

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ СТОЙКИ ПОД ШТАНГУ MR 400



СПЕЦИФИКАЦИЯ

стойка под штангу
Конструкция из овальных стальных профилей
Толщина профиля: 1,6 мм
Регулировка вертикальных стоек по высоте: +
Расстояние между стойками: 122 см
Максимальная нагрузка на стойку: 300 кг
Размеры в собранном виде: 55 x 126 x 175 см
Масса в собранном виде: 20 кг

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных частей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях.

Использование тренажера в каких-либо других целях недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.

Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали. За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру. Устанавливайте тренажер только на ровной поверхности. Покрывайте пол под силовой скамьей для его защиты.

Каждый раз при использовании тренажера проверяйте и затягивайте все части. Изношенные части следует немедленно заменить. Запрещается касаться руками или ногами движущихся частей. При использовании штанги, всегда надевайте одинаковые отягощения с обеих сторон.

Силовая скамья может выдержать вес 240 кг, включая пользователя и штангу. Максимальный вес пользователя - 100 кг, штанги - 150 кг.

При выполнении приседаний со штангой необходимо помещать груза на рычаг для ног, чтобы скамья не перевернулась.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании спинки удостоверьтесь в том, что она зафиксирована. Следует всегда устанавливать обе опоры для штанги на одинаковую высоту. Всегда тренируйтесь с партнером. При выполнении жима лежа, приседаний или подъемов на носках ваш партнер должен стоять сзади вас, чтобы схватить штангу, если вы не сможете завершить повторение.

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж. Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях. Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Детям до 12 лет запрещается находиться вблизи тренажера. Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви. При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно, винтов.

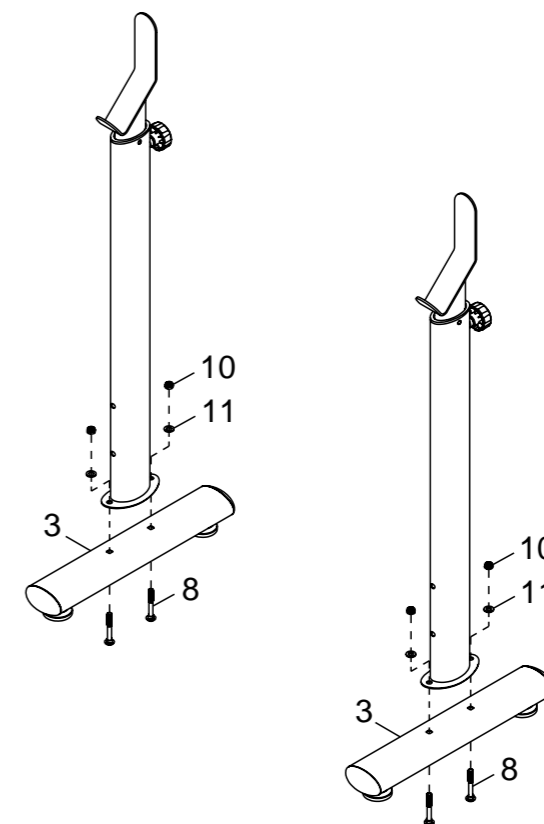
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

Для ухода за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

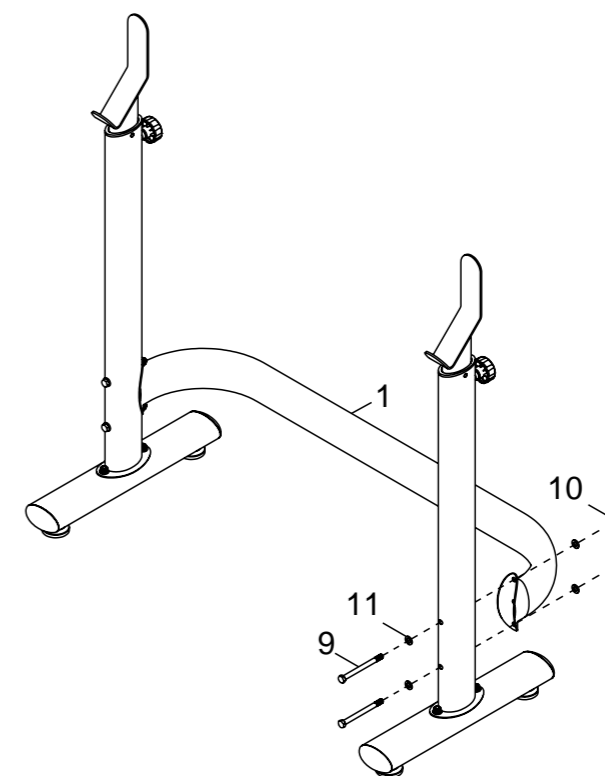
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ СТОЙКИ ПОД ШТАНГУ MR 400

