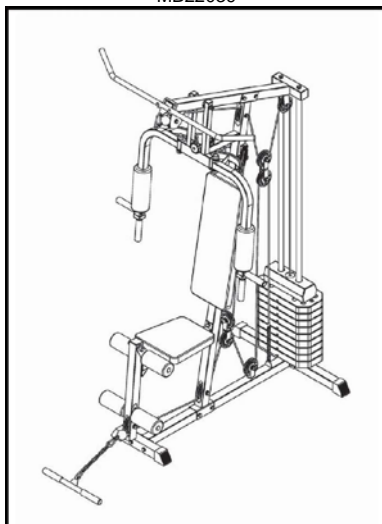


Силовой комплекс
МБ22039



ИНСТРУКЦИЯ

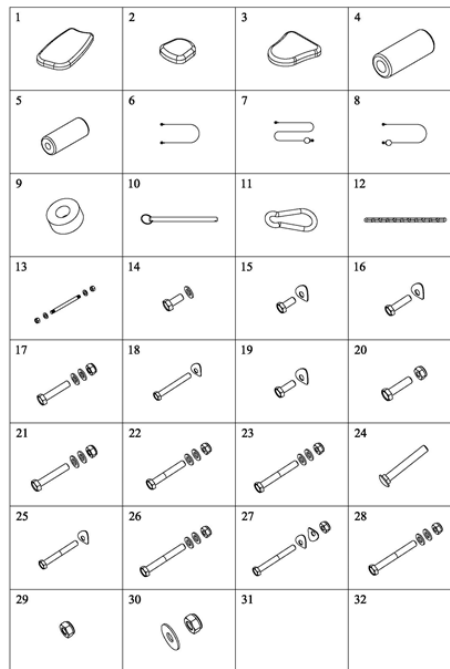
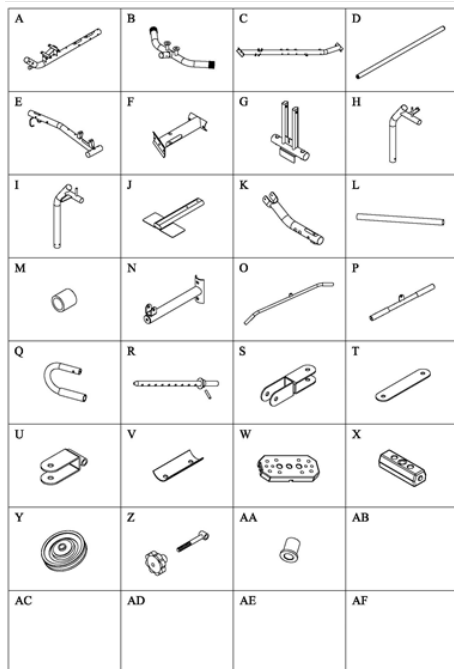
1) ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ
ВАЖНЫЙ!

- Этот силовой комплекс для домашнего использования. Максимальной массы тела 100 кг.
- Изготовитель не несёт ответственность за повреждение, вызванные неправильным использованием оборудования.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

1. Силовой комплекс предназначена для использования взрослыми людьми.
2. Неправильное или чрезмерное использование, может повредить вашему здоровью. Прежде, чем приступить к занятию, прочитайте внимательно инструкцию.
3. Силовой комплекс нельзя использовать, как развлекательный. Помните, это может привести к непредвиденным ситуациям и опасностям, за которые продавец не несет ответственным.
4. Если детям разрешают использовать силовой комплекс, их необходима проинструктировать о правильном использовании.
5. Машина должна быть тщательно собрана взрослым. Помести его на плоское основание. Не использовать, пока комплекс полностью не собран.
6. Перед применением рекомендуем проверить все части (особенно винты, болты и веревки). Проверять каждые 1 - 2 месяца.
7. Изношенные части должны быть немедленно обменены.
8. Убедитесь, что все детали правильно установлены и отрегулированы.
9. Всегда, перед использованием силового комплекса надевай надлежащую одежду и обувь.
11. Тренажёр не предназначен для использования в медицинских или лечебных целях.
12. При подъёме или перемещении тренажёра, соблюдайте осторожность для того, чтобы не повредить спину и позвоночник. Всегда используйте соответствующую подъёмную технику или прибегайте к помощи посторонних лиц.

