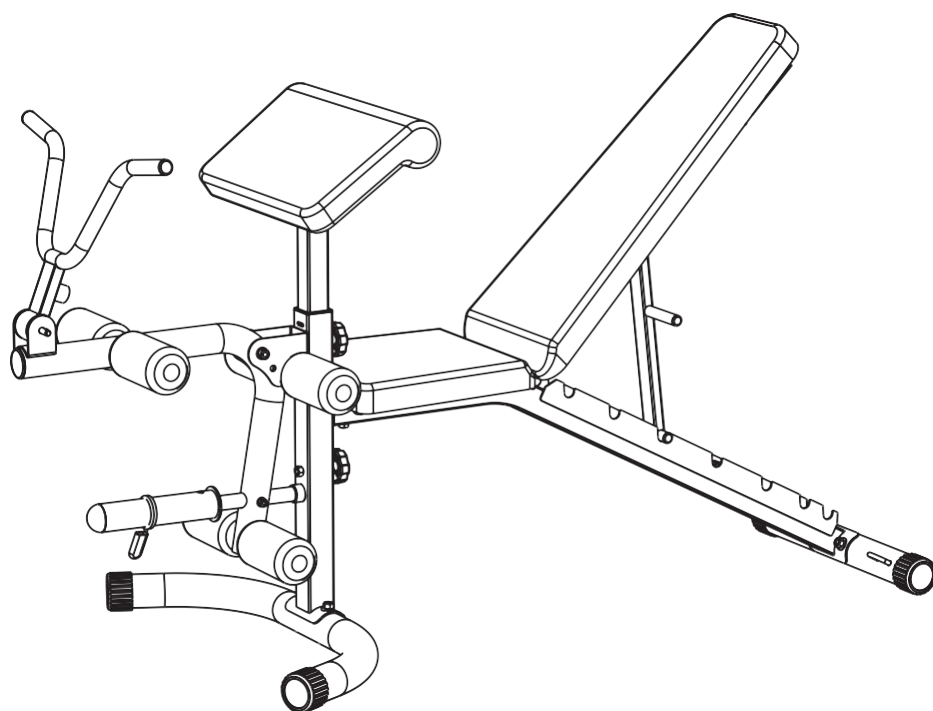




РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья силовая универсальная Артикул: SBE2Q3100301 Модель: SPORTSOUL



+



MAX136кг
MAX300lb

MAX140кг
MAX310lb



1725×762×1220мм|23.5кг
67.9×30×48дюймов|51.8lb

Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия. Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не

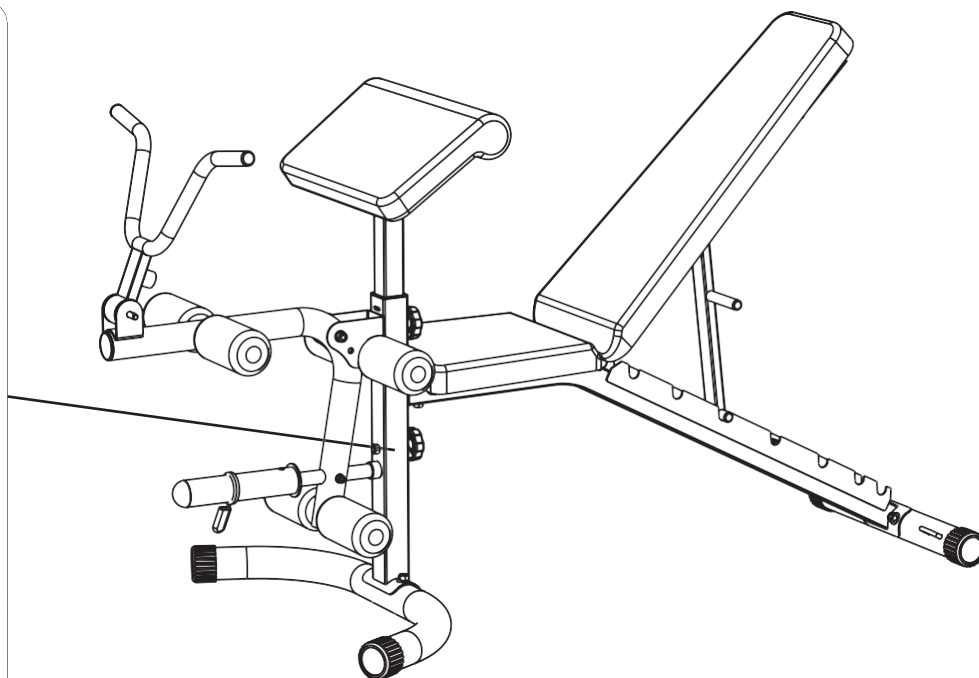
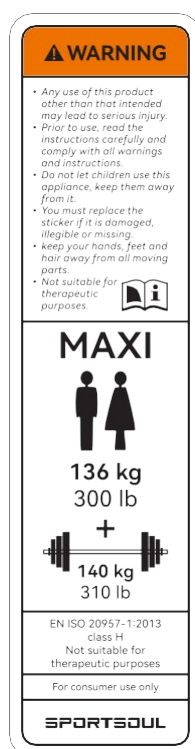
ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

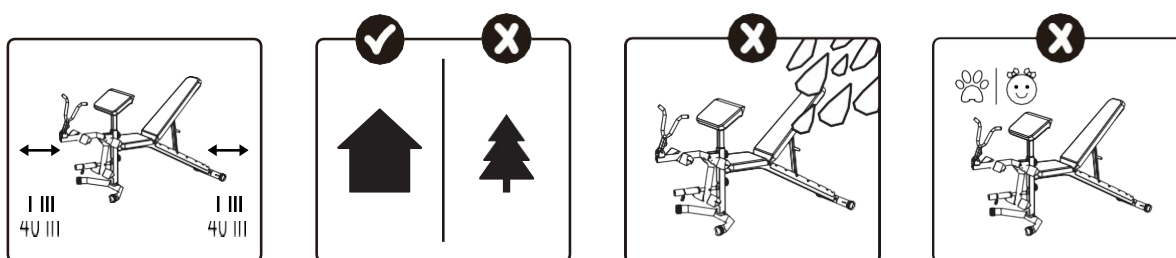
ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	04
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	06
СПИСОК КРЕПЕЖА.....	08
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	10
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....	17
РЕГУЛИРОВКА.....	21
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	23

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

& РАСПОЛОЖЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ НАКЛЕЕК



& ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Чтобы снизить риск получения травм, перед использованием скамьи прочитайте и соблюдайте все предупреждения, меры предосторожности и инструкции, приведённые в данном руководстве. Предупреждения и инструкции по уходу, техническому обслуживанию и эксплуатации данного оборудования включены для обеспечения безопасного и комфортного использования.

⚠ ВНИМАНИЕ

- Использование изделия не по назначению может привести к серьёзной травме.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию и соблюдайте все предупреждения и указания.
- Не позволяйте детям пользоваться данным оборудованием; держите детей и домашних животных на расстоянии. Подростки должны заниматься под присмотром.
- Замените наклейку, если она повреждена, нечитаема или отсутствует.
- Держите тело, одежду и волосы на расстоянии от всех движущихся частей. Длинные волосы необходимо собрать, чтобы они не мешали во время тренировки.

- Не предназначено для терапевтических целей.
- Не превышайте максимально допустимую нагрузку.
- Всегда используйте предохранительные устройства.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи силовой системы были надлежащим образом ознакомлены со всеми мерами предосторожности, несёт владелец.
- Перед началом любой программы тренировок обязательно проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно, если вам более 35 лет или у вас ранее были проблемы со здоровьем.
- Во время использования силовой системы всегда надевайте спортивную обувь для защиты стоп.
- Перед каждым использованием убедитесь, что изделие зафиксировано (штифты установлены). Проверяйте и надёжно затягивайте все детали, немедленно заменяйте изношенные элементы.
- Пользователь несёт ответственность за поддержание изделия в исправном состоянии после сборки и перед каждым использованием.
- Изделие предназначено только для домашнего использования. Не используйте его в коммерческих, арендных или учрежденческих условиях.
- Оборудование должно быть установлено на ровной и устойчивой поверхности.
- Оставьте достаточно свободного пространства вокруг оборудования для безопасной тренировки.
- В целях безопасности регулярно проверяйте состояние изделия.
- Снимайте все украшения перед тренировкой.
- Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьёзной травме или смерти. При появлении головокружения, тошноты, боли в груди или других необычных симптомов немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

& ТРЕБУЕТСЯ СБОРКА ВЗРОСЛЫМ

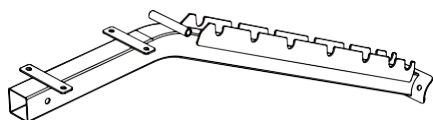
- Рекомендуется выполнять сборку изделия двумя взрослыми.
- Из-за веса и габаритов скамью следует собирать в месте её дальнейшего использования. Убедитесь, что вокруг скамьи достаточно пространства для перемещения во время сборки.
- Используйте перчатки для защиты рук от защемления во время сборки.
- В комплект входят два гаечных ключа для сборки, однако при желании вы можете использовать собственные инструменты.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

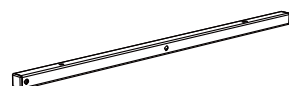
❗ Просмотрите приведённый ниже чертёж, чтобы убедиться, что у вас имеются все детали, необходимые для сборки. Для сборки потребуются два взрослых человека.



