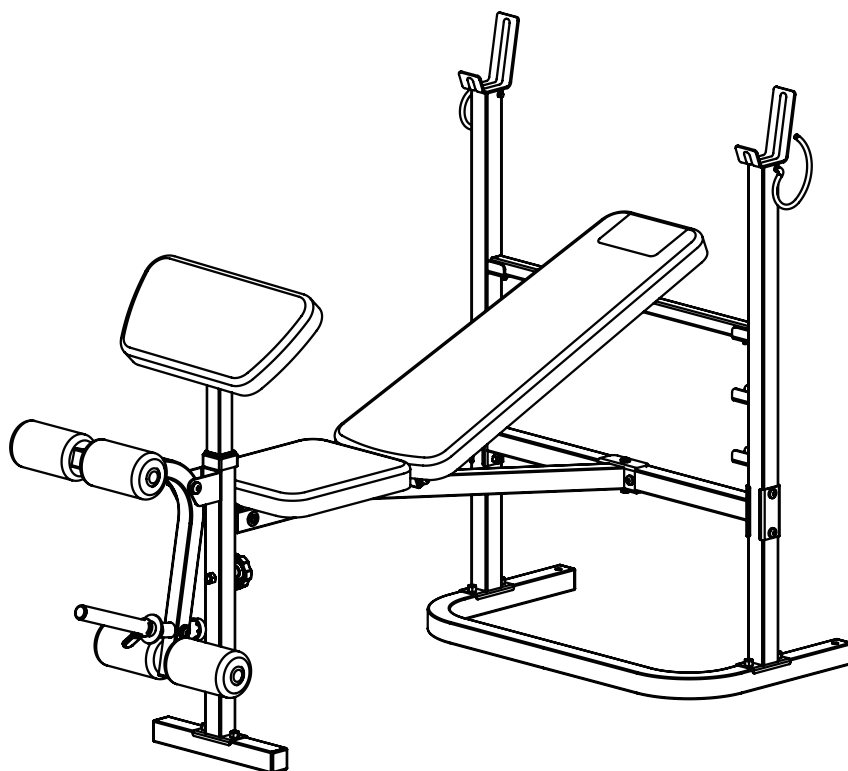


# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья со стойками под штангу

Артикул: SBE3Q11001

Модель: SPORTSOUL

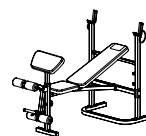


+



MAX 136 кг  
MAX 300 lb

MAX 50 кг  
MAX 110 lb



1544 × 756 × 1052 мм | 19 кг 60.8  
× 29.8 × 41.4 дюйма | 41.9 lb

## 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.

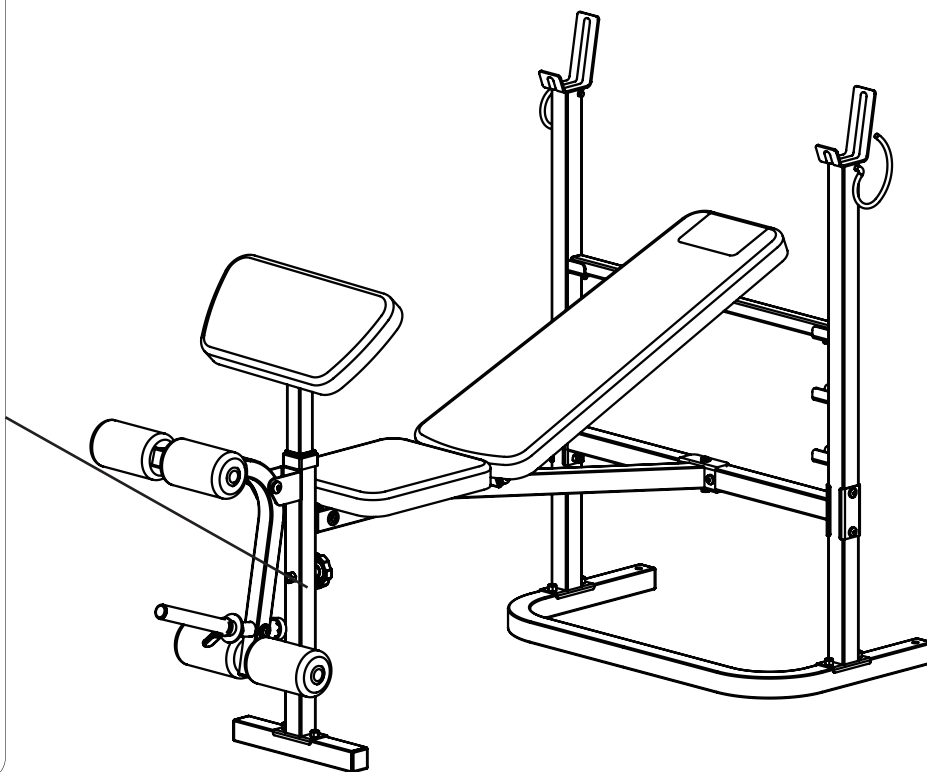


## СОДЕРЖАНИЕ

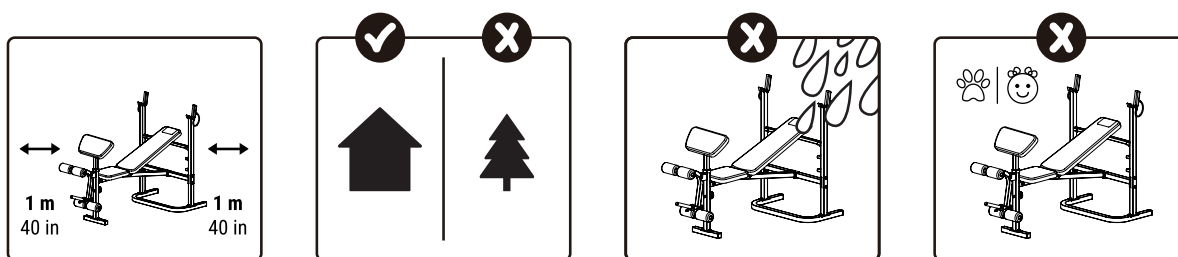
|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ..... | 04 |
| СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....               | 06 |
| СПИСОК КРЕПЕЖА.....               | 08 |
| СХЕМА В РАЗБОРЕ.....              | 10 |
| ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....         | 11 |
| РЕГУЛИРОВКА .....                 | 21 |
| РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ.....  | 22 |
| 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

- Любое использование данного 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 находиться под присмотром.
- Замените наклейку, если она повреждена, нечитаема или отсутствует.
- Держите тело, одежду и волосы на безопасном расстоянии от всех движущихся частей. Длинные волосы необходимо собрать, чтобы они не мешали во время тренировок.

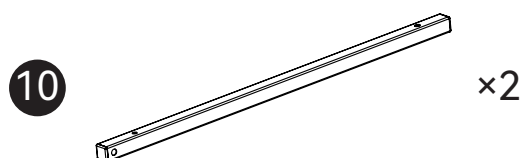
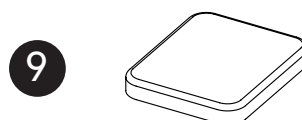
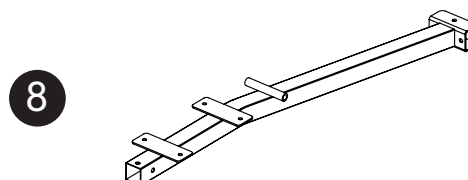
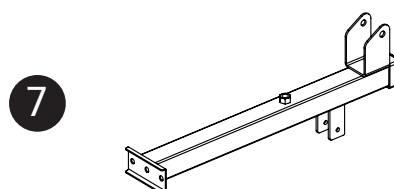
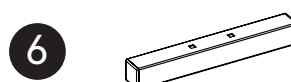
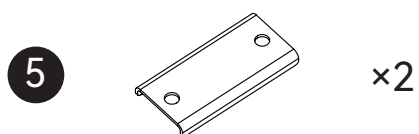
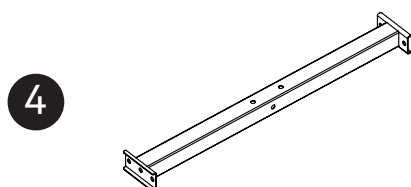
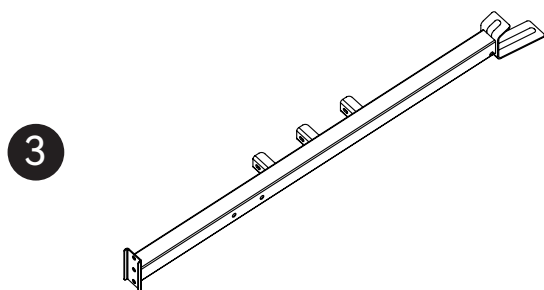
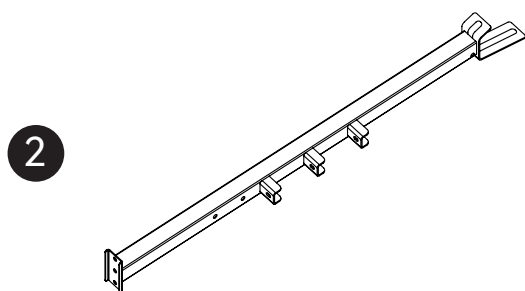
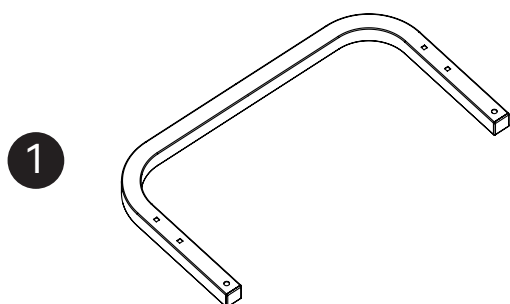
- Не предназначено для терапевтических целей.
- Не превышайте максимально допустимую нагрузку.  
Всегда используйте предохранительные устройства.
- Ответственность за то, чтобы все пользователи силовой системы были надлежащим образом ознакомлены со всеми мерами предосторожности, несёт владелец.
- Перед 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