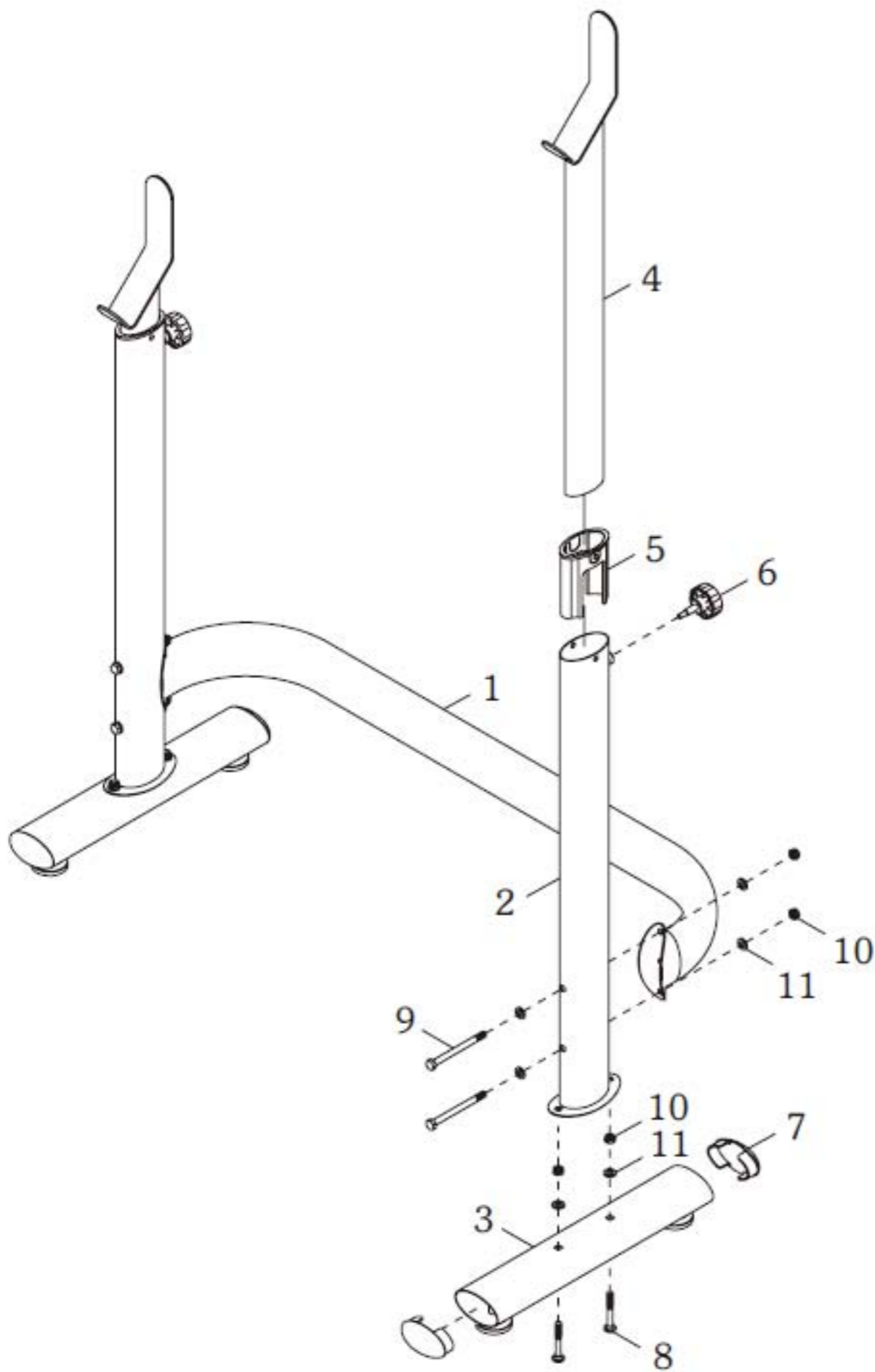
Перед сборкой убедитесь, что у Вас имеются в наличии все необходимые детали. Внимательно изучите рисунки и указания до установки тренажера. Установку тренажера должен производить только взрослый человек.

ШАГ 1.



ШАГ 2.