1

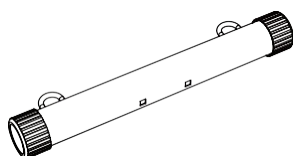


6

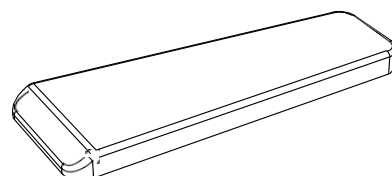


×2

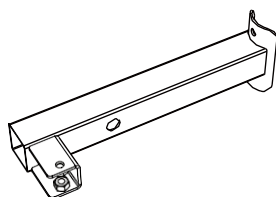
2



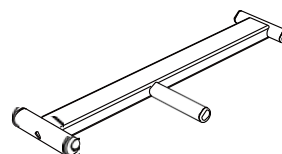
7



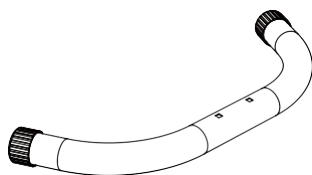
3



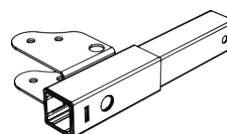
8



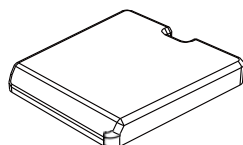
4



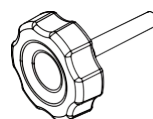
9



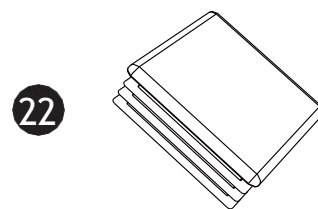
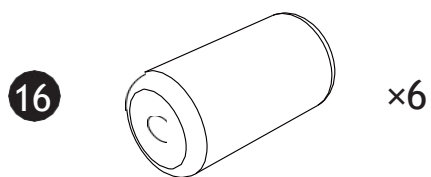
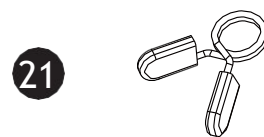
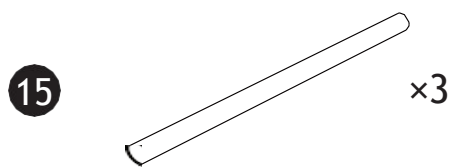
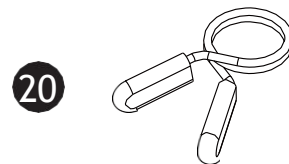
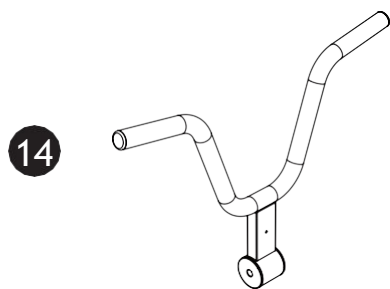
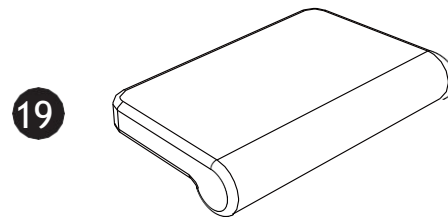
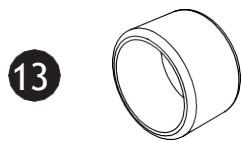
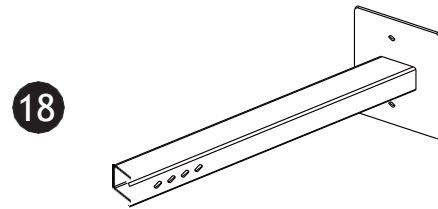
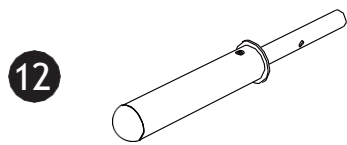
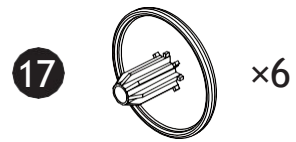
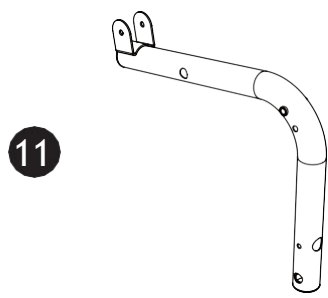
5



10



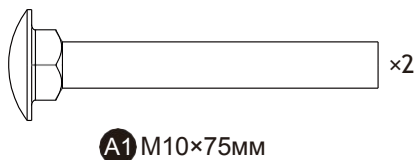
×2



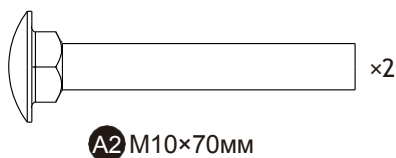
СПИСОК КРЕПЕЖА

❗ Крепёж упакован по этапам; извлекайте его по одному этапу, а не весь сразу.

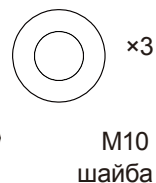
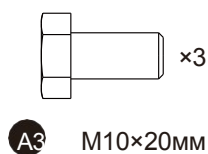
1