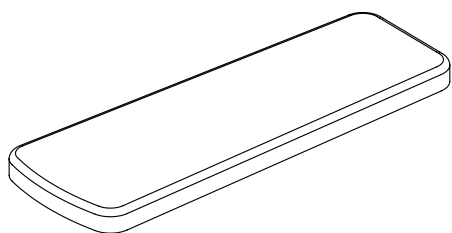
- Рекомендуется выполнять сборку изделия двумя взрослыми.
- Из-за веса и габаритов скамью следует собирать в месте её дальнейшего использования. Убедитесь, что вокруг скамьи достаточно пространства для перемещения во время сборки.
- Используйте перчатки для защиты рук от защемления во время сборки.
-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

## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

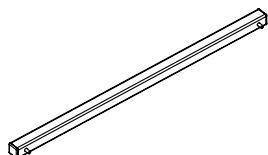
❗ Просмотрите приведённый ниже чертёж, чтобы убедиться, что у вас имеются все детали, необходимые для сборки. Для сборки потребуются два взрослых человека.



11



12



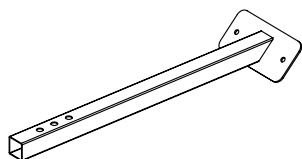
13



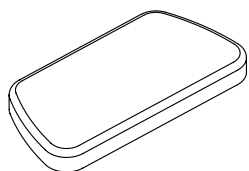
14



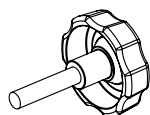
15



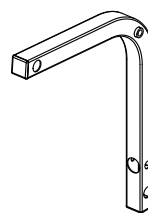
16



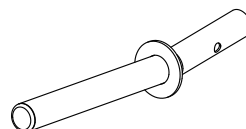
17



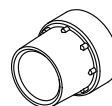
18



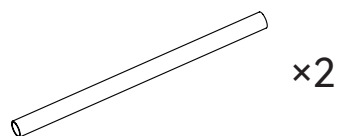
19



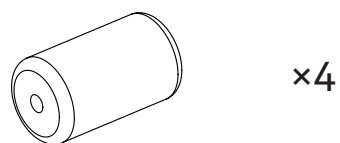
20



21



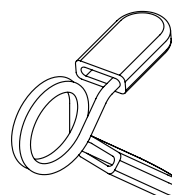
22



23



24

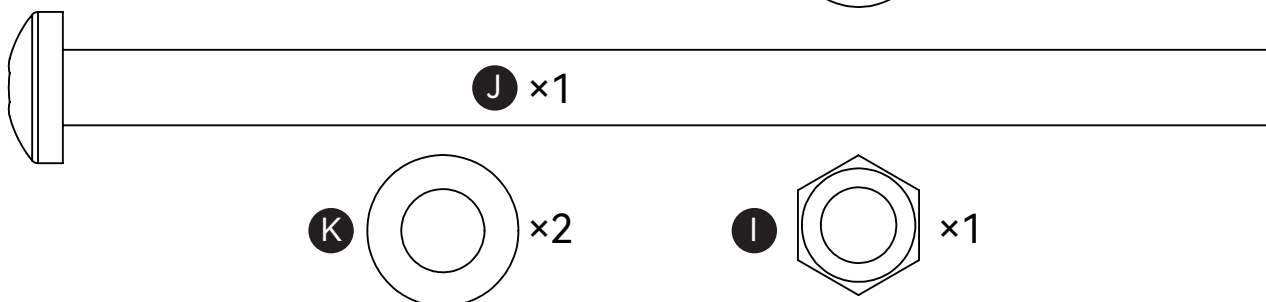
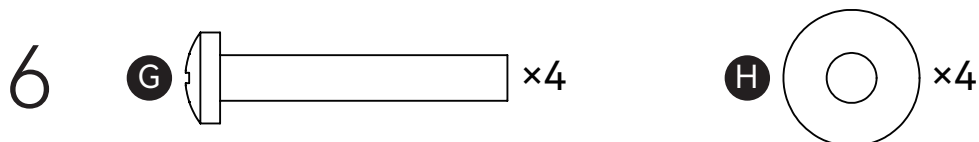
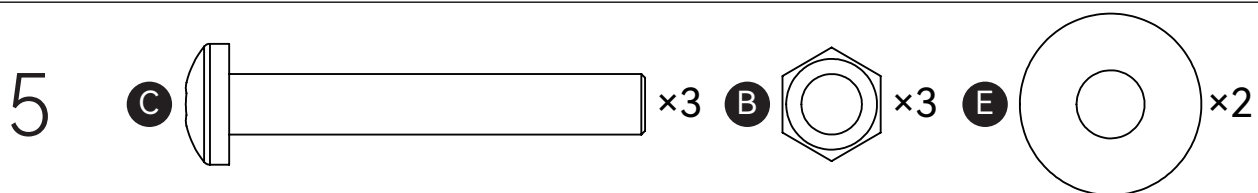
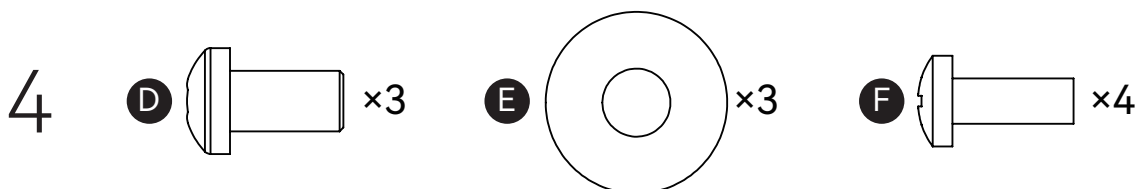
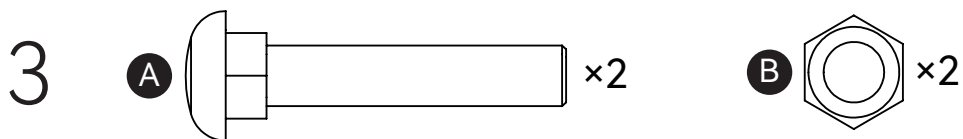
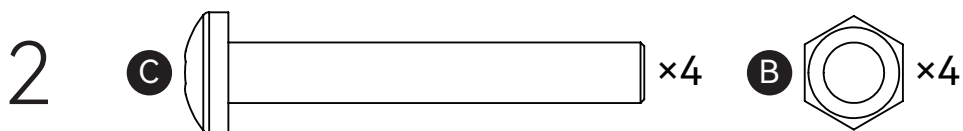
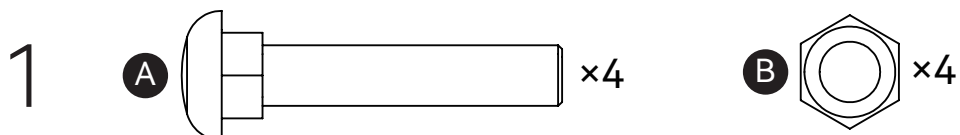


## СПИСОК КРЕПЕЖА

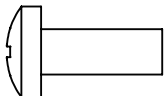
❶ Крепёж упакован по этапам; извлекайте его по одному этапу, а не весь сразу. Вам потребуется собственная крестовая отвёртка, так как она не входит в комплект.