№	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	ТРУБКА СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ	1
2	РАМА ВЕРТИКАЛЬНАЯ	2
3	СТАБИЛИЗАТОР ЗАДНИЙ	2
4	СТОЙКА РЕГУЛИРУЕМАЯ	2
5	МУФТА	2
6	БАРАШЕК	2
7	ЗАГЛУШКА	4
8	БОЛТ М10 x 70 4	4
9	БОЛТ М10 x 120 4	4
10	ГАЙКА М8 8	8
11	ШАЙБА Ø11 x Ø20 x 2.0	12

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

До начала занятий необходимо пройти консультацию у врача. В выборе тренировочных программ вы должны руководствоваться заключением врача. Неправильные или чрезмерные тренировки могут причинить вред вашему здоровью! Нижеприведенные инструкции предназначены для здоровых людей!

Чтобы получить пользу от занятий на тренажере, прочитайте и всегда следуйте приведенным ниже инструкциям:

1. Начинаящим следует избегать очень больших нагрузок;
2. Вначале используйте только веса, с которыми Вы легко справляетесь;
3. Все время занятий держите спину прямо, старайтесь не отрывать поясницу от скамьи и не сутулиться;
4. Помните, что Ваша мускулатура развивается быстрее, чем связки, сухожилия и суставы. Увеличивайте нагрузку постепенно.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ТРЕНИРОВОК

1. Развитие мышечной массы

Для того чтобы увеличить размер мышц и развить силу, следует тренироваться с большими отягощениями. Нужно постепенно увеличивать нагрузку, чтобы мышцы постоянно адаптировались и росли. Можно наращивать нагрузку в упражнении, изменяя вес отягощений или увеличивая количество повторений или подходов. Повторение это выполнение одного движения упражнения по полной амплитуде, например, выполнение одного приседания. Подход это количество повторений, выполняемое безостановки. Выбор отягощения зависит от индивидуальных физических возможностей пользователя. Следует выбирать такой вес отягощения, который подходит для Вас. Начинать с 3 подходов по 8 повторений в каждом. Отдыхайте в течение 3 минут после каждого подхода. Когда Вы сможете без затруднений выполнять по 12 повторений в каждом из трех подходов, увеличивайте вес отягощения.

2. Общефизическая подготовка

Для того чтобы поддерживать тонус мышц, Вы должны тренироваться со средней интенсивностью. Выбирайте отягощения среднего веса и увеличивайте количество повторений в каждом подходе. Выполняйте столько подходов с повторениями по 15 - 20 раз без ощущения дискомфорта, сколько сможете. После каждого подхода отдыхайте в течение 1 минуты. Лучше выполнять большее количество подходов, чем увеличивать вес отягощений.

3. Снижение веса

Для того чтобы уменьшить вес, надо тренироваться с небольшими отягощениями и увеличивать количество повторений в подходе. Тренируйтесь по 20 - 30 минут и отдыхайте не более 30 секунд между подходами.

4. Комбинированная тренировка

Хорошим видом активности для более полной и сбалансированной нагрузки, является комбинированная тренировочная программа. Рекомендуется проводить тренировку с отягощениями в понедельник, среду и пятницу. На вторник и четверг планируйте 20-30 минутную аэробную тренировку, например, бег, езду на велосипеде или плавание. Каждую неделю следует отдыхать, по крайней мере, один день и не проводить ни аэробной тренировки, ни занятий с отягощениями для восстановления. Комбинируя аэробную тренировку с тренировками на силу, Вы сможете улучшить свою фигуру и укрепить сердечно-сосудистую систему и легкие.

РАЗМИНКА

Каждую тренировку следует начинать с 5-10 минутной разминки, включающей легкие упражнения на растягивание и разогревание. Разминка подготовит ваше тело к тренировке, постепенно увеличивая кровообращение, повышая температуру тела и интенсивнее снабжая мышцы кислородом.

ТРЕНИРОВКА

Каждая тренировка должна включать от бдо 10 различных упражнений. Выбирайте упражнения для каждой основной группы мышц, акцентируя внимание на мышцах, которые Вы хотите развить больше. Для того, чтобы сделать тренировки более разнообразными, каждый раз изменяйте набор упражнений.

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение принесет максимальную пользу, если его выполнять правильно, иначе Вы будете чувствовать переутомление. Выполнение повторений в каждом подходе должно быть плавным и без остановок. Фаза преодоления отягощения должна длиться в два раза меньше, чем фаза возвращения в исходное положение. Очень важно следить за правильным дыханием. Делайте выдох при преодолении сопротивления и вдох, возвращаясь в исходное положение. Никогда не задерживайте дыхание. После каждого подхода необходимо выдержать небольшую паузу. Отдыхайте в течение 3 минут после каждого подхода, если Вы тренируетесь на увеличение мышечной массы; 1 минуту после каждого подхода, если Вам надо поддержать себя в форме и 30 секунд, если Вы хотите сбросить лишний вес. Первые несколько недель Вам следует знакомиться с работой тренажера и осваивать правильное выполнение каждого упражнения.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Заканчивайте каждую тренировку выполнением упражнений на растяжку в течение 5-10 минут. Тяните руки и ноги. Выполняйте упражнения медленно, не делайте резких движений. Постепенно входите в каждое упражнение, выполняя растягивания без напряжения. Регулярное выполнение упражнений на растягивание после каждой тренировки эффективно развивает гибкость и помогает уменьшить болезненность мышц или другие нежелательные ощущения после тренировки.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ ТРЕНАЖЕРА 5 ЛЕТ.**

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН № _____

ГАРАНТИЯ 6 МЕС.

