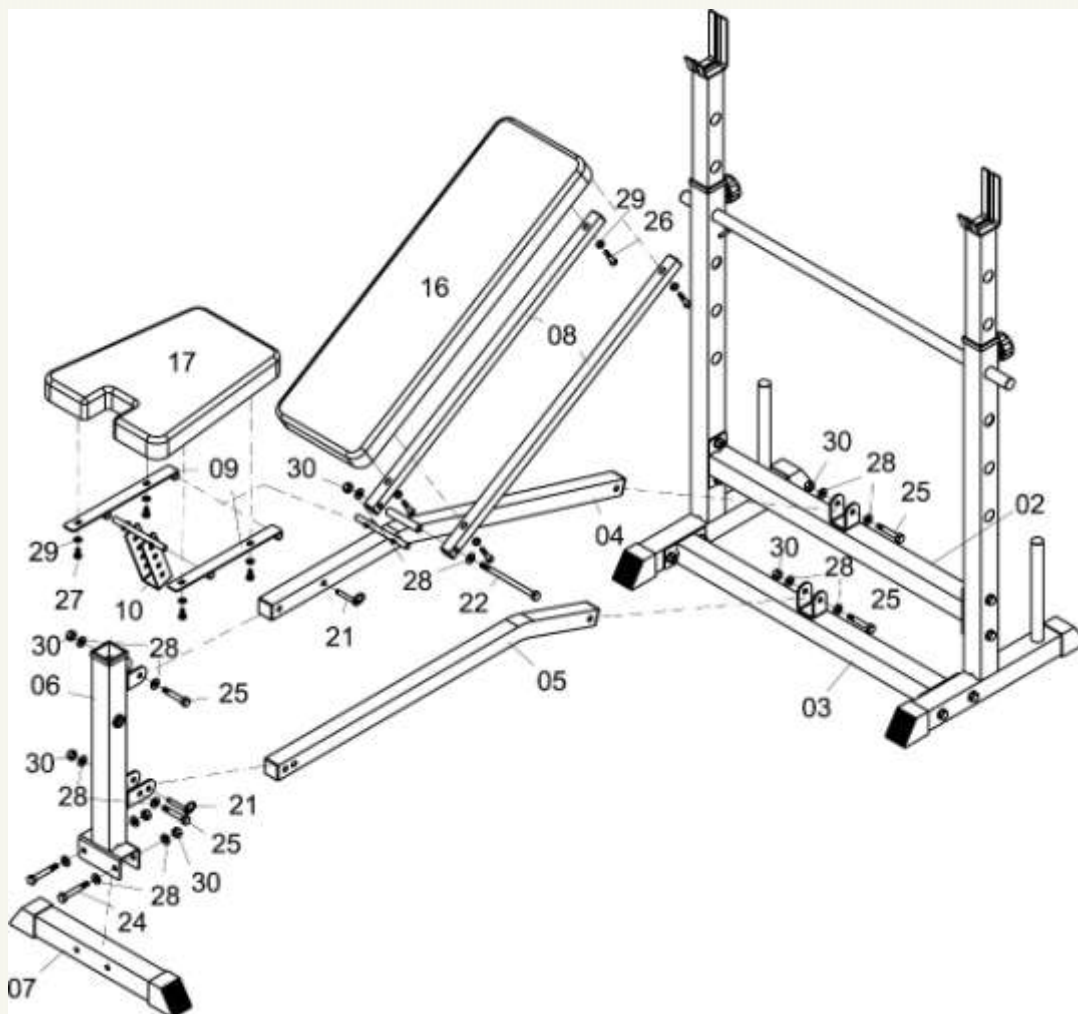
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1