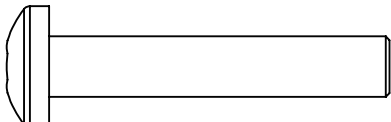
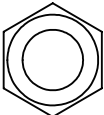
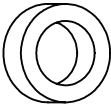
Собственная  
отвёртка

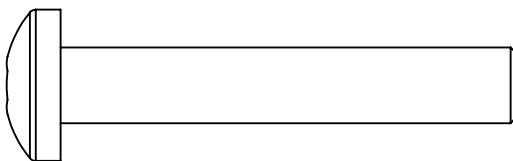
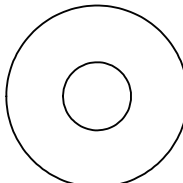


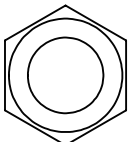
---

8    **F**  x2

---

9    **L**  x1    **B**  x1    **M**  x1

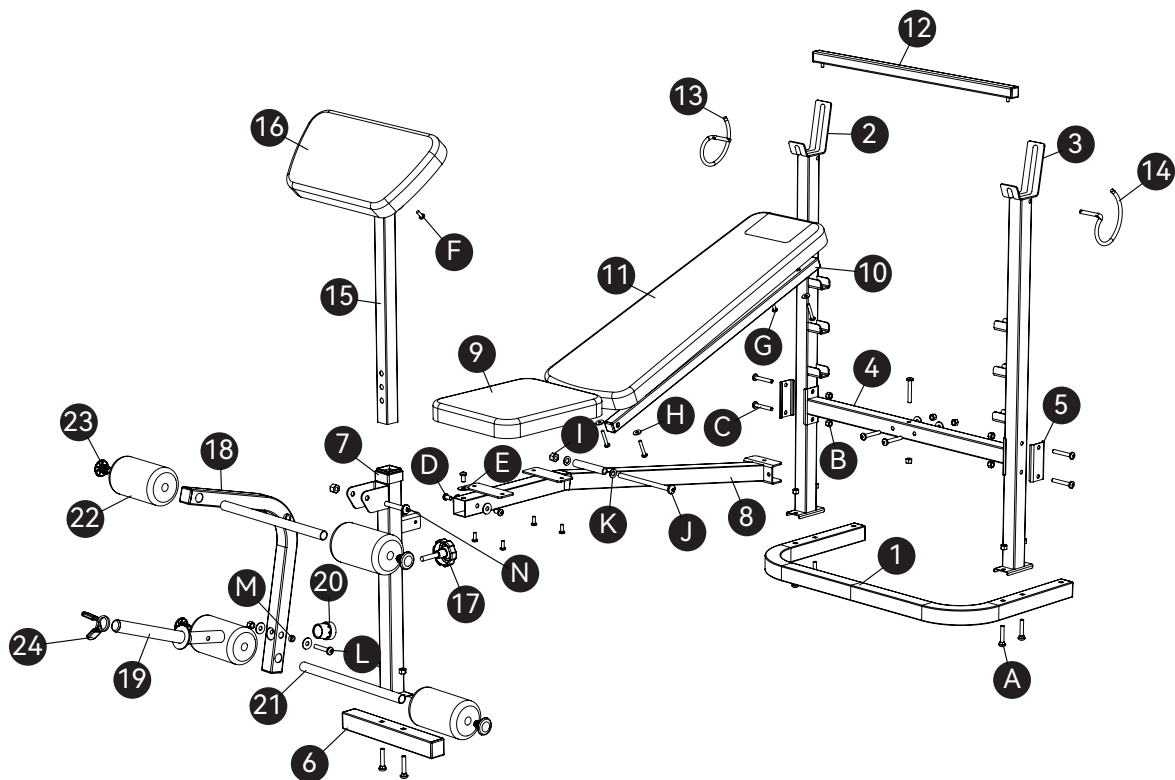
**N**  x1    **E**  x2

**I**  x1

---

## СХЕМА В РАЗБОРЕ

| №  | Кол-во | Описание                 | №  | Кол-во | Описание                                 | № | Кол-во | Описание        |
|----|--------|--------------------------|----|--------|------------------------------------------|---|--------|-----------------|
| 1  | 1      | U-образная рама          | 14 | 1      | Левый страховочный крюк                  | C | 7      | Болт M8×55 мм   |
| 2  | 1      | Правая стойка            | 15 | 1      | Регулятор подлокотника                   | D | 3      | Болт M8×15 мм   |
| 3  | 1      | Левая стойка             | 16 | 1      | Подлокотник                              | E | 7      | Шайба M8        |
| 4  | 1      | Балка                    | 17 | 1      | Фиксирующий болт                         | F | 6      | Болт M6×16 мм   |
| 5  | 2      | Защитная пластина        | 18 | 1      | L-образная трубка                        | G | 4      | Болт M6×38 мм   |
| 6  | 1      | Передняя опора           | 19 | 1      | Держатель дисков                         | H | 4      | Шайба M6        |
| 7  | 1      | Передняя ножка           | 20 | 1      | Защитный кожух                           | I | 2      | Гайка M10       |
| 8  | 1      | Основная рама            | 21 | 2      | Трубка валика                            | J | 1      | Болт M10×160 мм |
| 9  | 1      | Сиденье                  | 22 | 4      | Поролоновый валик                        | K | 2      | Шайба M10       |
| 10 | 2      | Трубка спинки            | 23 | 4      | Заглушка для поролона                    | L | 1      | Болт M8×45 мм   |
| 11 | 1      | Спинка                   | 24 | 1      | Пружинный фиксатор                       | M | 1      | Втулка          |
| 12 | 1      | Регулировочная трубка    | A  | 6      | Болт M8×45 мм с квадратным подголовником | N | 1      | Болт M10×60 мм  |
| 13 | 1      | Правый страховочный крюк | B  | 14     | Гайка M8                                 |   |        |                 |



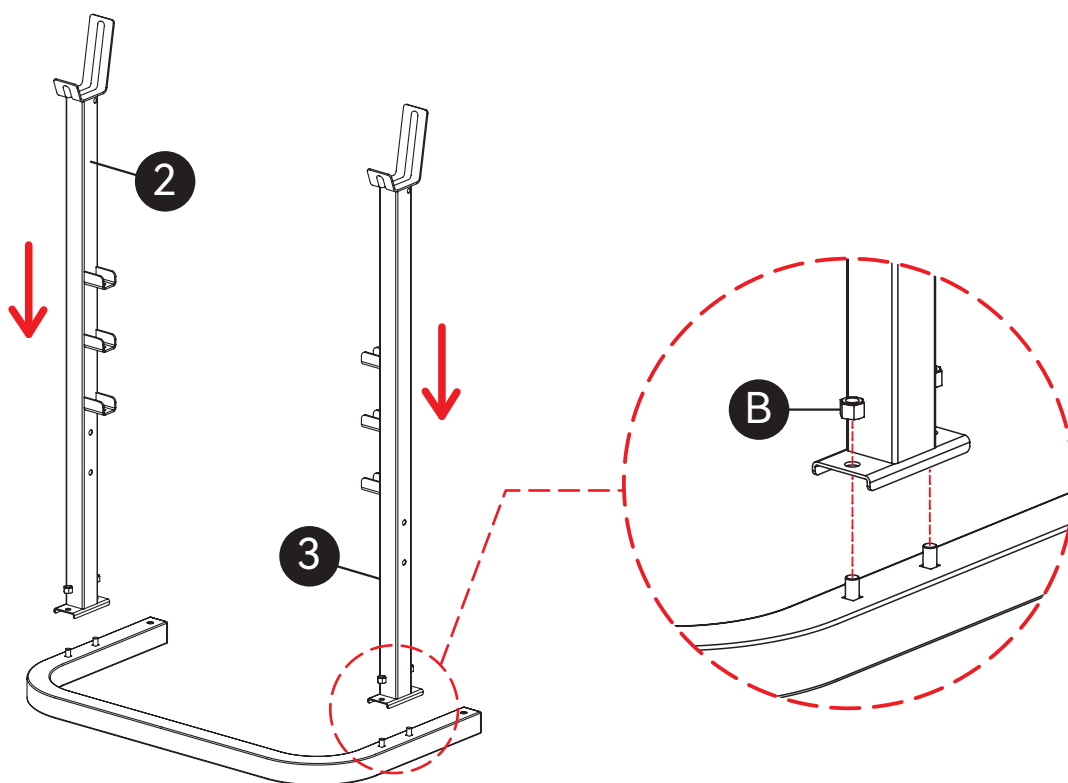
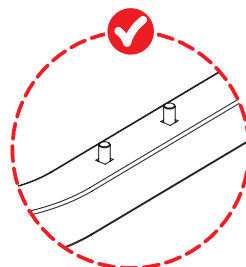
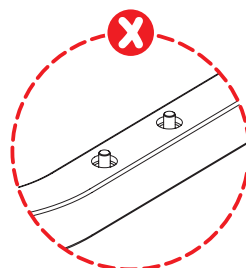
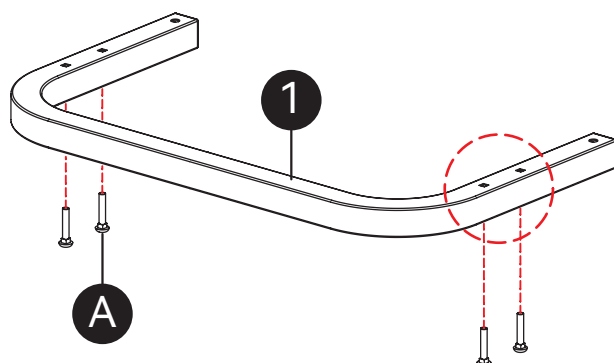
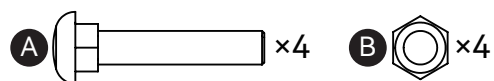
# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