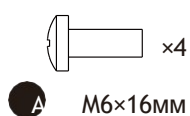
2



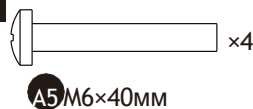
3



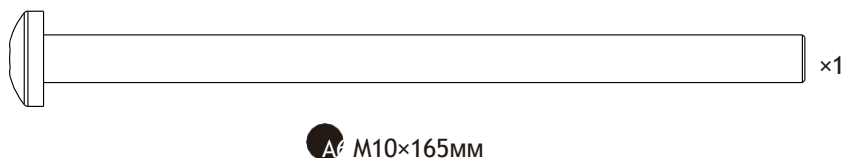
4



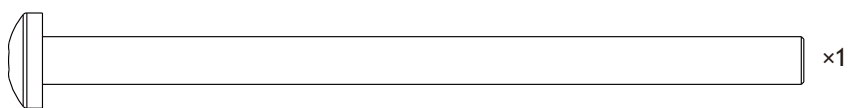
5



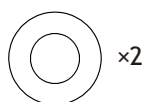
6



7



A6 M10x165mm

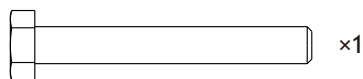


B3 M10 шайба



C1 M10 гайка

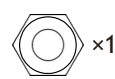
9



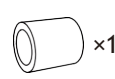
A M8x60mm



B5 M8 шайба

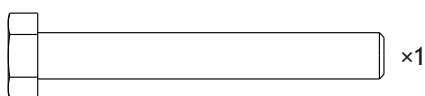


C2 M8 гайка



D втулка

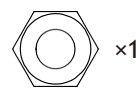
10



A M10x75mm

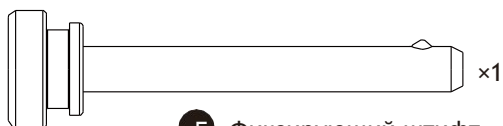


B3 M10 шайба



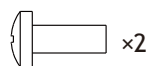
C1 M10 гайка

11



E Фиксирующий штифт

12

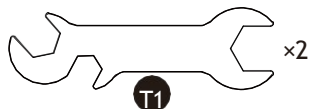


A M6x16mm

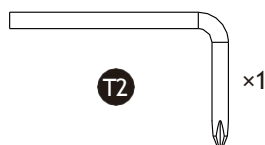


B4 M6 Шайба

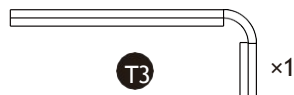
Инструмент



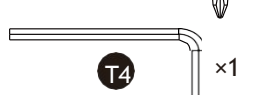
T1



T2



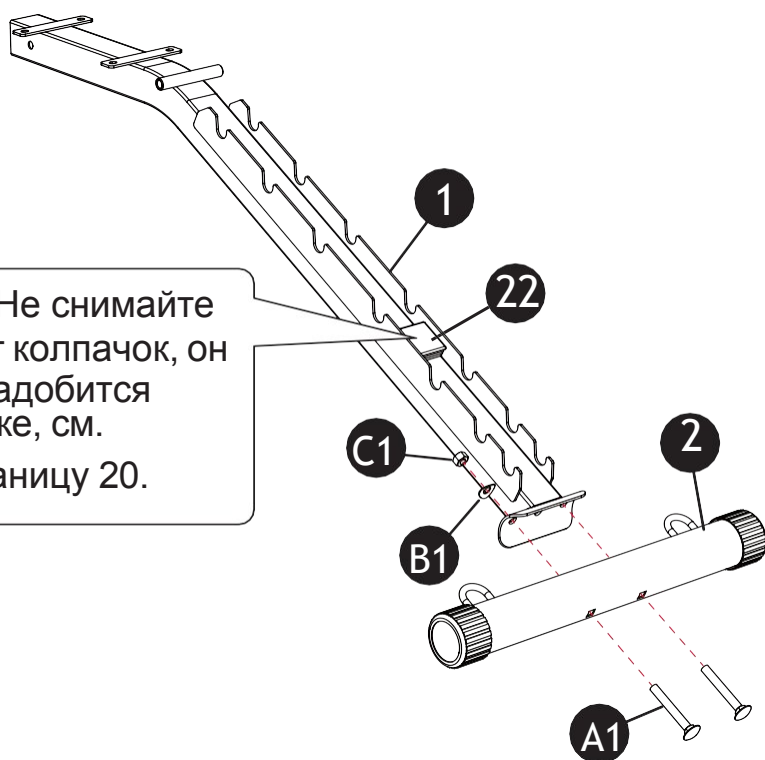
T3



T4

1

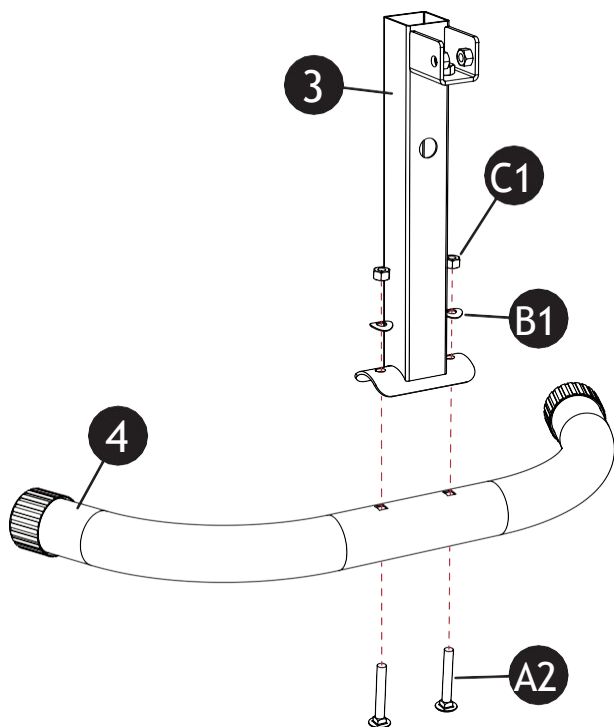
ⓘ Не снимайте этот колпачок, он понадобится позже, см. страницу 20.