Список запчастей



Список запчастей		
№	Наименование	Кол-во, шт.
A	ГЛАВНАЯ ОСНОВА	1
B	ТЫЛОВАЯ БАЗА	1
C	ВЕРТИКАЛЬНАЯ ОПОРНАЯ СТОЙКА	1
D	ХРОМИРОВАННЫЙ СТЕРЖЕНЬ	2
E	ВЕРХНЯЯ ОПОРНАЯ СТОЙКА	1
F	ОПОРА СИДЕНЬЯ	1
G	ГРУДНОЙ ПРЕСС	1
H	ПРАВАЯ РУКОЯТКА	1
I	ЛЕВАЯ РУКОЯТКА	1
J	ПЕРЕДНЯЯ БАЗА	1
K	НАПРАВЛЯЮЩИЙ РЫЧАГ	1
L	ДЕРЖАТЕЛЬ	2
M	ЖЕЛЕЗНАЯ ВТУЛКА	2
N	ОПОРНАЯ СТОЙКА	1
O	ВЕРХНЯЯ ТЯГА	1
P	РУЧКА	1

СПИСОК ЧАСТИ		
№	Наименование	Кол-во, шт.
1	СПИНКА	1
2	ПОДГОЛОВНИК	1
3	СИДЕНЬЯ	1
4	БОЛЬШОЙ ВАЛИК	2
5	ВАЛИК	4
6	КАБЕЛЬ	1
7	ДЛИННЫЙ КАБЕЛЬ С ОДНИМ ШАРОМ	1
8	КОРОТКИЙ КАБЕЛЬ С ОДНИМ ШАРОМ	1
9	РЕЗИНОВЫЙ СТОПОР	2
10	ШТИФТ ДЛЯ ВЫБОРА ПРОТИВОВОЕСА	1
11	ЗАЖИМ	5
12	ЦЕПЬ	2
13	ШТЫРЬ M12×165 + ДВЕ ШАЙБЫ + ДВЕ ГАЙКИ	1
14	БОЛТ M6*16 + ШАЙБА	4
15	БОЛТ M8*16 + ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ	4
16	БОЛТ M8*35 + ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ	2

Q	РУКОЯТКА	2
R	ШТИФТ	1
S	ДВАЙНАЯ ОПора ДЛя ШКИВОВ	1
T	ПЛОНКА ДЛя ШТИФТА	2
U	ОПора ШКИВА	2
V	ПЛАСТИНА	3
W	ПРОТИВОВЕС	9
X	ВЕРХНИЙ ПРОТИВОВЕС	1
Y	ШКИВ	13
Z	ФИКСАТОР	1
AA	ВТУЛКА	10

17	БОЛТ М8×40 + ДВЕ ШАЙБЫ + ГАЙКА	1
18	БОЛТ М8×80 + ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ	4
19	БОЛТ М12×20 + ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ	2
20	БОЛТ М10×35 + ГАЙКА	1
21	БОЛТ М10×50 + ДВЕ ШАЙБЫ + ГАЙКА	8
22	БОЛТ М10×60 + ДВЕ ШАЙБЫ + ГАЙКА	2
23	БОЛТ М10×70 + ДВЕ ШАЙБЫ + ГАЙКА	2
24	КВАДРАТНЫЙ БОЛТ М10×75	2
25	БОЛТ М10×ШАЙБА ИЗОГНУТАЯ	2
26	БОЛТ М10×80 + ДВЕ ШАЙБЫ + ГАЙКА	5
27	БОЛТ М10×80 + ДВЕ ШАЙБЫ ИЗОГНУТЫЕ + ГАЙКА	8
28	БОЛТ М10×85 + ДВЕ ШАЙБЫ + ГАЙКА	1
29	ГАЙКА М8	2
30	ШАЙБА БОЛЬШАЯ М12 + ГАЙКА	2