# 1

Необходимые инструменты



Необходимый крепёж

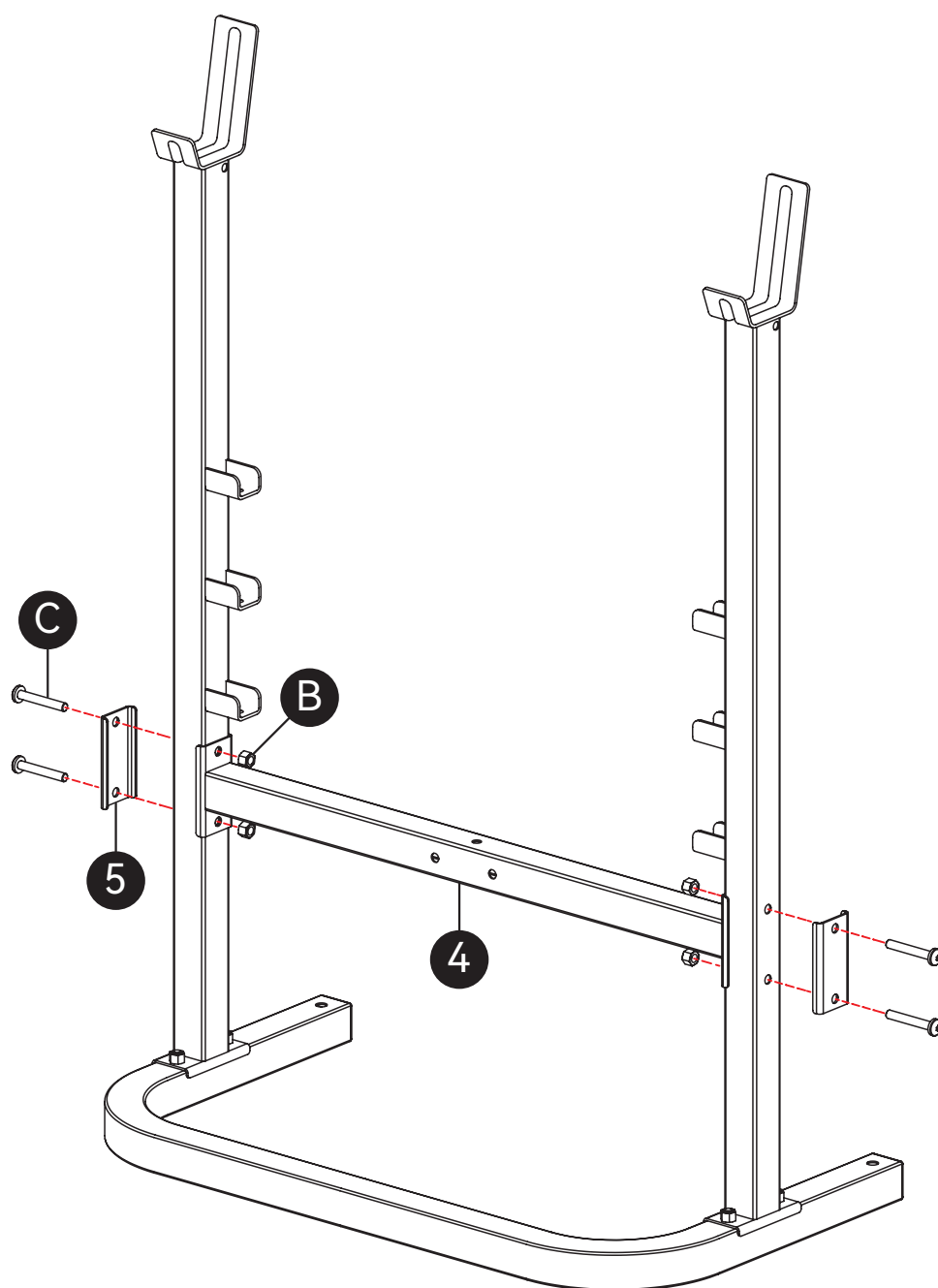
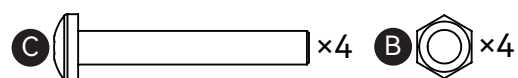


# 2

Необходимые инструменты



Необходимый крепёж

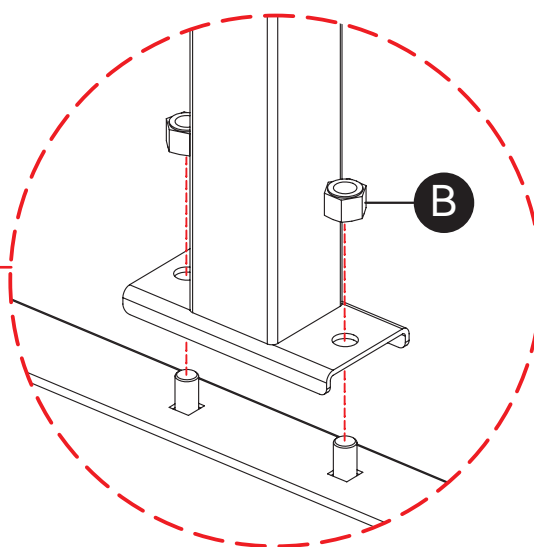
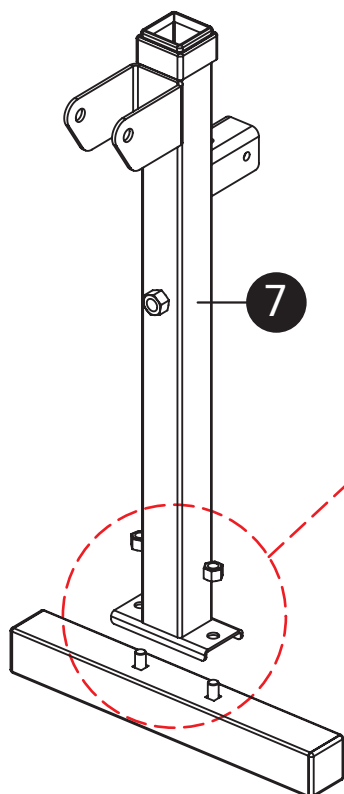
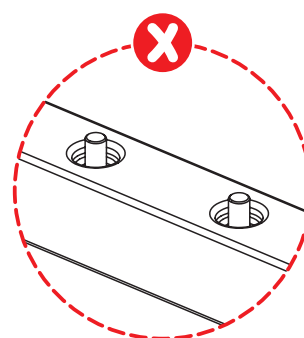
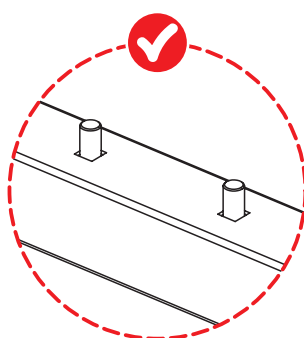
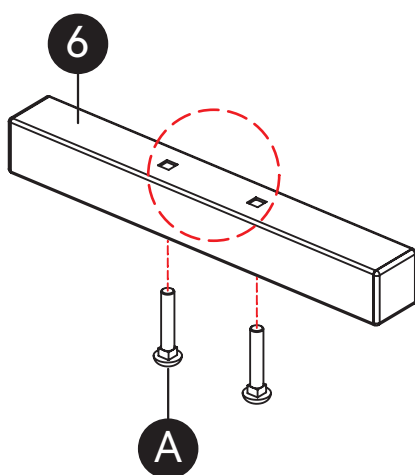
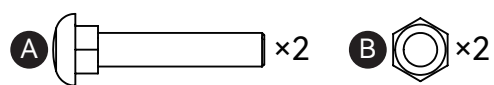


