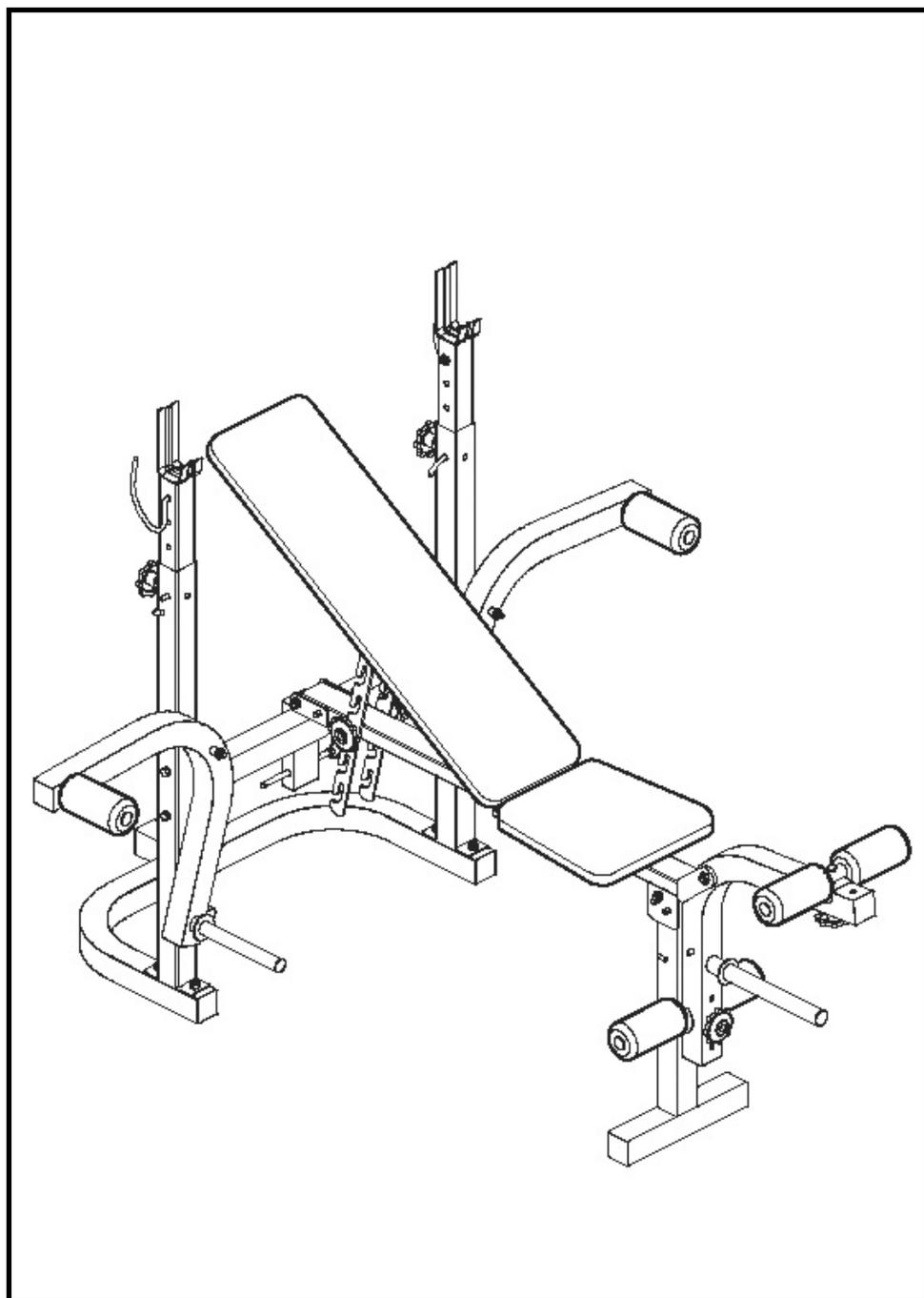


# BW-3210

## СКЛАДНАЯ СКАМЬЯ ПОД ШТАНГУ

**BODY**  
SCULPTURE

SINCE 1965

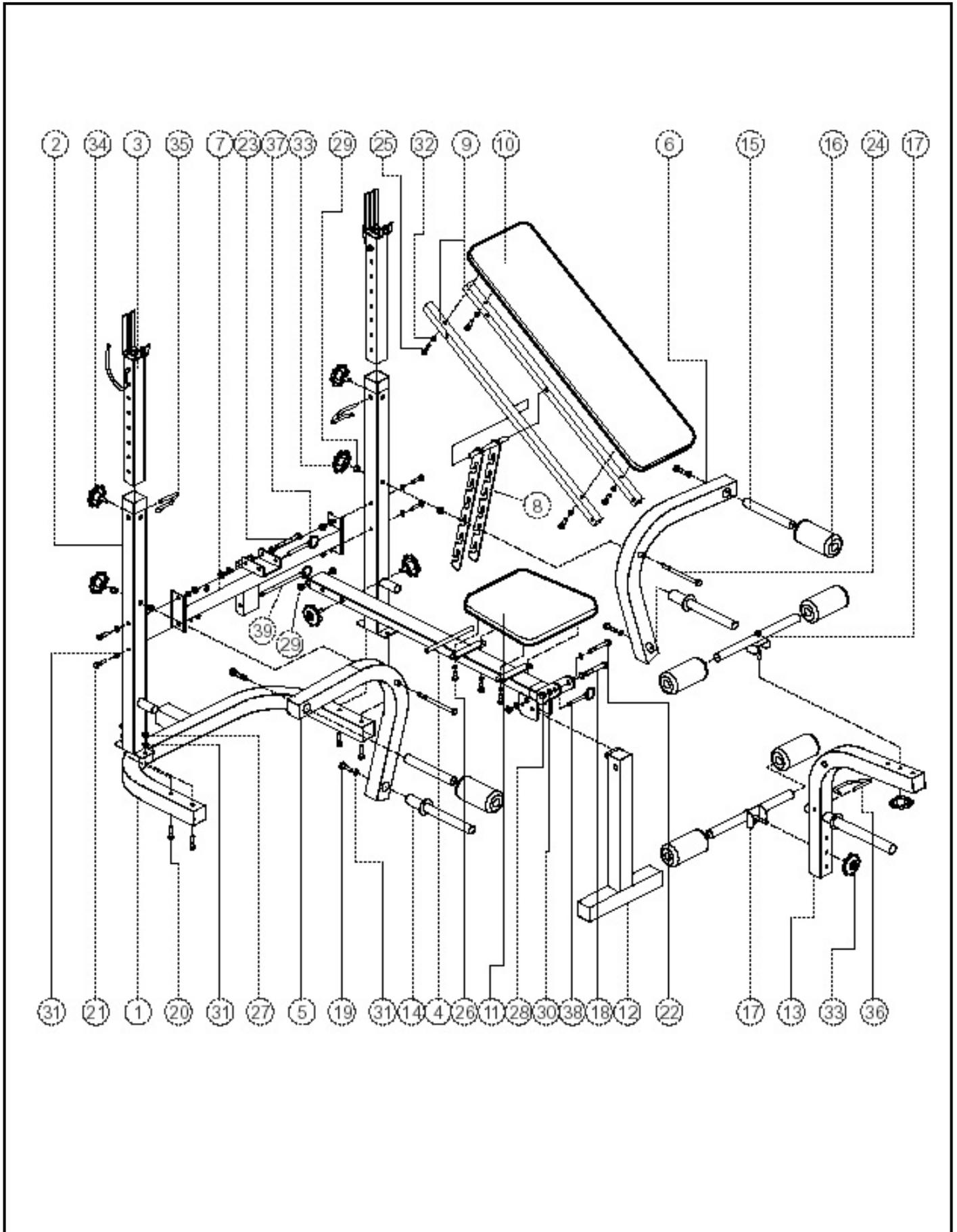


## ***Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!***

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.