A1  ×2

B1  ×2 C1  ×2

2



A2  ×2

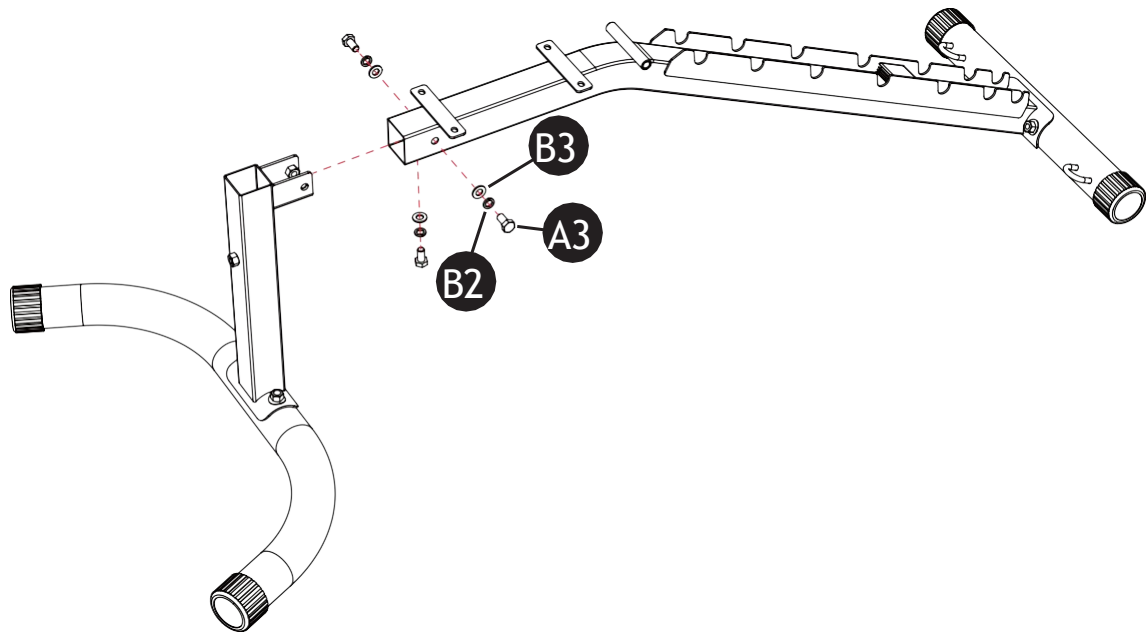
B1  ×2 C1  ×2

3

A3  ×3

B2  ×3

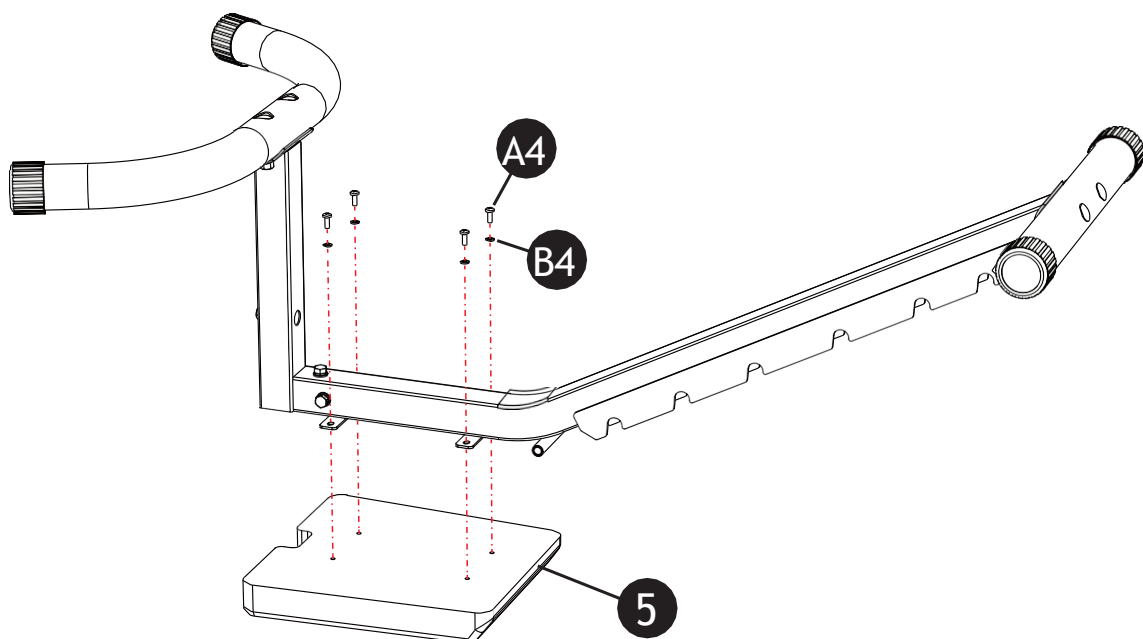
B3  ×3



4

A4  ×4

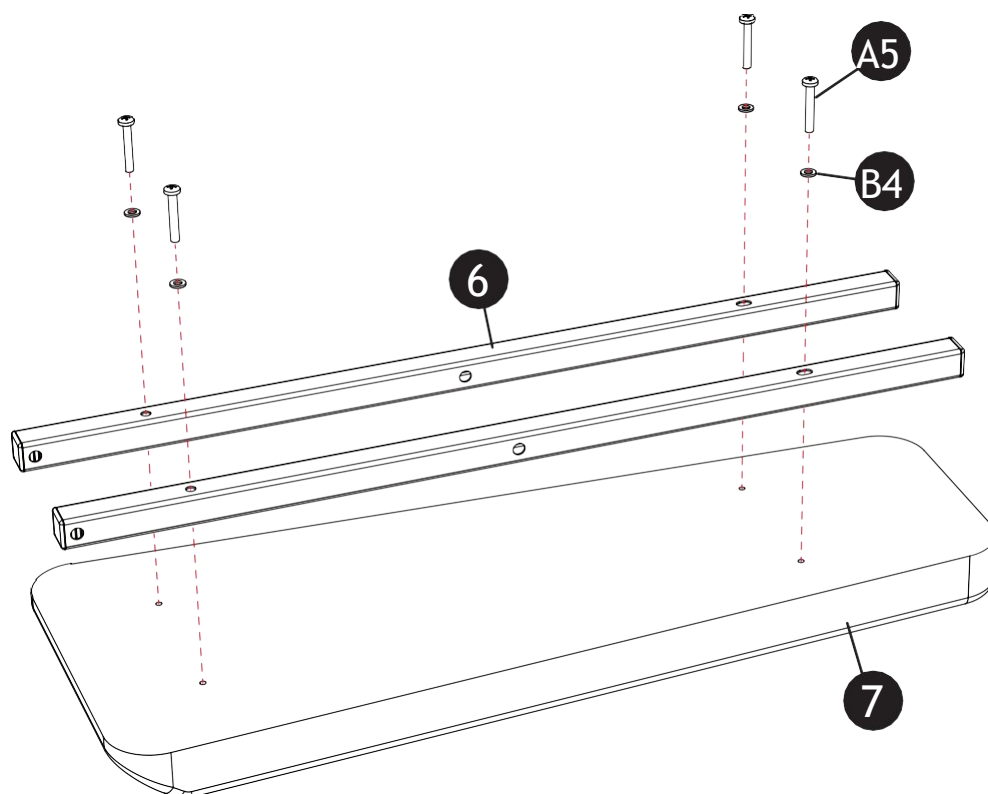
B4  ×4



5

A5  x4

B4  x4

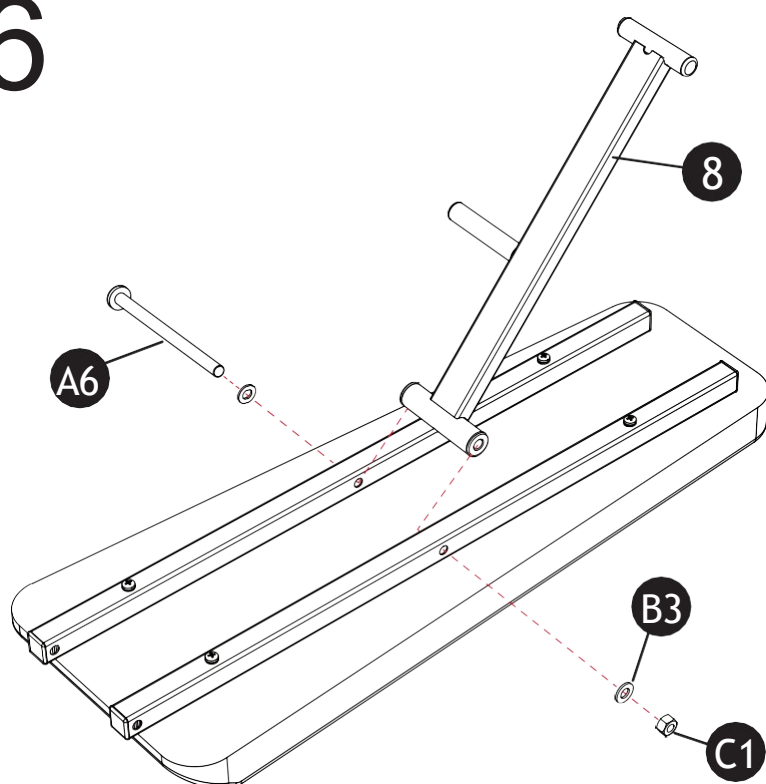


6

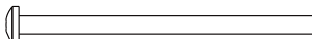
A6  x1

B3  x2

C1  x1

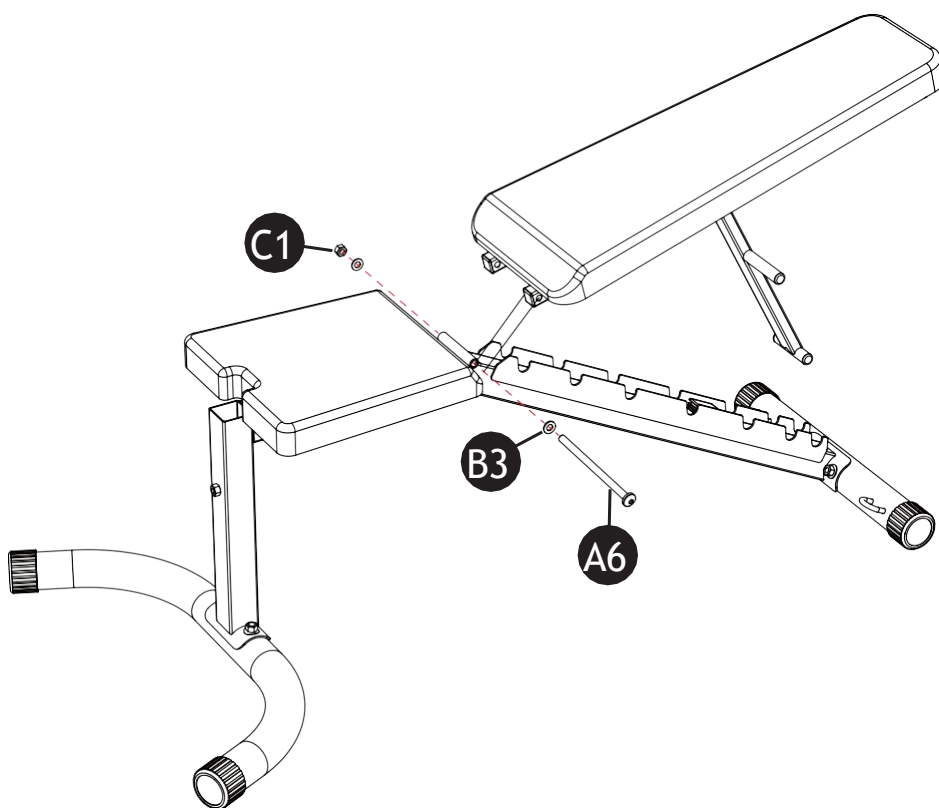


7

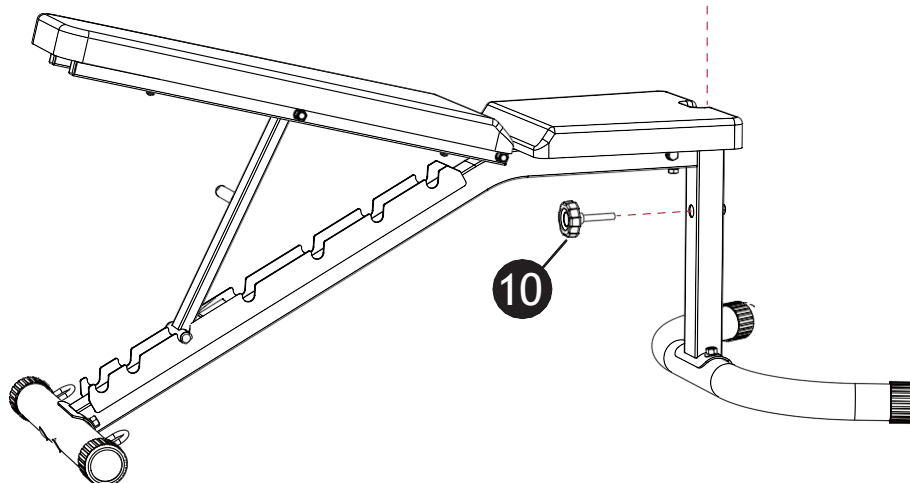
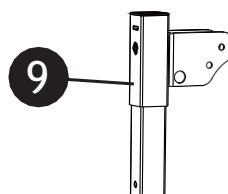
A6  x1