# 3

Необходимые инструменты

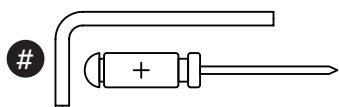


Необходимый крепёж

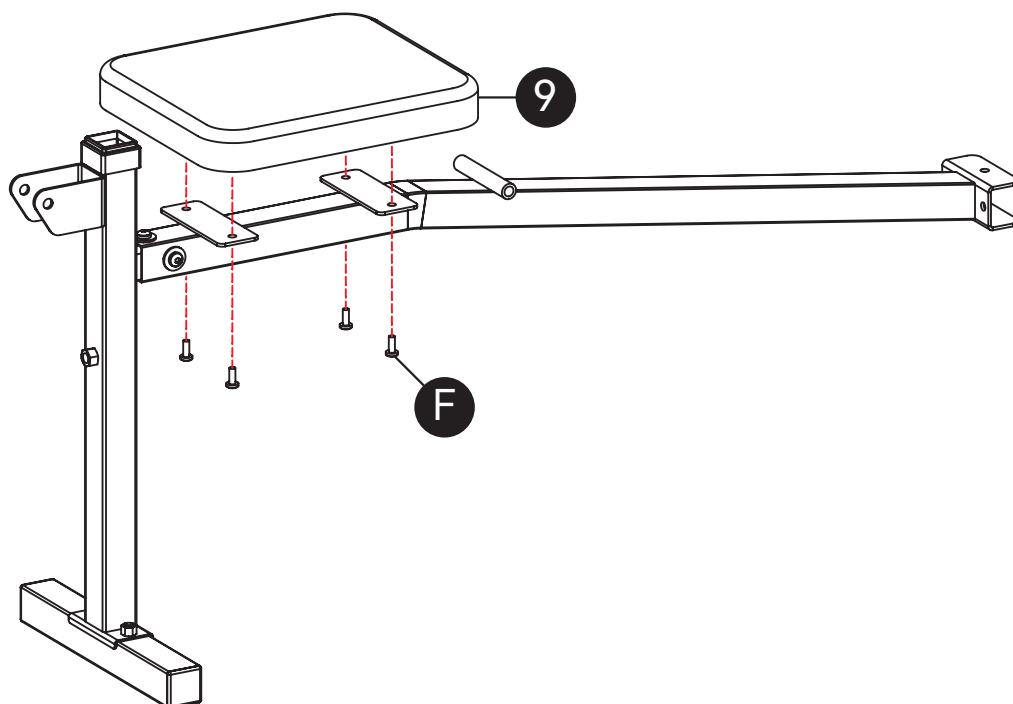
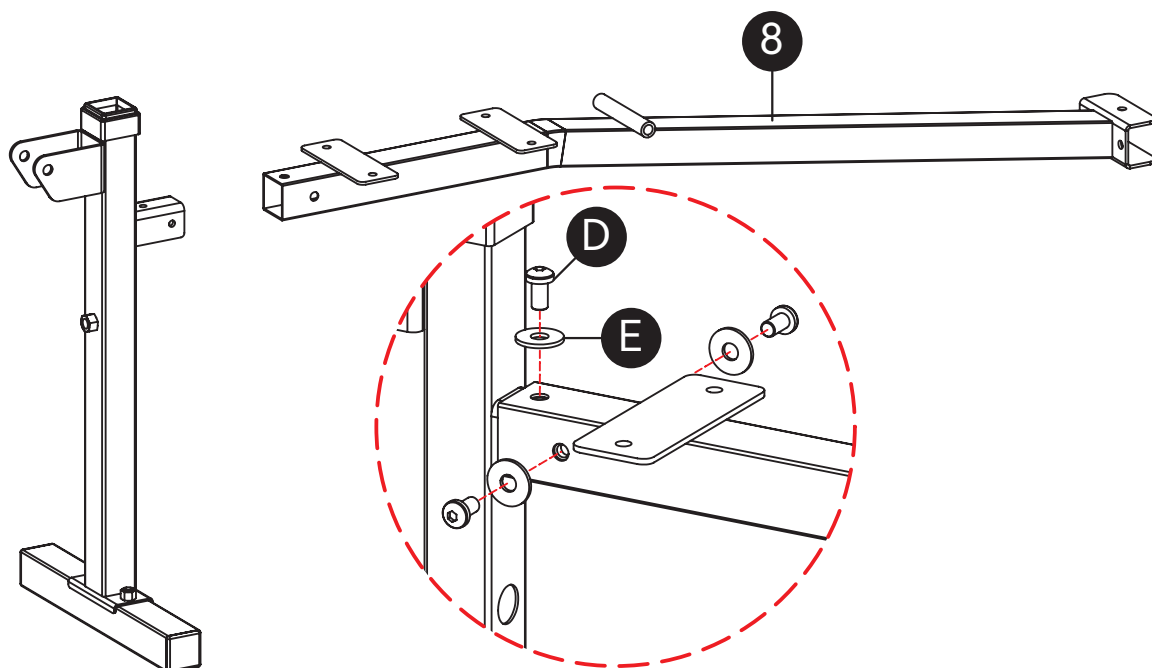
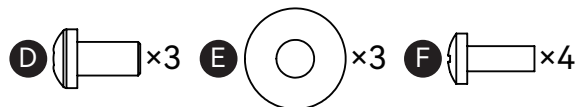


# 4

Необходимые инструменты



Необходимый крепёж

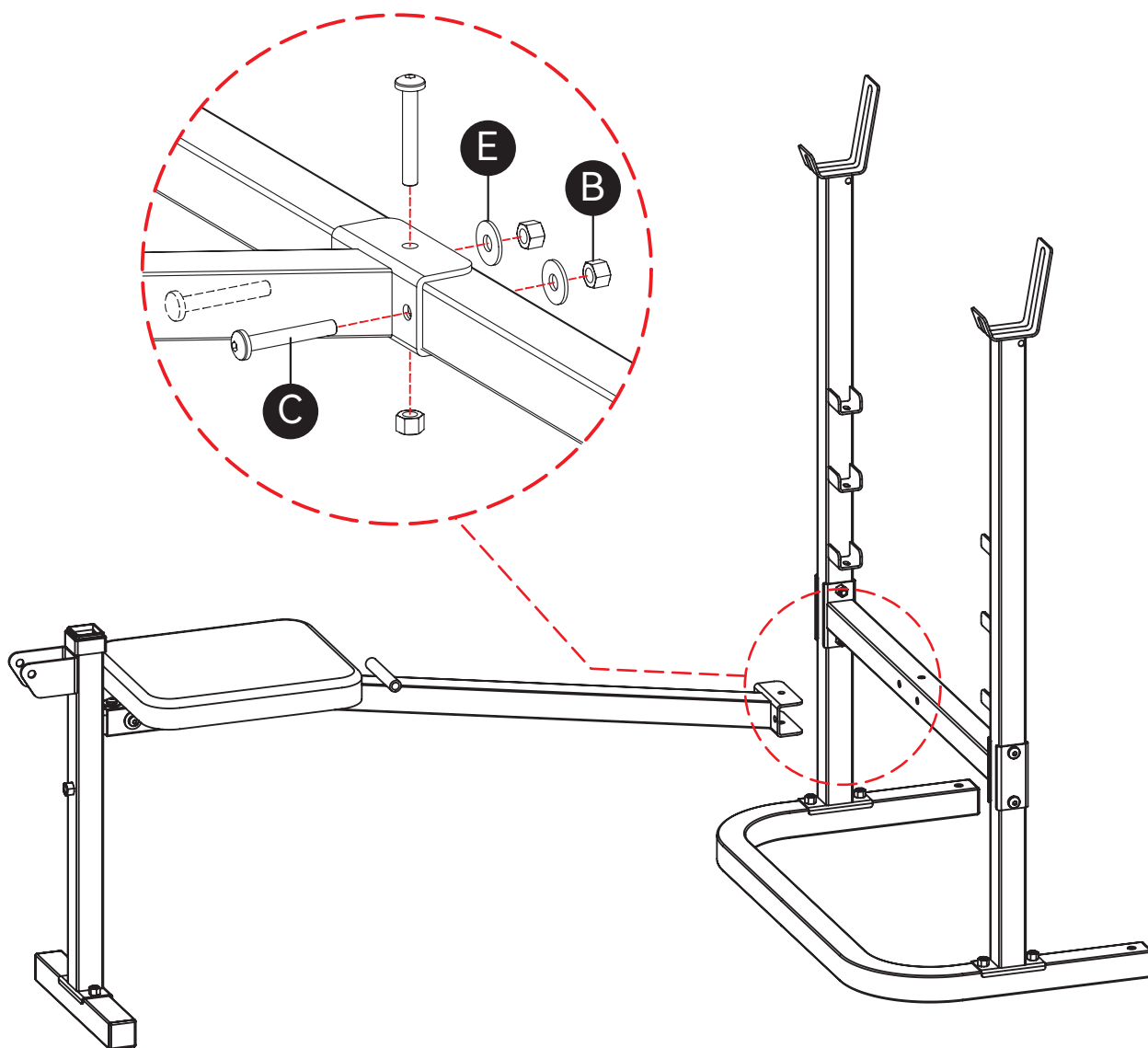
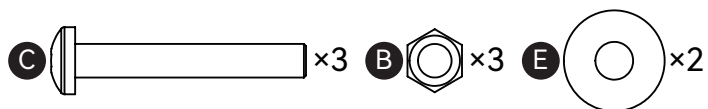