**ВНИМАНИЕ!!!** Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

# СПИСОК ЧАСТЕЙ



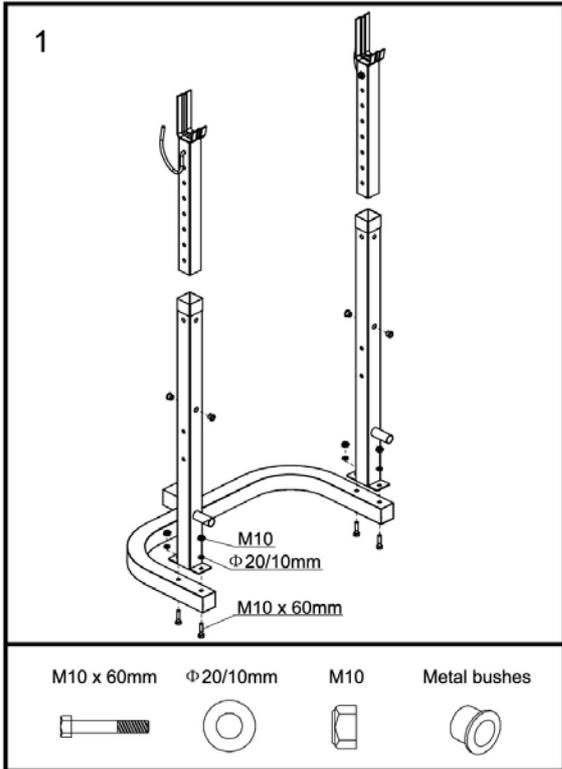
# ПРОВЕРЬТЕ НАЛИЧИЕ СЛЕДУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

1		1	<input type="checkbox"/>
2		2	<input type="checkbox"/>
3		2	<input type="checkbox"/>
4		1	<input type="checkbox"/>
5		1	<input type="checkbox"/>
6		1	<input type="checkbox"/>
7		1	<input type="checkbox"/>

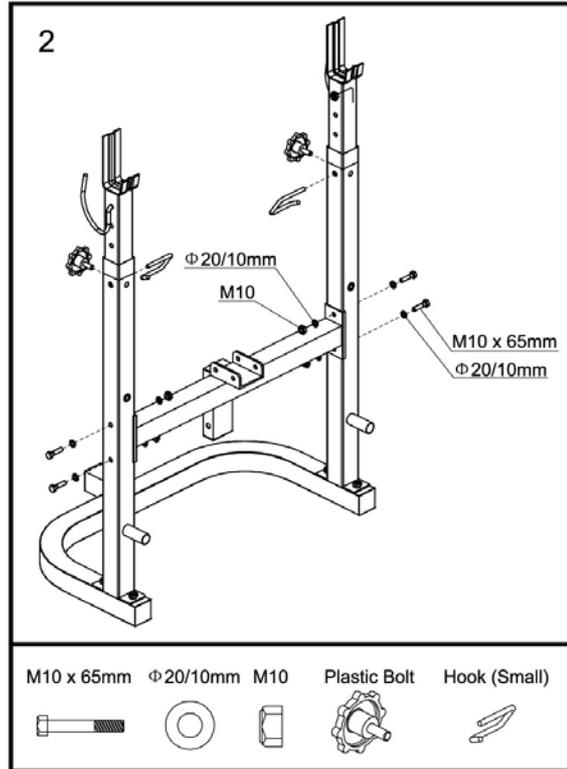
8		1	<input type="checkbox"/>
9		2	<input type="checkbox"/>
10		1	<input type="checkbox"/>
11		1	<input type="checkbox"/>
12		1	<input type="checkbox"/>
13		1	<input type="checkbox"/>
14		2	<input type="checkbox"/>
15		2	<input type="checkbox"/>
16		6	<input type="checkbox"/>
17		2	<input type="checkbox"/>

18		M12×80	1	<input type="checkbox"/>
19		M10×20	4	<input type="checkbox"/>
20		M10×60	4	<input type="checkbox"/>
21		M10×65	4	<input type="checkbox"/>
22		M10×70	1	<input type="checkbox"/>
23		M10×85	1	<input type="checkbox"/>
24		M10×155	1	<input type="checkbox"/>
25		M8×35	4	<input type="checkbox"/>
26		M8×16	4	<input type="checkbox"/>
27		M10NUT	10	<input type="checkbox"/>
28		M12NUT	1	<input type="checkbox"/>
29		Metal bushes	6	<input type="checkbox"/>

