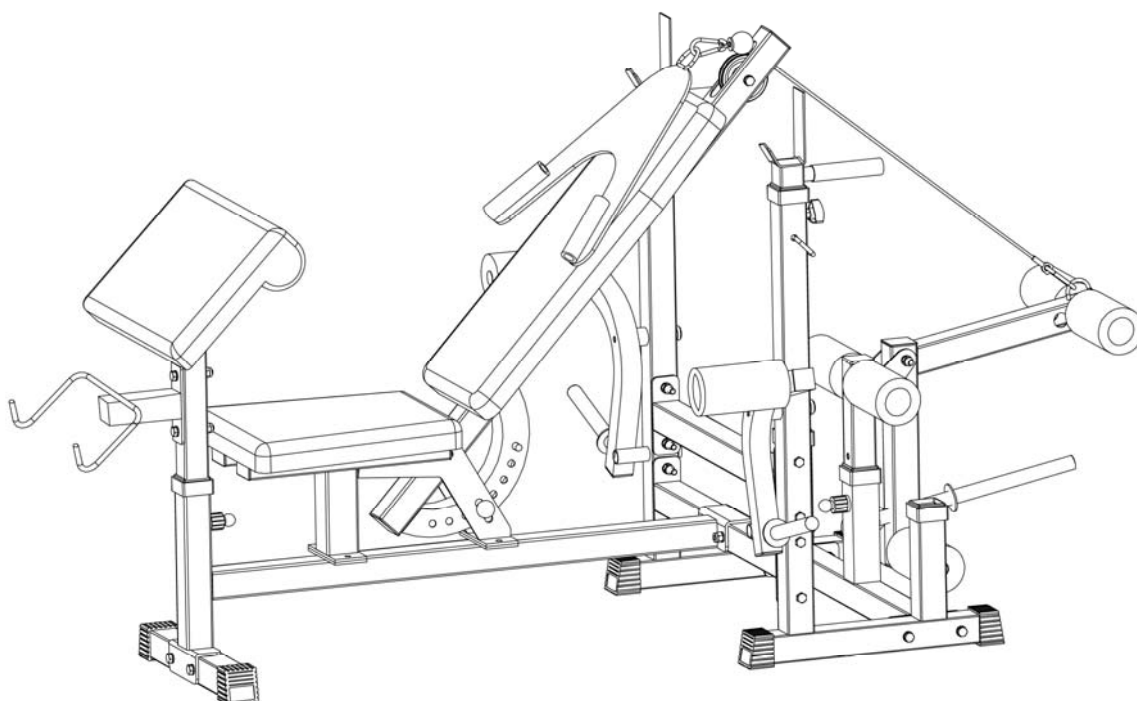




Многофункциональная скамья МВ-60



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ*

*Russische Version/ Русская версия

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

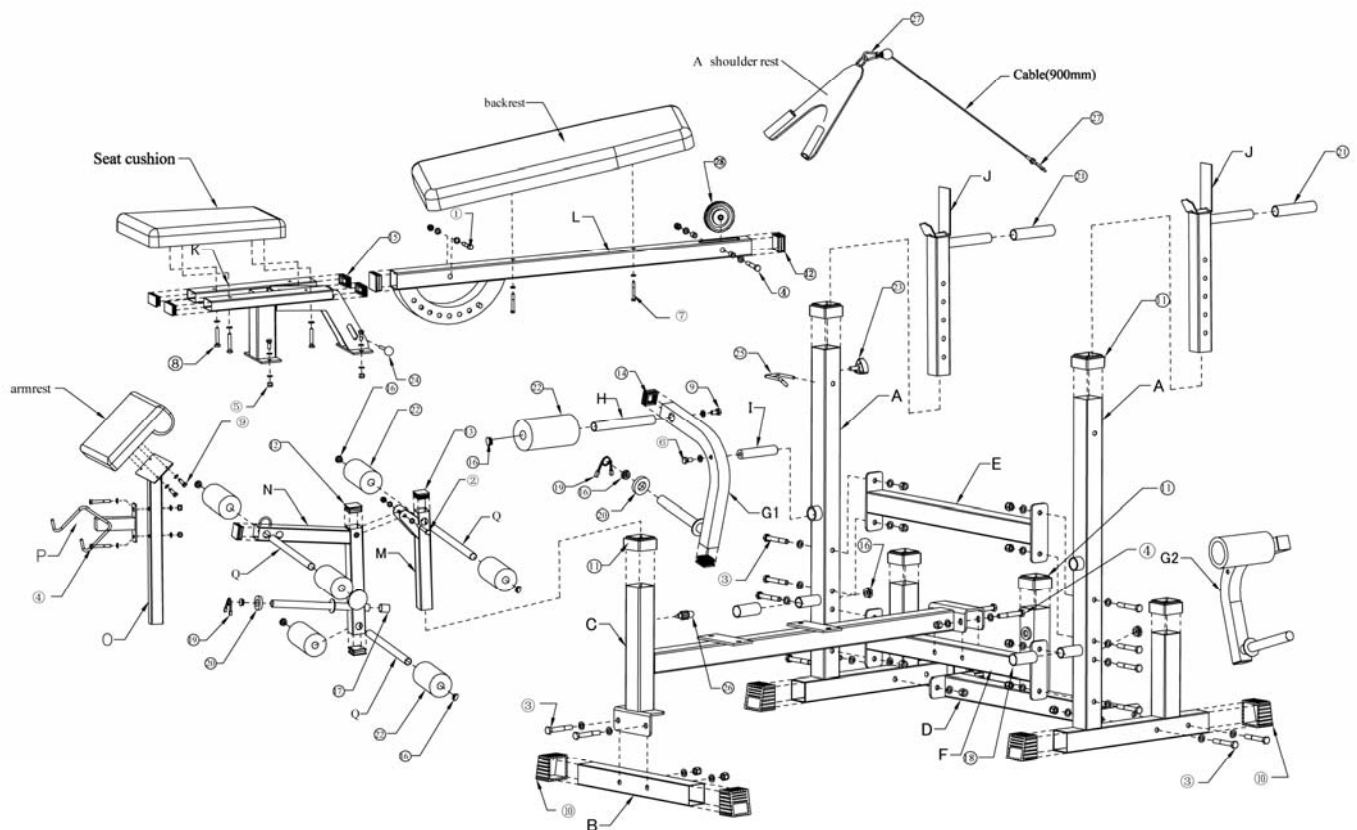
Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Конструкция тренажера максимально безопасна для использования. Тем не менее, необходимо соблюдать определенные правила во время тренировки. Обязательно прочитайте эту инструкцию перед тем как приступить к занятиям. К числу обязательных для соблюдения предосторожностей относятся.

1. Держите детей и животных на удаленном расстоянии от тренажера. Не оставляйте детей без присмотра в той комнате, где находится тренажер.
2. Только один пользователь может одновременно заниматься на тренажере.
3. Если Вы почувствовали головокружение, тошноту, боль в груди или другие необычные симптомы, остановите тренировку. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.**
4. Тренажер должен располагаться на чистой ровной поверхности. Нельзя использовать тренажер около воды или снаружи помещения.
5. Не касайтесь руками движущихся узлов и деталей.
6. Всегда одевайте соответствующую спортивную одежду во время проведения тренировки. Нельзя одевать длинную свободную одежду, она может попасть в движущиеся части. Также желательно использование специальной анаэробной обуви.
7. Используйте этот тренажер только по его прямому назначению. Не используйте дополнительные опции, которые не рекомендованы производителем.
8. Не располагайте острые предметы в непосредственной близости от тренажера.
9. Инвалиды могут использовать тренажер только под присмотром врача или квалифицированного персонала.
10. Перед началом силовой тренировки всегда выполняйте упражнения на растяжку.
11. Запрещено использовать тренажер если он поврежден или работает неправильно.