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

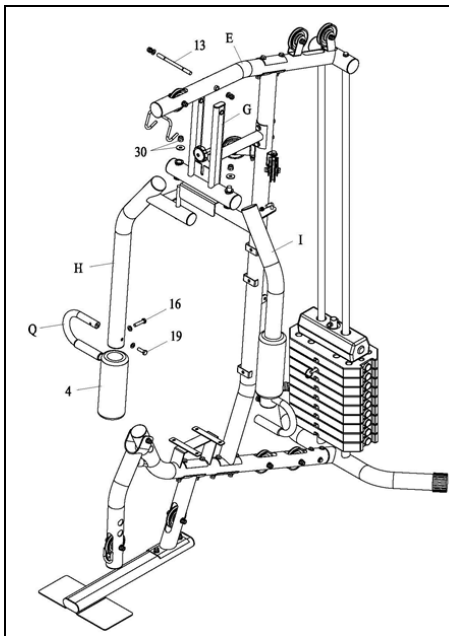
ШАГ 01

1. Соединяем тыловую базу (В) с главным основанием (А) закрепляем четырьмя болтами М8*16 + шайбой изогнутой (15).
2. Соединяем опору сиденья (F) с передней базой (J) закрепляем двумя болтами М10*60 + двумя шайбами + гайкой (22).
3. Соединяем опору сиденья (F) с пластиной (V) и главной основе (А) закрепить двумя болтами М10*80 + двумя изогнутыми шайбами + гайкой (27).
4. Вставляем хромированные стержни (D) в тыловую базу (В) закрепите их квадратным болтом М10*75 (24).
5. Нанизываем резиновый стопор (9) на хромивый стержень (D), и сверху на них одеваем все противовесы (W), вставляем штифт (R) в середину противовеса (W). Тогда двигаем верхний противовес (X) на хромированные стержни (D).
6. Соединяем направляющий рычаг (K) с главной основой (А) закрепляем болтом М10*85 + двумя шайбами + гайкой (28).
7. В шкив (Y) вставляем втулку(AA) затем шкив (Y) крепим к главному основанию (А), к опоре сиденья (F) и направляющему рычагу (K) и закрепляем их болтами М10*80 + двумя шайбами + гайкой (26).

ШАГ 02

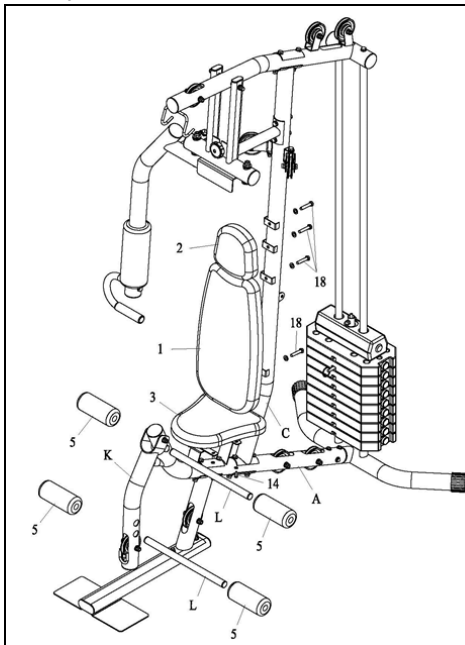
1. Соединяем вертикальную опорную стойку (С) с пластиной (V) затем прикладываем к главному основанию (А) закрепляем двумя болтами М10*80 + двумя изогнутыми шайбами + гайкой (27).
2. Соединяем верхнюю опорную стойку (Е) с пластиной (V) прикрепляем к вертикальной опорной стойке (С) соединяем болтами М10*80 + двумя изогнутыми шайбами + гайкой (27).
3. Вставляем в хромированные стержни (D), вертикальную опорную стойку (Е) закрепляем двумя болтами М10*75 + изогнутой шайбой (25).
4. Опору шкива (U) крепим к вертикальной опорной стойке (С) с помощью двух болтов М10*70 + две шайбы + болт (23).
5. Опорную стойку (N) соединяем вертикальной опорной стойкой (С) двумя болтами М10*80 + двумя изогнутыми шайбами + гайкой (27).
6. Закрепляем фиксатор (Z), с опорной стойкой (N) с помощью болта М8*40 + двумя шайбами + гайкой (17).
7. Вставить втулку (AA) в шкив (Y) и соединить их с верхней опорной стойки (Е) с помощью болта М10*80 + две шайбы + гайка (26).
8. Прикрепляем шкивы (Y) и опорный шкив (U) к верхней опорной системе (Е), болтом М10*50, двумя болта, гайка (21).