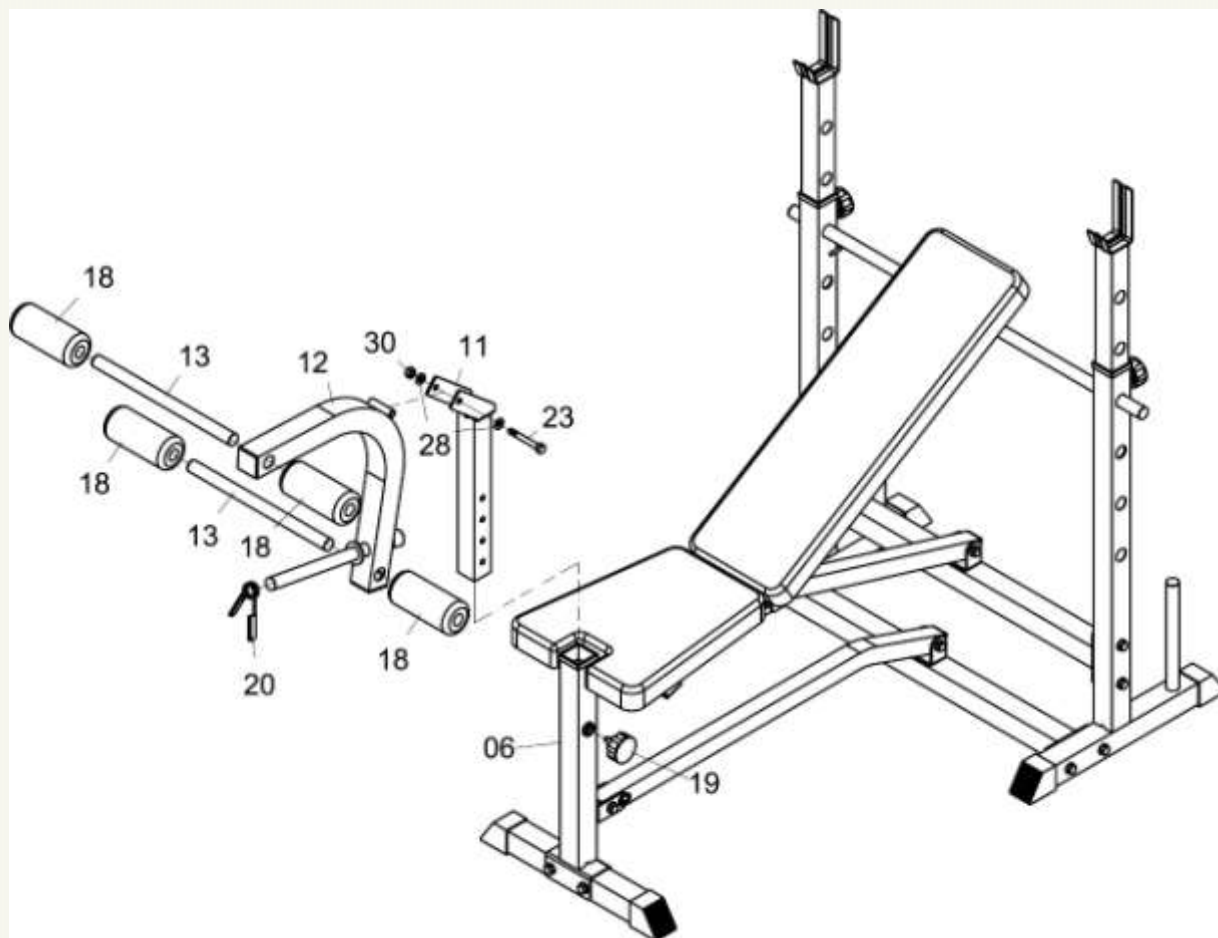
1. присоедините заднюю соединительную опору А (2) и заднюю соединительную опору В (3) к задней вертикальной стойке (1). Закрепите конструкцию, используя болт (24), шайбу (28) и нейлоновую контргайку (30).
2. присоедините регулирующую стойку груза (14) к задней вертикальной стойке (1), используя задний регулируемый стержень (15) и фиксирующую ручку (19).