# 5

Необходимые инструменты

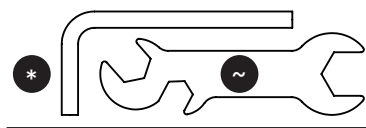


Необходимый крепёж

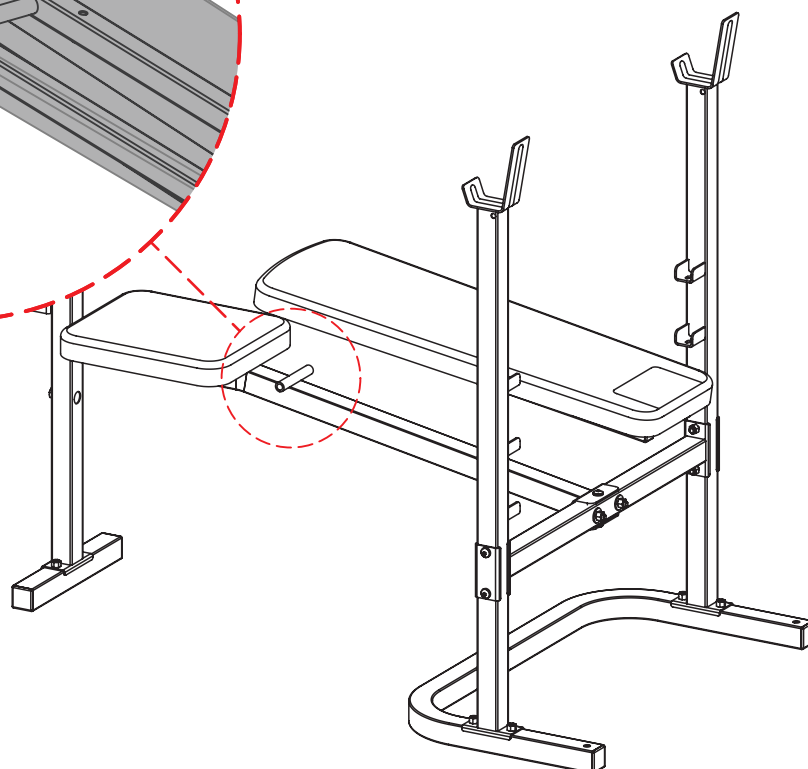
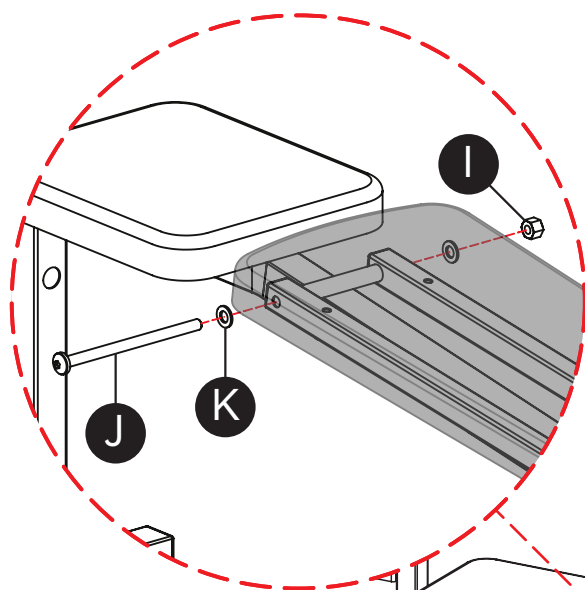
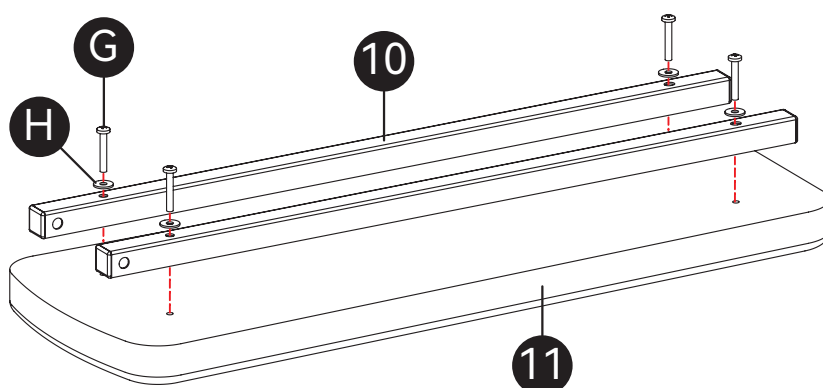
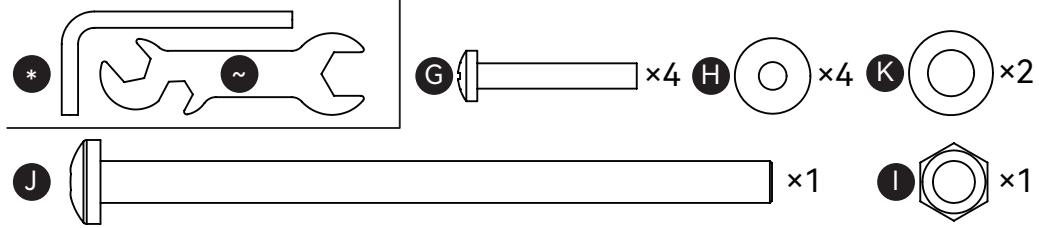