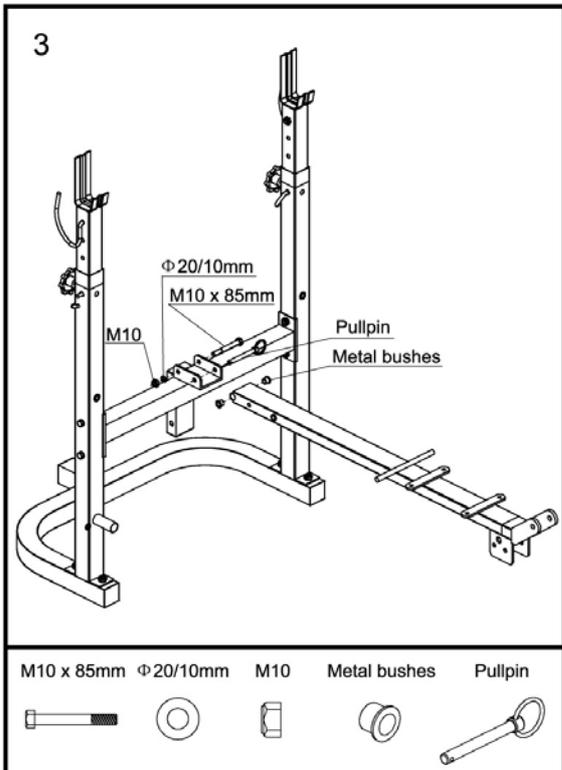
30		Φ24/12 mm	2	<input type="checkbox"/>
31		Φ20/10 mm	26	<input type="checkbox"/>
32		Φ20/62 mm	8	<input type="checkbox"/>
33		Plastic Screw	4	<input type="checkbox"/>
34		Plastic Bolt	4	<input type="checkbox"/>
35		Hook(Large)	2	<input type="checkbox"/>
36		Hook(Small)	2	<input type="checkbox"/>
37		Pullpin Φ10×65	1	<input type="checkbox"/>
38		Pullpin Φ10×80	1	<input type="checkbox"/>
39		Pullpin Φ10×170	1	<input type="checkbox"/>



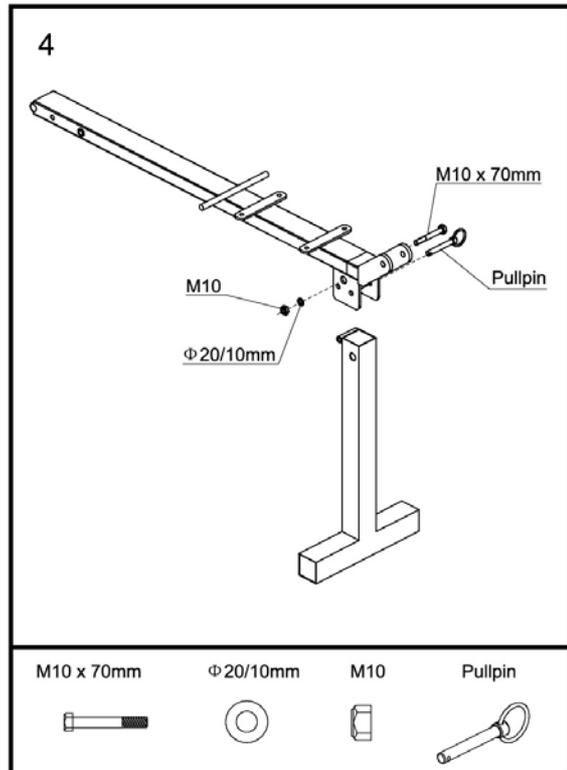
1. Прикрепите вертикальные стойки к основанию с помощью болтов, шайб и самозакрепляемых гаек. Вставьте держатели для штанги, и вставьте втулки в просверленные



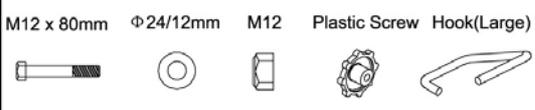
2. Закрепите держатели для штанги с помощью фиксаторов и предохранительных втулок. Прикрепите соединительную стойку между вертикальными стойками.



3. Присоедините основание под скамью к соединительной стойке с помощью болтов, шайб и самозакрепляемых гаек. Вставьте фиксаторы



4. Прикрепите переднюю стойку к основанию под скамью с помощью болтов, шайб и самозакрепляемых гаек.



5. Соберите сиденье и подушку под спину с помощью болтов и шайб.