B3  x2

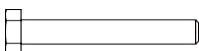
C1  x1

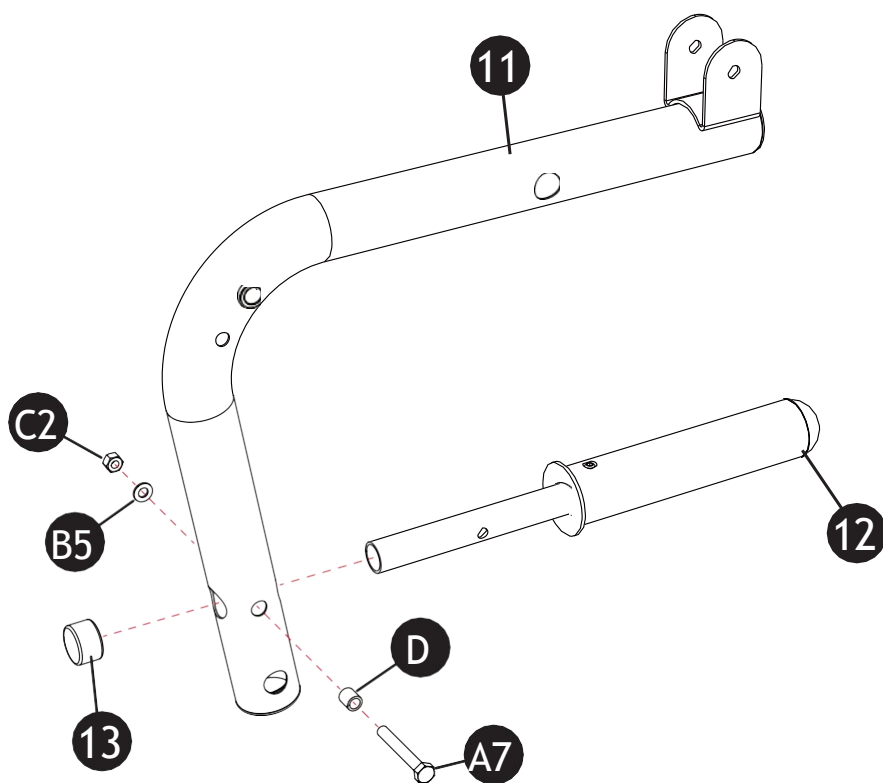


8

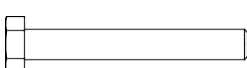


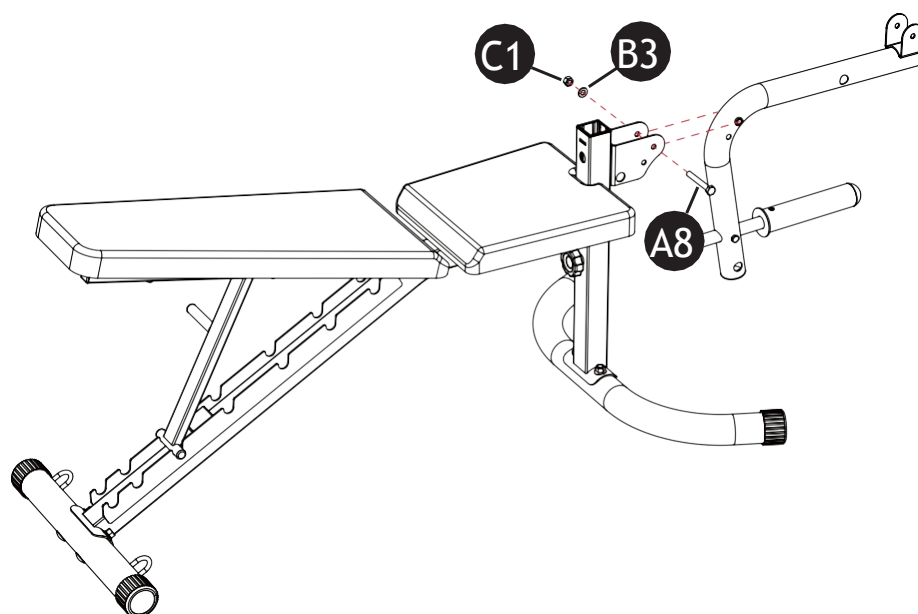
9

- A7**  ×1
- B5**  ×1
- C2**  ×1
- D**  ×1

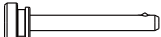


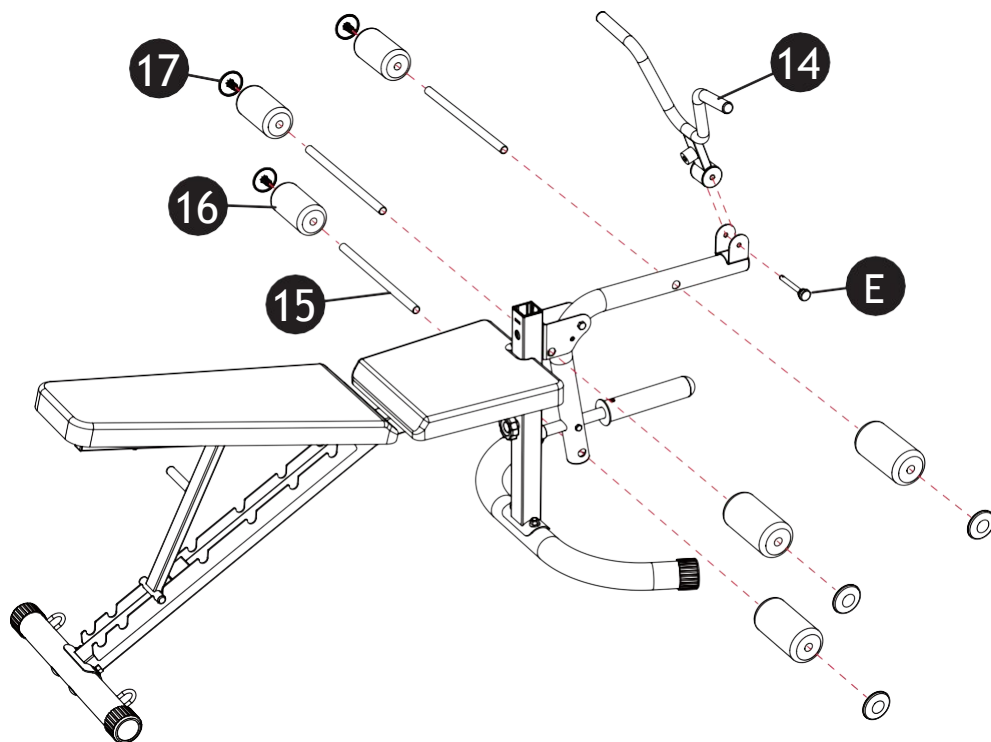
10

- A8**  ×1
- B3**  ×1
- C1**  ×1



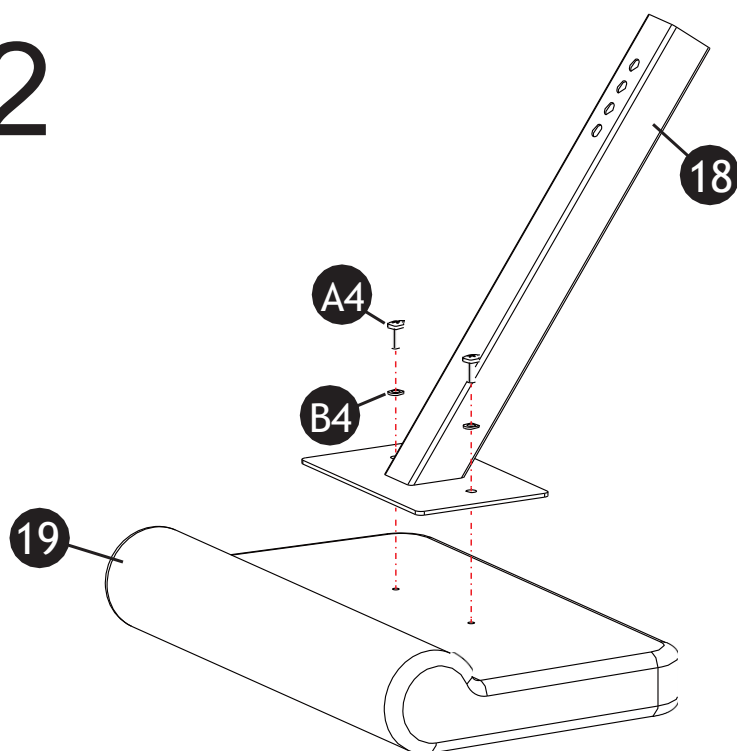
11

E  x1

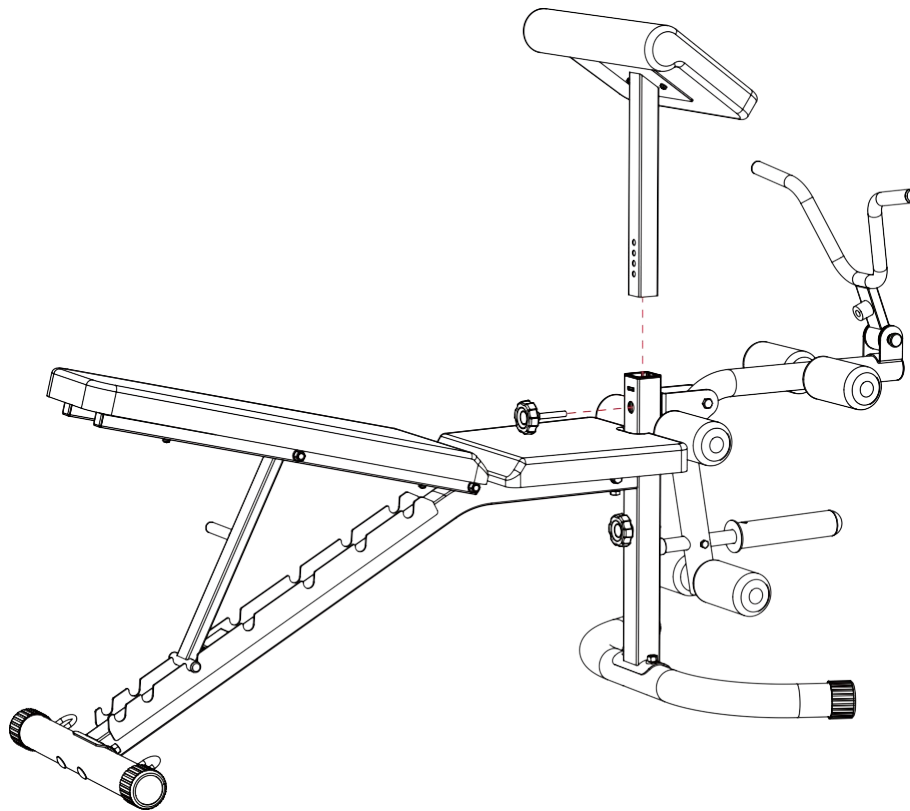


12

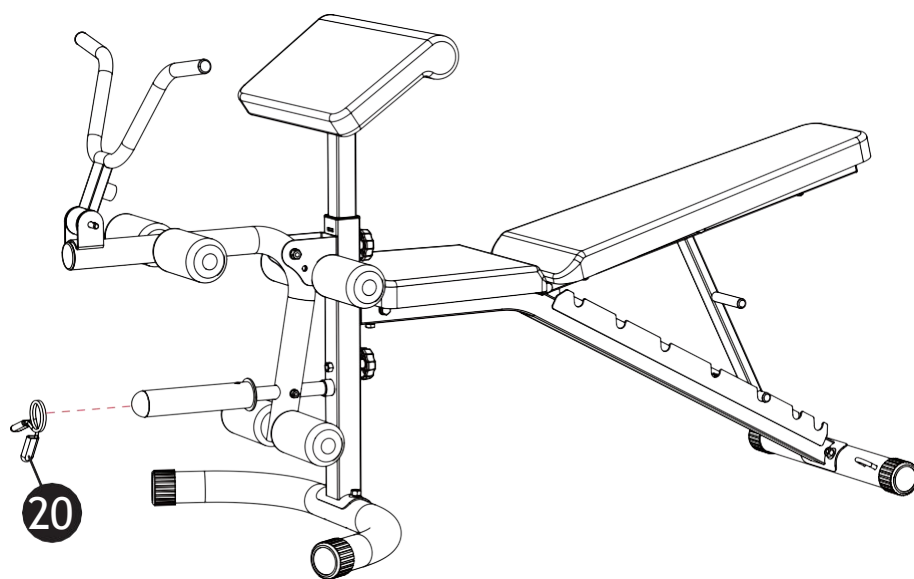
A4  x2
B4  x2



13



14



& РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Наращивание мышечной массы

Тренируйте мышцы, приближаясь к их максимальной нагрузке, и постепенно увеличивайте интенсивность упражнений. Регулируйте уровень интенсивности каждого упражнения следующим образом:

- Изменяйте величину используемого сопротивления.
- Изменяйте количество повторений или подходов.

Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого упражнения. Отдыхайте 3 минуты после каждого подхода. Когда вы сможете без труда выполнить 3 подхода по 12 повторений, увеличьте величину сопротивления.

Поддержание тонуса