# 6

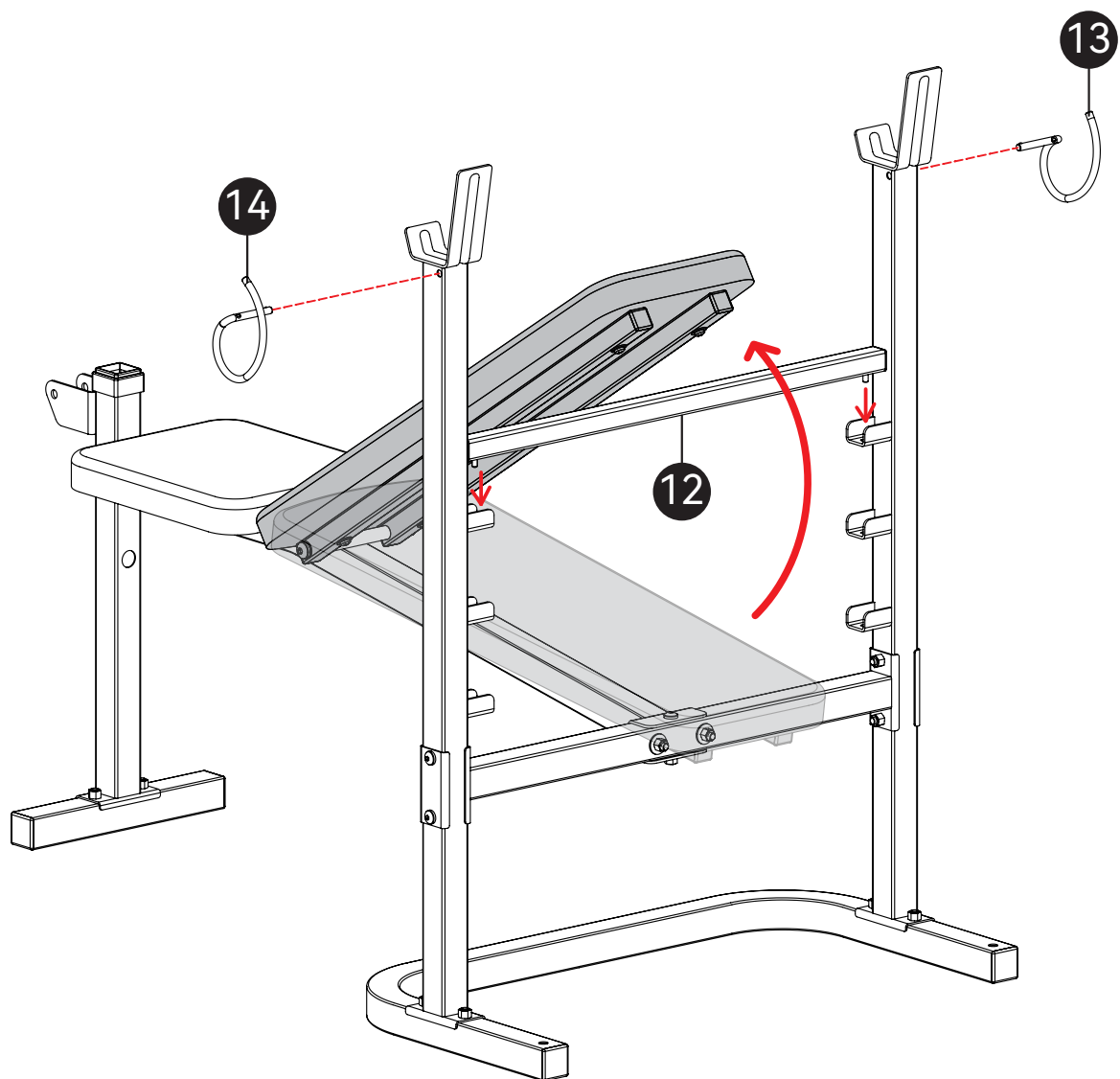
Необходимые инструменты



Необходимый крепёж

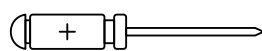


# 7

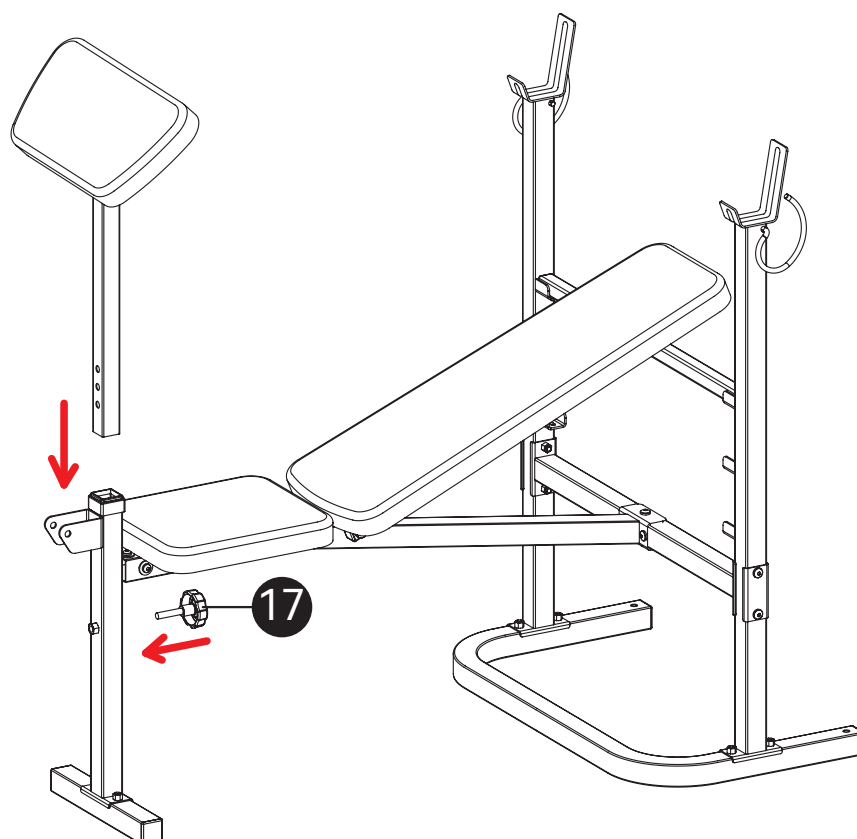
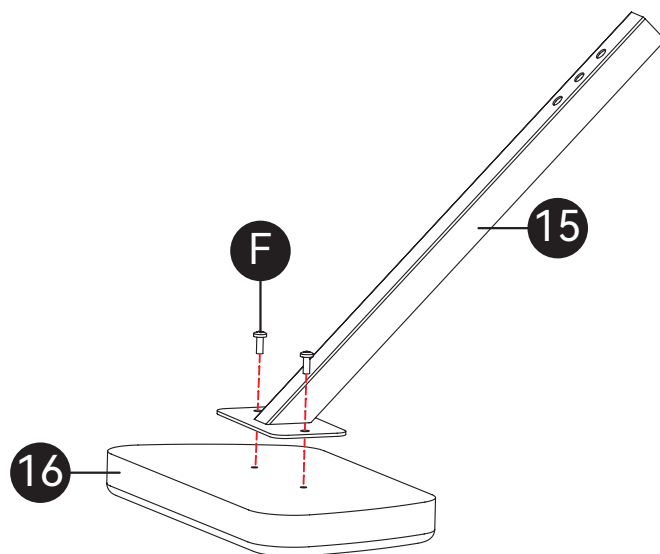
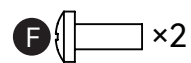


# 8

Необходимые инструменты

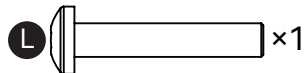
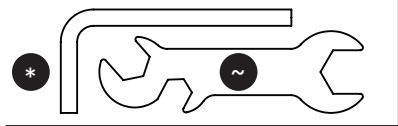


Необходимый крепёж

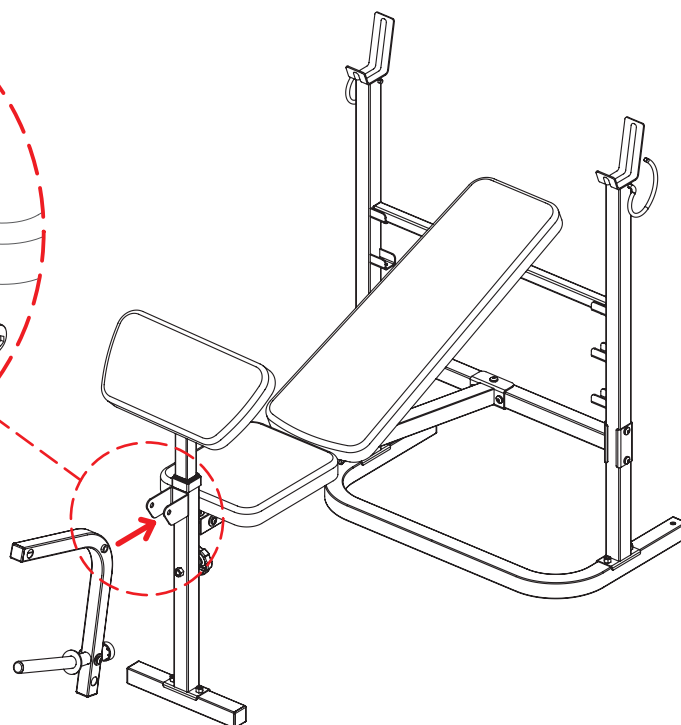
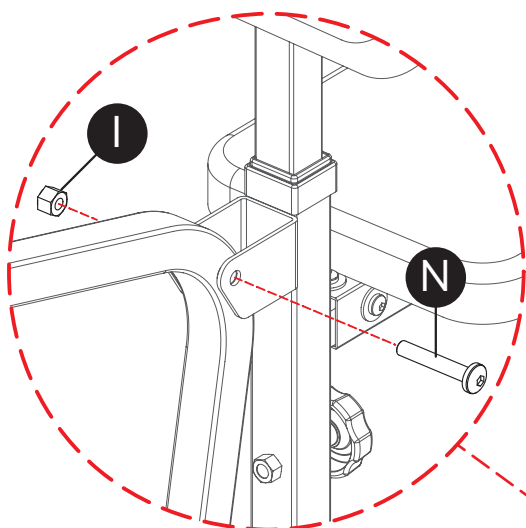
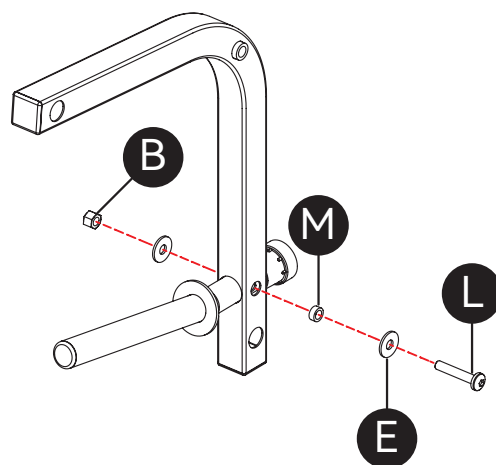
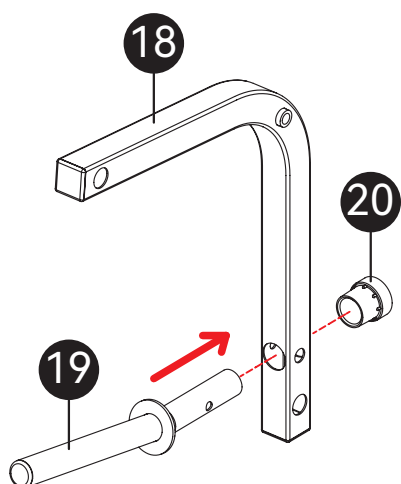
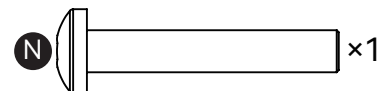
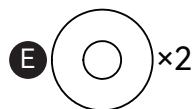