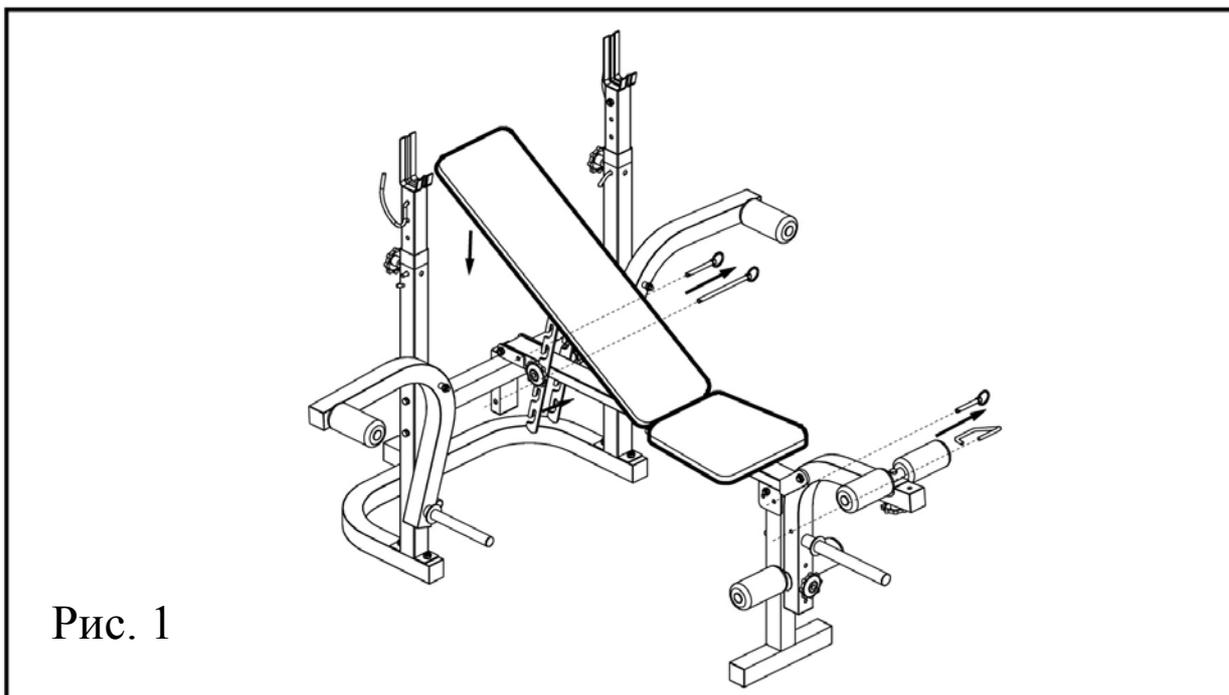
6. Прикрепите рычаги для баттерфляя к направляющим с помощью болтов и фиксаторов. Прикрепите держатели для гантелей и круглые втулки для поролоновых валиков. Наденьте валики на втулки.

7. Прикрепите к передней стойке кронштейн для ног с помощью болтов, шайб и самозакрепляемых гаек.

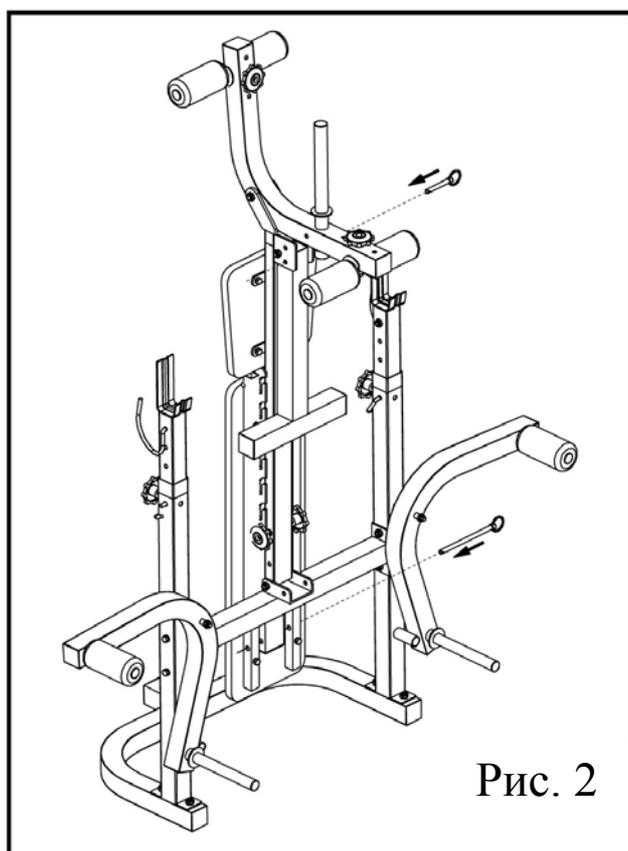
Прикрепите к кронштейну держатель для валиков. Наденьте на держатель поролоновые валики.