Выберите умеренный уровень сопротивления и увеличьте количество повторений в каждом подходе. Выполняйте как можно больше подходов по 15–20 повторений без ощущения дискомфорта. Отдыхайте 1 минуту после каждого подхода. Нагружайте мышцы за счёт увеличения количества подходов, а не за счёт использования большого сопротивления.

Снижение веса

Для снижения веса используйте небольшое сопротивление и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Тренируйтесь в течение 20–30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

& РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ

Новичкам рекомендуется выполнять серии по 10–15 повторений, обычно по 4 серии на каждое упражнение, с минимальным отдыхом между сериями. Не тренируйте все группы мышц каждый день — распределяйте различные упражнения на несколько дней.

Разминка

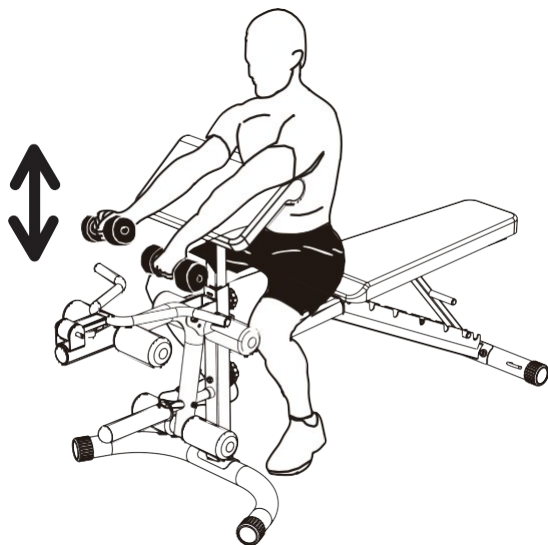
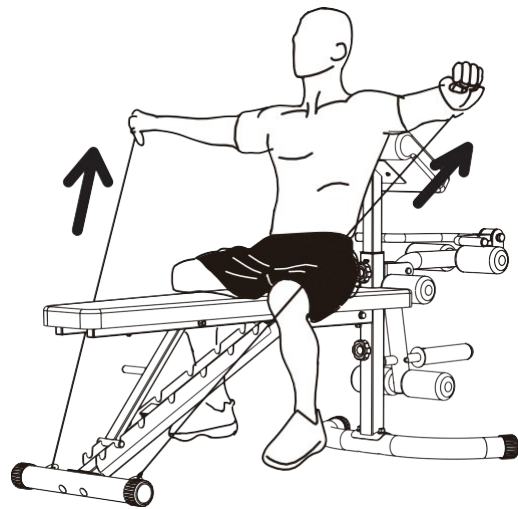
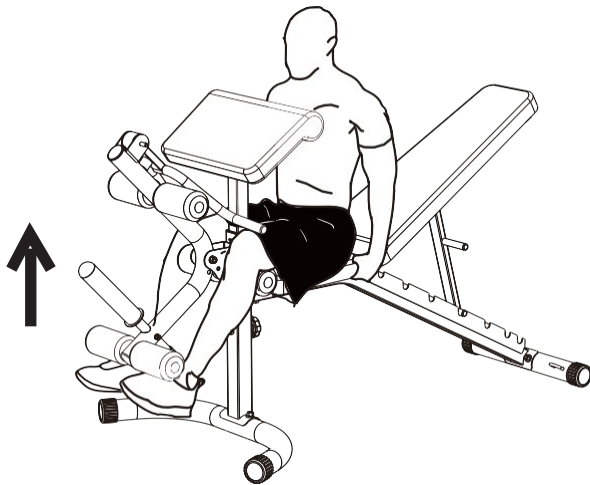
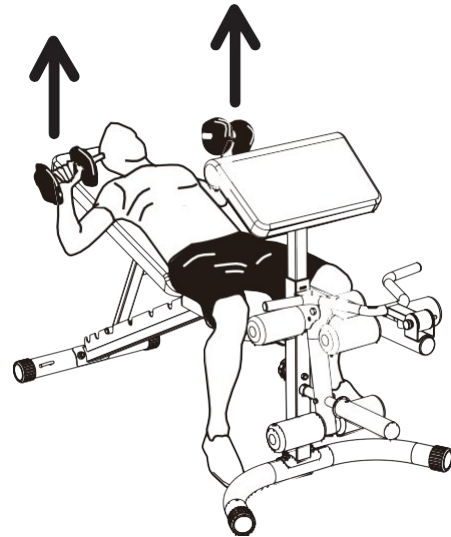
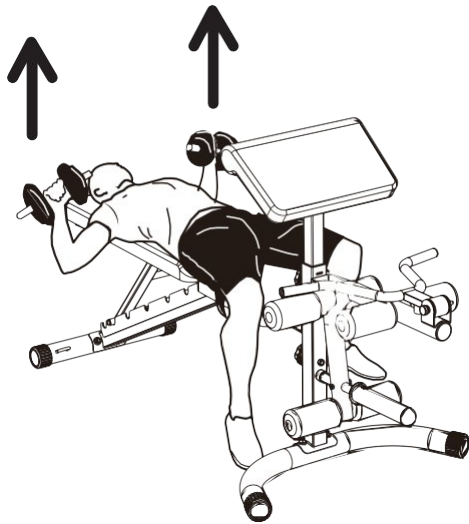
Начните с 5–10 минут растяжки и лёгких упражнений. Перед каждой тренировкой выполняйте кардионагрузку, подходы без веса или разминочные упражнения и растяжку на полу. Постепенно увеличивайте количество повторений и подходов.