ШАГ 03



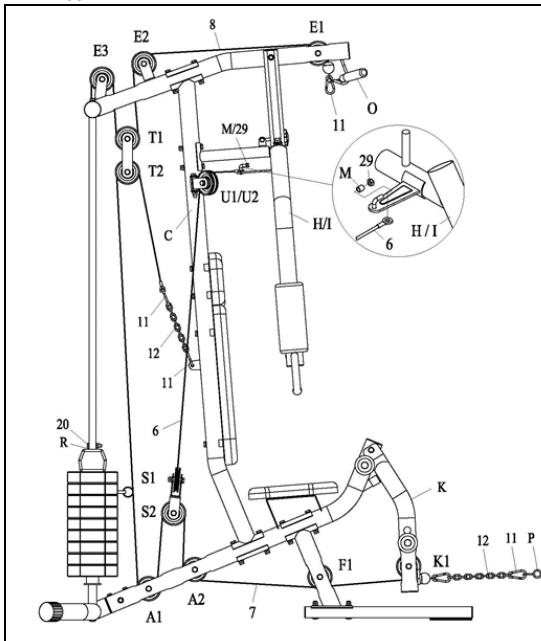
1. Соединить грудной пресс (G) с верхней опорной стойкой (E) штырём M12*165 + две шайбы + две гайки (13).
2. Соединяем правую и левую рукоятку (H и I) с грудной пресс (G) большой шайбой M12 + гайкой (30).
3. Прикрепить большой валик (4) на правую и левую рукоятку (H и I).
4. Прикрепить рукоятку (Q) к правой и левой рукоятки (H и I) двумя болтами M12*20 + шайбой изогнутой (19) и двумя болтами M8*35 + шайбой изогнутой (16).

ШАГ 04



1. Соединить сиденье (3) с главной основой (A) четырьмя болтами M6*16 + гайкой (14).
2. Приложи подушку спинки (1) и подушку подголовника (2) к главной вертикальной структуре (C) с четырьмя болтами M8*80 + изогнутой гайкой (18).
3. Труба вставки пены (L) в отверстие главной структуры (A) и расширение ноги (K).
4. Выдвинуть ролик (5) на каждую сторону трубы (L).

ШАГ 05



Настройка и соединение главного кабеля

1. Закрепить один конец кабеля (6) с железной втулкой (M) гайкой M8 (29). После продеть другой конец кабеля через шкив U1 и протянуть до шкива (S1) к двойной опоре для шкивов (S) и по шкиву U2, и протянуть к железной втулке (M) закрепив гайкой M8 (29).
2. Короткий кабель с одним шаром (8) продеть через шкив E1 к верхней опорной стойке (E), продеть через шкив E2 пропустить через верхнюю опорную основу вниз (E) и продеть через шкив T1, поднять вверх и пропустить через шкив E3. И закрепить конец кабеля (8) со штифтом (R) болтом M10*35 и гайкой (20).
3. Длинный кабель с одним шаром (7) продеваем через шкивы K1, F1, A2, S2, A1, T2, прикрепляем к вертикальной опорной основе (C) цепь (12) с помощью крючков (11). Закрепляем верхнюю тягу (O) с кабелем (8) с помощью крюка (11). К кабелю (7) прикрепляем крюк (11), к нему цепь (12), затем снова крюк (11) и к нему ручку (P).

6. Важно
 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 тренажёре, прочитайте и всегда следуйте приведенным ниже инструкциям:

1. Начинающим 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 и сухожилия, суставы. Увеличивайте нагрузку постепенно.
5. Очень важно в течение первых нескольких месяцев избегать перегрузок.
6. Следует тренироваться в индивидуальном темпе.
7. Если Вы чувствуете боль или головокружение во время тренировки, немедленно прекратите занятие. Перед тем, как продолжить тренировки проконсультируйтесь с врачом.

Помните, что важным фактором успешной тренировочной программы являются достаточный отдых и правильная диета.

Основные типы тренировок

1. Развитие мышечной массы

• Для того чтобы увеличить размер мышц и развивать 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 без остановки.