# 9

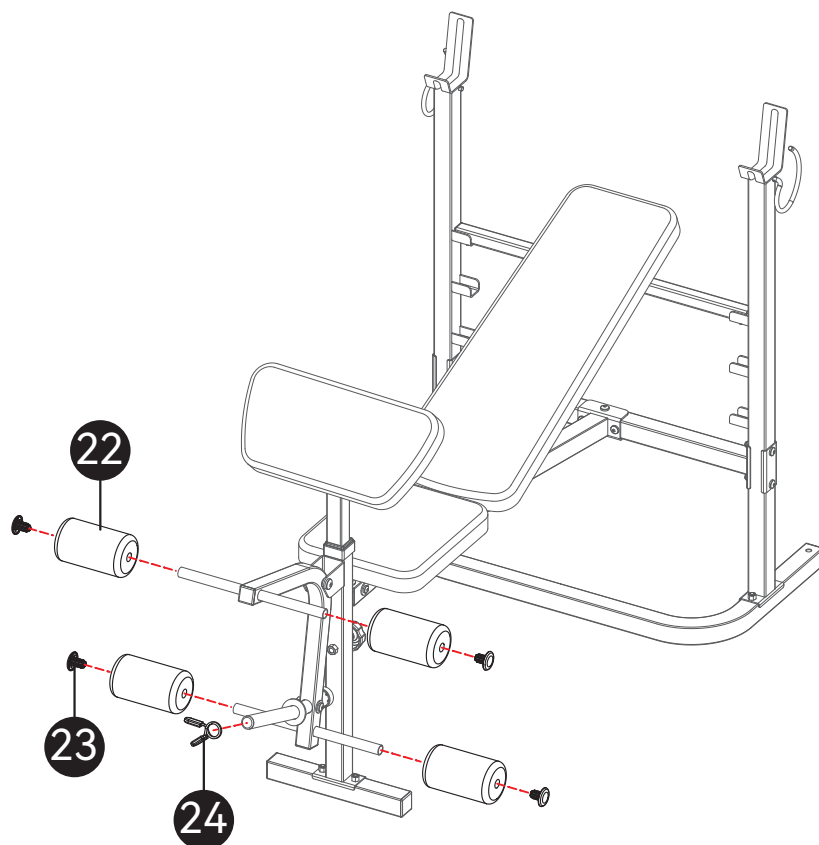
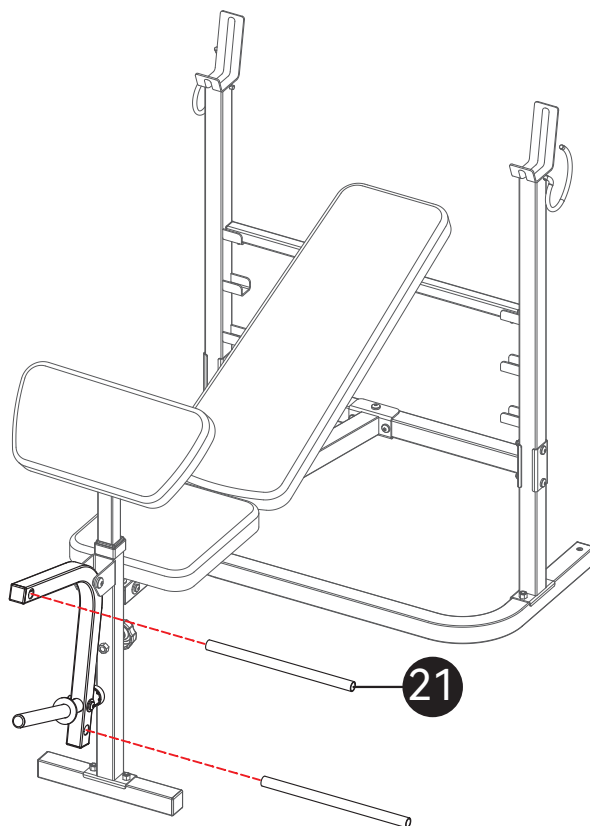
Необходимые инструменты



Необходимый крепёж

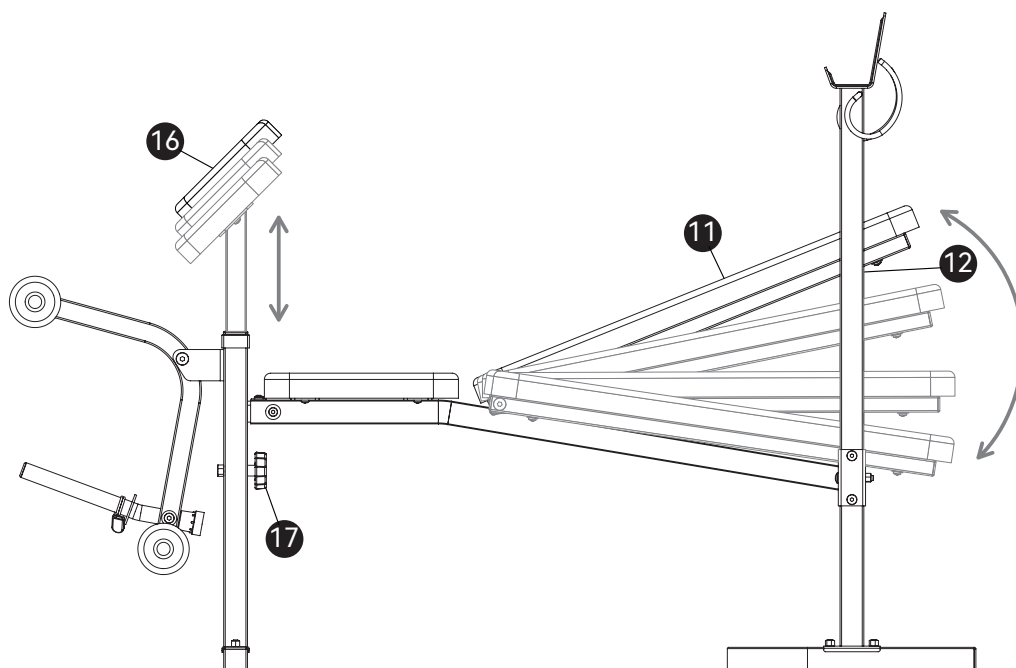


# 10



## РЕГУЛИРОВКА

Отрегулируйте фиксирующий болт (17) и регулировочную трубку (12), чтобы изменить высоту подлокотника (16) и спинки (11).



### ■ 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.

### ■ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВКИ

Новичкам рекомендуется выполнять серии по 10–15 повторений, обычно по 4 серии на каждое упражнение, с коротким 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.

### ■ 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.