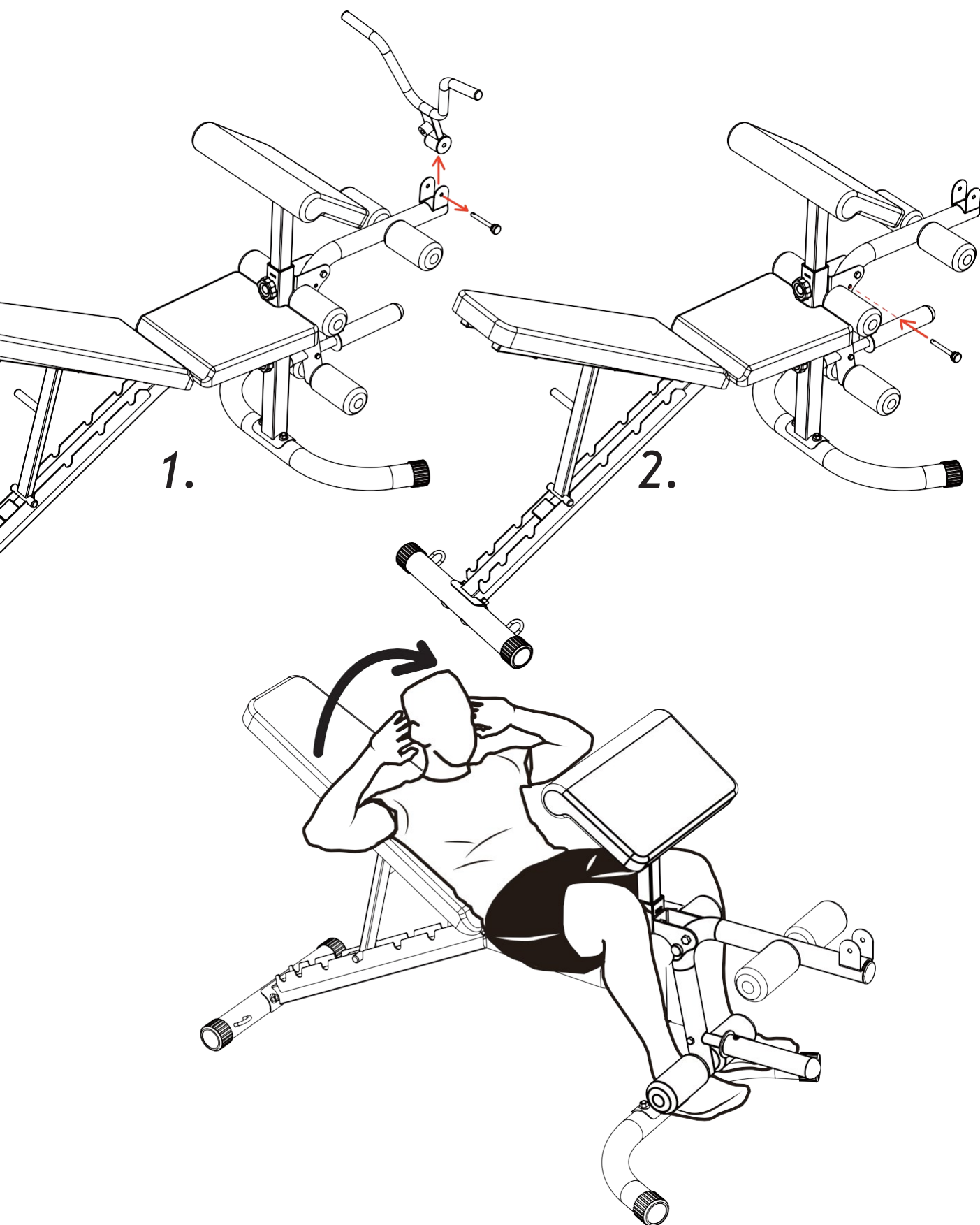
Основная тренировка

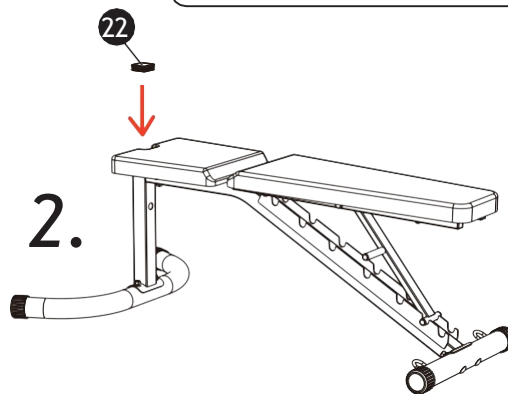
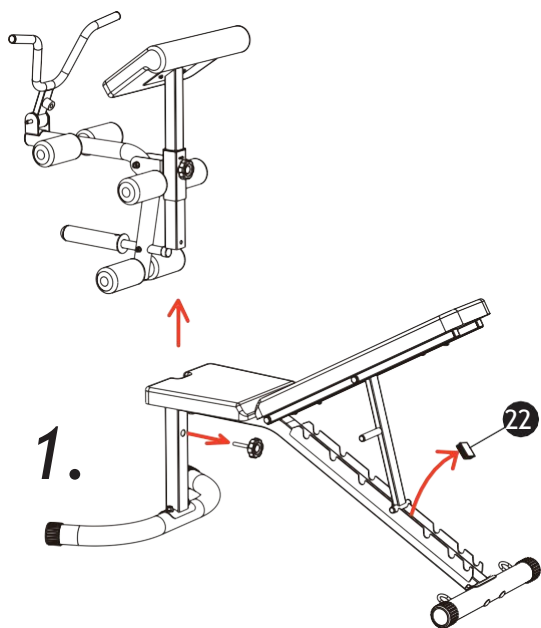
Включайте 6–10 различных упражнений в каждую тренировку. Выбирайте упражнения для всех основных групп мышц, уделяя особое внимание тем зонам, которые хотите развить.

Заминка

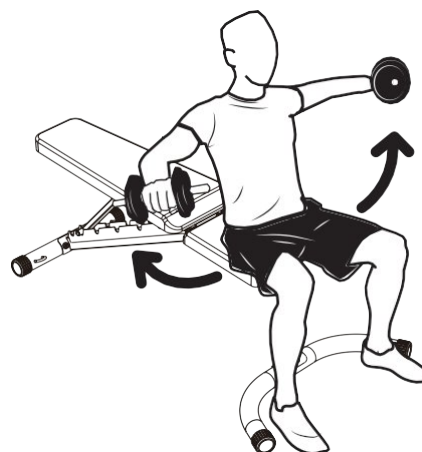
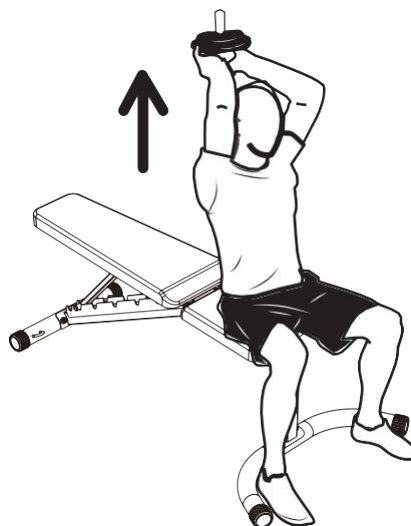
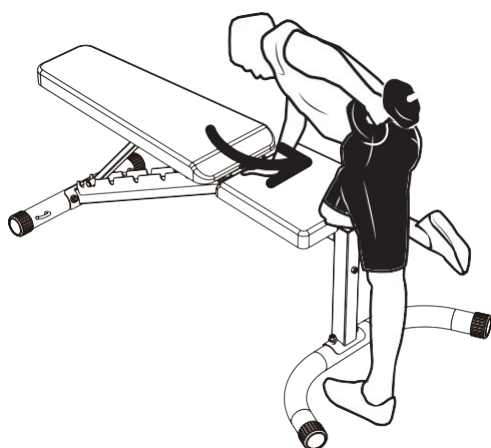
Завершайте тренировку 5–10 минутами растяжки. Растяжка повышает гибкость мышц и помогает предотвратить проблемы после тренировки.