• Выбор отягощения зависит от индивидуальных физических возможностей пользователя. Следует выбирать такой вес отягощения, который подходит для Вас. Начинайте 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 тренировка

• 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.

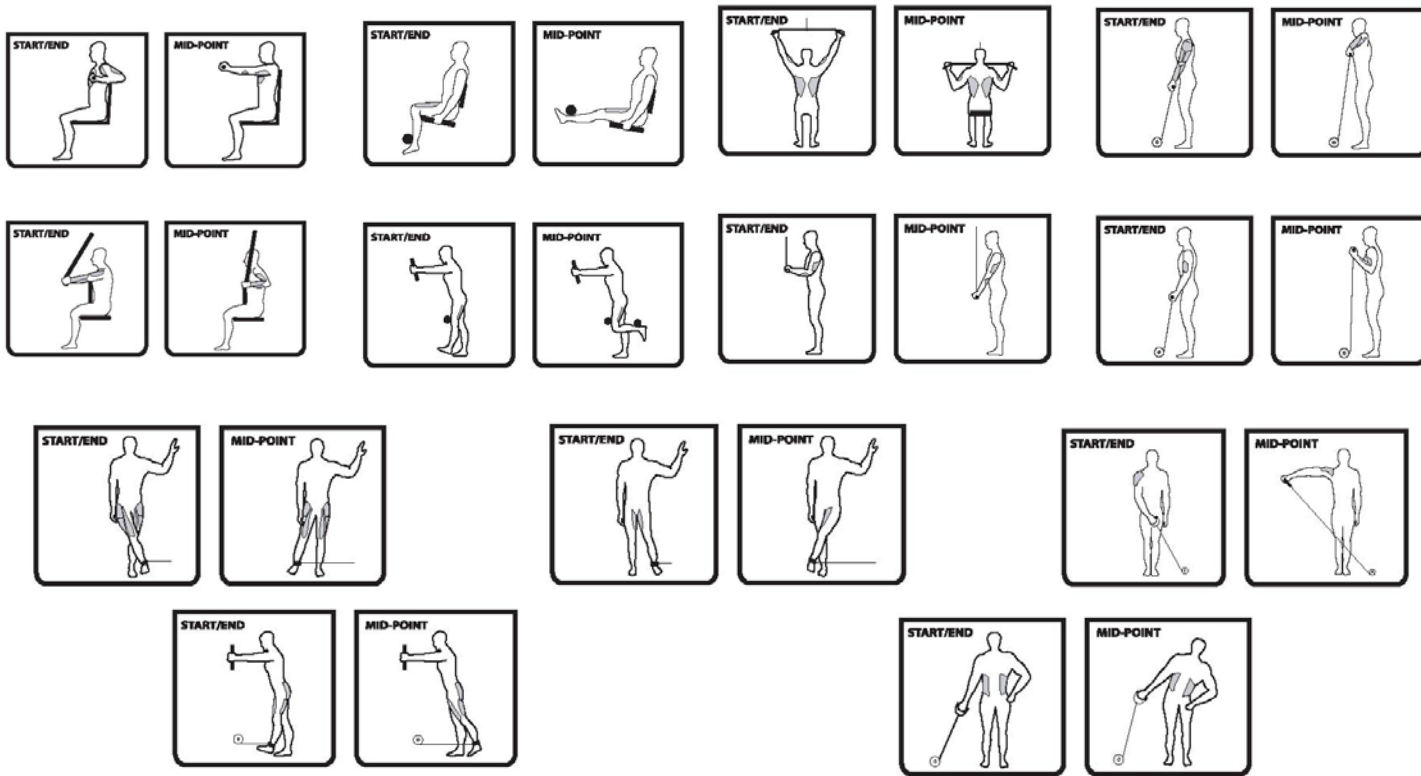
3. Снижение веса

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

7) Упражнения



Силовой комплекс MB22039
 Срок изготовления: 2015 года

Импортер: ООО ПКФ «Эркор-Плюс»
 Россия, Приморский край, г. Владивосток, ул. Бородинская, 20
 тел: +7 (423) 2 499 956, 2 499 452
 www.erkor.ru, info@erkor.ru