Кронштейн для ног может быть прикреплен к передней стойке с помощью держателя безопасности.

## СКЛАДЫВАНИЕ



Перед складыванием снимите со скамьи все блины и грифы. Вытащите шпильку и уберите опору спинки (1) и сложите скамью как показано на рис. 1.



Когда скамья находится в вертикальном положении вставьте опору спинки (1) в верхние отверстия в верхней раме и вставьте в главную опору стойку. (рис. 2)

# ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

## 1. Этап разминки

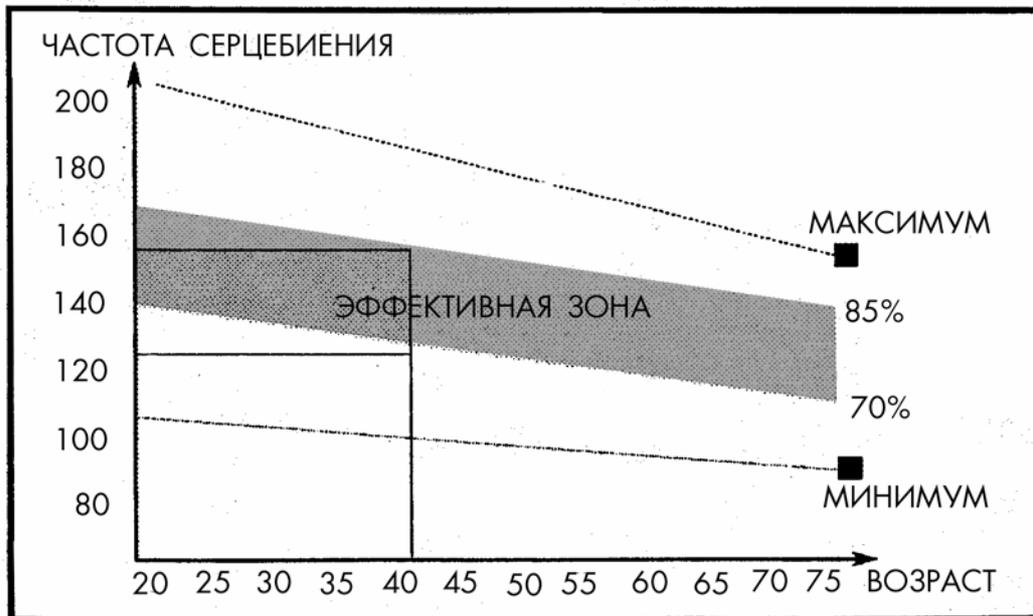
Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется сделать несколько упражнений на растяжку, как показано на картинках ниже. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



## 2. Этап упражнений

Это стадия, которую надо выполнять с напряжением. При регулярных занятиях мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.

Для хорошего тренировочного эффекта эта стадия должна продолжаться не менее 12 минут, хотя большинство людей уже в начале тренировок занимаются по 15-20 минут.



### 3. Этап расслабления

На этой стадии Ваша сердечно-сосудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

#### Укрепление мышц

Чтобы добиться хорошего тренировочного эффекта - постоянного укрепления мышц – Вы должны устанавливать порог сопротивления регулятором нагрузки довольно высоко. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки Вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку и, возможно, не позволит Вам тренироваться так долго, как Вы бы хотели. Можно уменьшить скорость вращения педалей, чтобы частота сердечных сокращений оставалась в эффективной зоне.

#### Сброс веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренинга: чем дольше Вы работаете, тем больше калорий сжигаете.