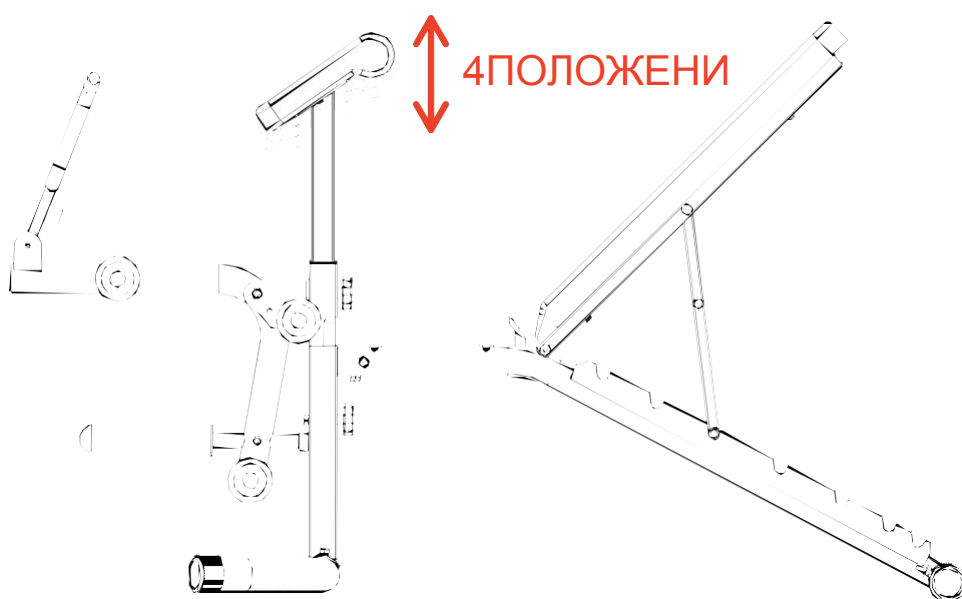
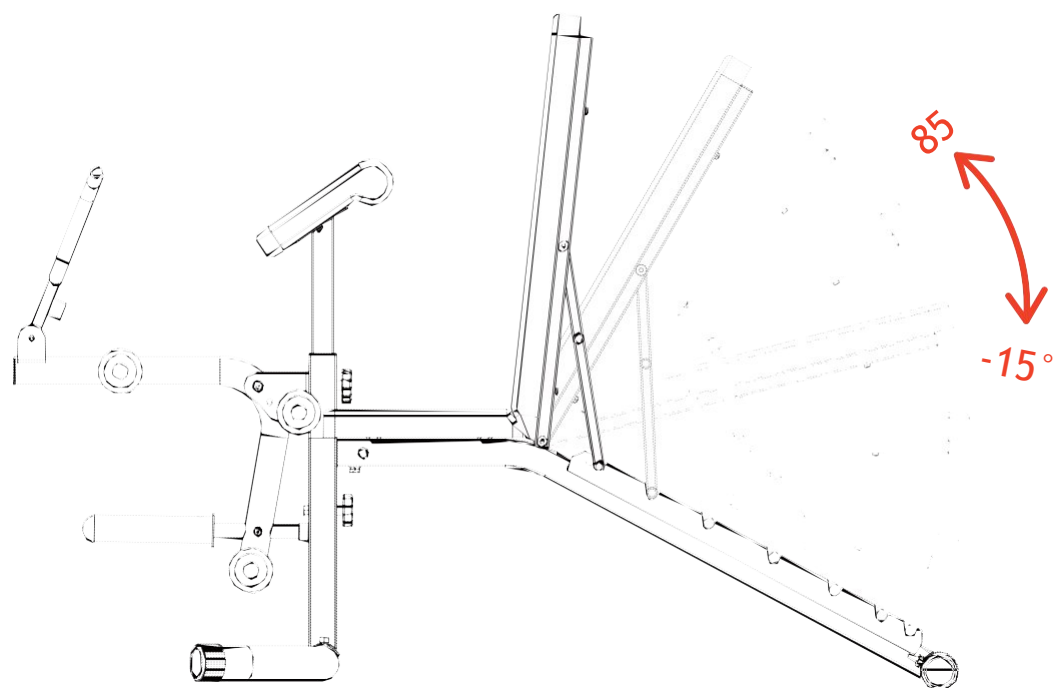


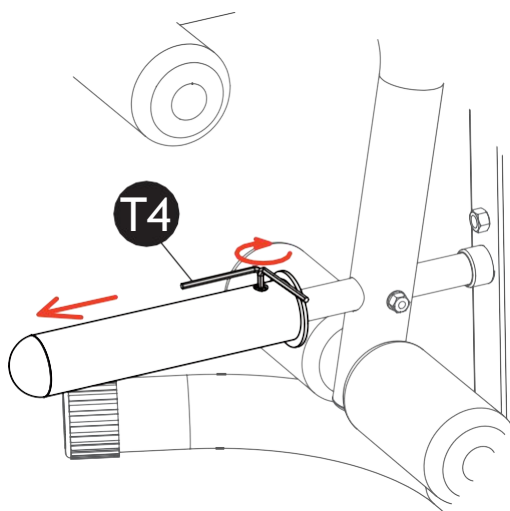
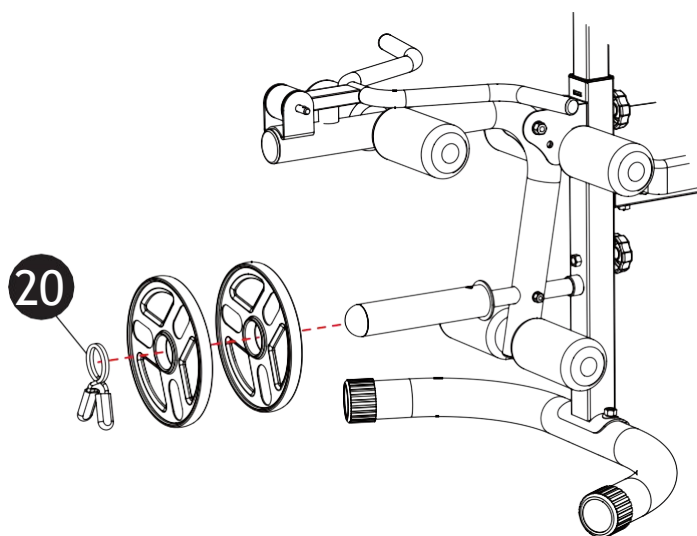
ⓘ В целях
вашей безопасности
сложите
квадратную трубку с
этим
колпачком (22).



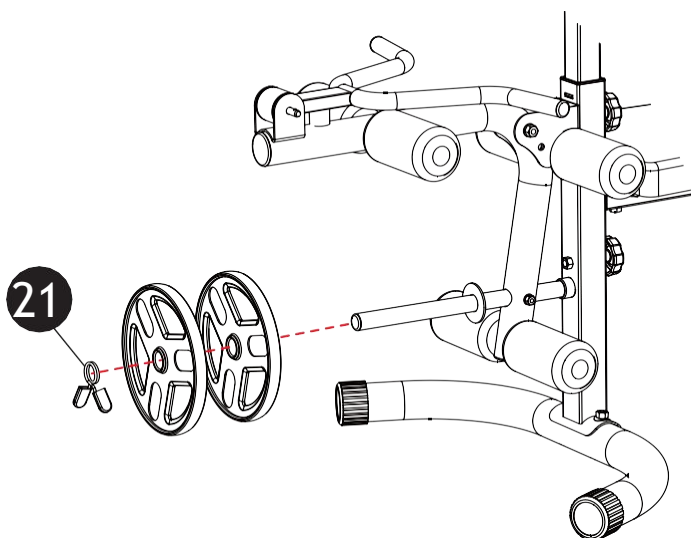
РЕГУЛИРОВКА

❗ Вы можете регулировать угол наклона спинки (от -15° до 85°) и высоту парты для бицепса (4 положения) в зависимости от типа тренировки.





❗ Вы можете использовать маленький L-образный шестигранный ключ (T4), чтобы ослабить болт и снять олимпийскую втулку для установки дисков диаметром Ф30 мм (диски не входят в комплект).
Максимальный вес дисков ≤68кг /150lb.



& ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

- Будьте осторожны, чтобы не пораниться об края при перемещении изделия.
- Для сборки оборудования ознакомьтесь с разделом «ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ».
- Регулярно проверяйте и надёжно затягивайте все детали. Немедленно заменяйте изношенные элементы.
- Храните силовую скамью в помещении, вдали от влаги и пыли. Не размещайте её на крытой террасе или рядом с водой.
- Для обслуживания и ремонта изделия используйте только комплектующие, поставляемые производителем.