Гарантийный талон действителен при правильном оформлении

Срок гарантии

и исчисляется от даты продажи.

Наименование _____

Дата продажи « ____ » _____ 20 ____ г.

Цена _____ руб.

Ф.И.О. покупателя _____ Адрес _____

Телефон _____

Продажная подготовка произведена.

С условиями гарантии согласен:

Подпись покупателя

Штамп продавца Серийный номер _____

Подпись продавца

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Гарантийный ремонт осуществляется при соблюдении следующих условий:

- Предъявление неисправного изделия;
- Предъявление правильно, без подчисток и исправлений, заполненного талона и кассового чека.

2. Гарантийные обязательства недействительны в следующих случаях:

- При использовании тренажера в тренажерных залах;
- При наличии внутренних и внешних механических повреждений, вызванных небрежной эксплуатацией или транспортировкой, за исключением случаев, когда оно производится продавцом;
- При попытках самостоятельного ремонта или модернизации изделия;
- При несоблюдении рекомендаций и правил сборки, описанных в прилагаемом к изделию руководстве.

3. Гарантия не распространяется на следующие дефекты и повреждения:

- случайные дефекты и повреждения внешнего вида, причиненные клиентом;
- дефекты, вызванные стихийным бедствием, воздействием огня, попаданием внутрь изделий жидкостей;
- дефекты, вызванные небрежной эксплуатацией, попаданием внутрь посторонних предметов, насекомых и животных;
- повреждения, вызванные колебанием: в электрической сети или неправильным подключением к электрической сети.

4. Условия гарантии не предусматривают чистку, смазку деталей и элементов поврежденных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента.

5. Настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.

Данный талон обеспечивает Вам бесплатное обслуживание в течение гарантийного срока в сервисной службе ССМ «Чемпион»

Сервис -центр расположен по адресу: г. Уфа, ул. Самаркандская, 1/5 тел.235 -63-83

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН № _____

ГАРАНТИЯ 6 МЕС.

Гарантийный талон действителен при правильном оформлении

Срок гарантии исчисляется от даты продажи.

Наименование _____

Дата продажи « ____ » _____ 20 ____ г.

Цена _____ руб.

Ф.И.О. покупателя _____ Адрес _____

Телефон _____

Продажная подготовка произведена

С условиями гарантии согласен:

Подпись покупателя

Штамп продавца Серийный номер _____

Подпись продавца

УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Гарантийный ремонт осуществляется при соблюдении следующих условий:

- Предъявление неисправного изделия;
- Предъявление правильно, без подчисток и исправлений, заполненного талона и кассового чека.

2. Гарантийные обязательства недействительны в следующих случаях:

- При использовании тренажера в тренажерных залах;
- При наличии внутренних и внешних механических повреждений, вызванных небрежной эксплуатацией или транспортировкой, за исключением случаев, когда оно производится продавцом;
- При попытках самостоятельного ремонта или модернизации изделия;
- При несоблюдении рекомендаций и правил сборки, описанных в прилагаемом к изделию руководстве.

3. Гарантия не распространяется на следующие дефекты и повреждения:

- случайные дефекты и повреждения внешнего вида, причиненные клиентом;
- дефекты, вызванные стихийным бедствием, воздействием огня, попаданием внутрь изделий жидкостей;
- дефекты, вызванные небрежной эксплуатацией, попаданием внутрь посторонних предметов, насекомых и животных;
- повреждения, вызванные колебанием: в электрической сети или неправильным подключением к электрической сети.

4. Условия гарантии не предусматривают чистку, смазку деталей и элементов поврежденных механизмов. Такие дефекты могут быть устранены за отдельную плату по желанию клиента.

5. Настоящая гарантия не ущемляет законных прав потребителя, предоставленных ему действующим законодательством.

Данный талон обеспечивает Вам бесплатное обслуживание в течение гарантийного срока в сервисной службе ССМ «Чемпион»

Сервис -центр расположен по адресу: г. Уфа, ул. Самаркандская, 1/5 тел. 235 -63-83