Шаг 2



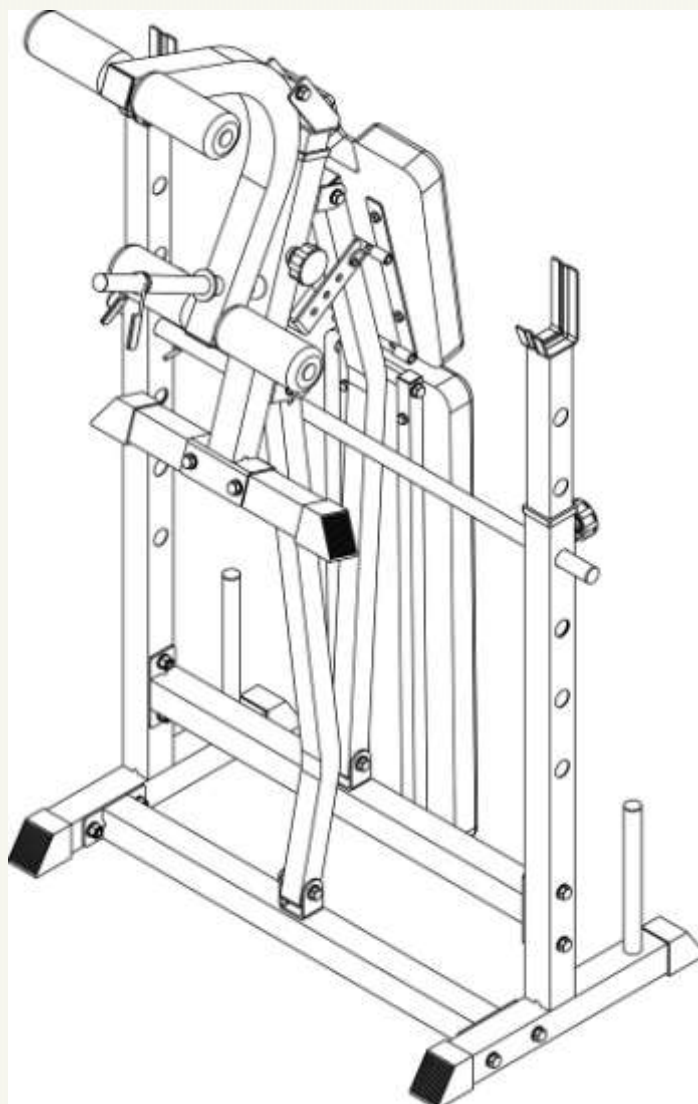
1. присоедините основную соединительную опору А (4) к задней соединительной опоре А (2) с помощью болта (25), шайбы (28) и нейлоновой контргайки (30).
2. присоедините основную соединительную опору В (5) к задней соединительной опоре В (3) с помощью болта (25), шайбы (28) и нейлоновой контргайки (30).
3. присоедините регулируемую скобу (10) к основной соединительной опоре А (4), используя штифт (21).
4. присоедините переднюю ножку (7) к передней вертикальной опоре (6), используя болт (24), шайбу (28) и нейлоновую контргайку (30).
5. присоедините переднюю вертикальную опору (6) к основной соединительной опоре А (4) и к основной соединительной опоре В (5). Закрепите конструкцию, используя штифт (21), болт (25), шайбу (28) и нейлоновую контргайку (30).
6. присоедините опору спинки (8) к основной соединительной опоре А (4), используя болт (22), шайбу (28) и нейлоновую контргайку (30).
7. присоедините каркас сиденья (9) к основной соединительной опоре А (4) и к регулируемой скобе (10).
8. присоедините спинку (16) к опоре спинки (8), используя болт (26) и шайбу (29).
9. присоедините сиденье (17) к каркасу сиденья (9), используя болт (27) и шайбу (29).

Шаг 3



1. присоедините изогнутую опору для ног (12) к регулируемой опоре для ног (11), используя болт (23), шайбу (28) и нейлоновую контргайку (30).
2. вставьте ось для грифа (13) в изогнутую опору для ног (12).
3. оденьте мягкие грифы (18) на ось для грифов (13).
4. прикрепите зажим (20) к изогнутой опоре для ног (12).
5. присоедините регулируемую опору для ног (11) к передней вертикальной опоре (6) с помощью фиксирующей ручки (19).

Шаг 4



Сложите скамью.

РАЗМИНКА

Обязательно делайте разминку, шагая или маршируя перед началом тренировки на тренажёре. Затем, по окончании тренировки, выполните серию легких потягиваний, чтобы повысить гибкость и снизить болезненность мышц на следующий день.

Потягивания необходимо выполнять медленно и плавно, без подпрыгиваний или рывков. Растягивайтесь до ощущения легкого напряжения, но не боли; это ощущение должно возникать в мышцах и сохраняться в течение 20-30 секунд. Дыхание должно быть медленным, ритмичным и находиться под вашим контролем – убедитесь, что вы не задерживаете дыхания. Мы предлагаем вам следующий комплекс упражнений для разминки:

Растягивание мышц внутренней части бедра

Сядьте. Ступни ног сведите вместе. Колени разведите. Подтяните ступни как можно ближе к области паха. Удерживайте такое положение до счёта 15.

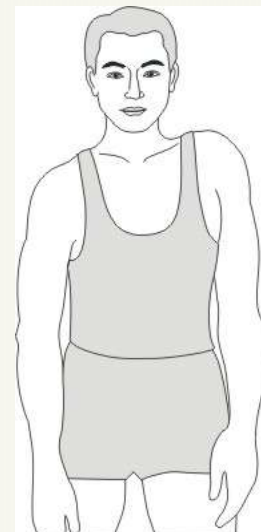


Наклоны головы

Наклоните голову к правому плечу – на счёт раз, почувствуйте, как напрягаются мышцы левой стороны шеи. Теперь наклоните голову назад – на счёт два, потянитесь подбородком к потолку и приоткройте рот. Затем, наклоните голову к левому плечу – на счёт три, и, наконец, наклоните голову вперед – на счёт четыре.

Поднимание плеч

Поднимите правое плечо вверх, к правому уху – раз. Опуская правое плечо, поднимите левое плечо – два.



Растягивание подколенного сухожилия

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 счёта 15, затем расслабьтесь.

Растягивание икроножных мышц и ахиллова сухожилия

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.



Растягивание боковых мышц

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.

Наклоны

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.