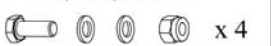

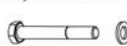
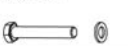















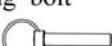




СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

NO.	Описание	Кол-во
A.	Задняя стойка	2
B.	Задняя стойка	1
C.	Основная рама	1
D.	Задняя опора	1
E.	Соединительная рама 1	1
F.	Соединительная рама 2	1
G1.	Левый баттерфляй	1
G2.	Правый баттерфляй	1
H.	Ось для ролика из пенорезины	2
I.	Ось крепления баттерфляя	2
J.	Регулировочная стойка	2
K.	Опора сиденья	1
L.	Опора спинки	1
M.	Регулировочная стойка опоры для ног	1
N.	Опора для ног	1
O.	Стойка под локоть на бицепс	1
P.	Держатель штанги	1
Q.	Ось для роликов из пенорезины	3

СБОРОЧНЫЕ КОМПЛЕКТЫ*

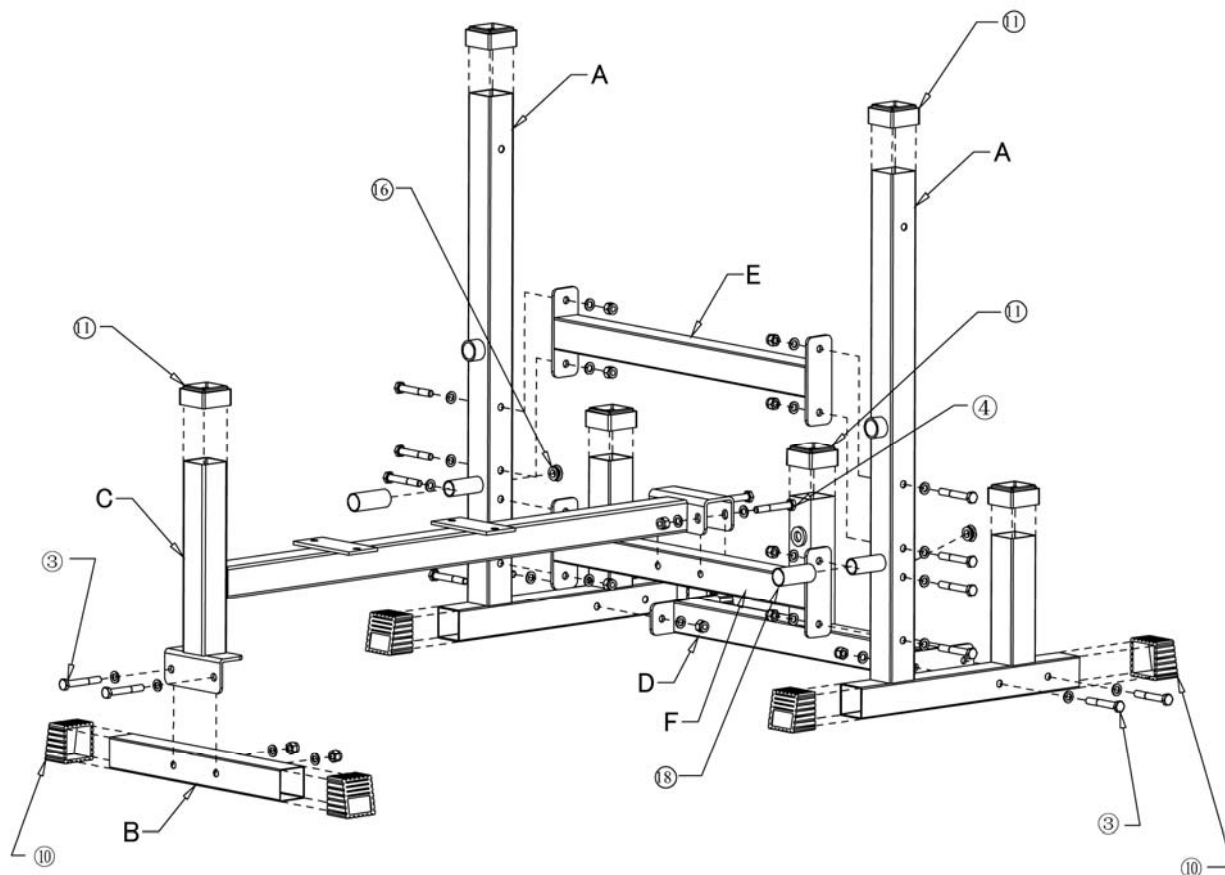
① M12 x 75 bolt, nut, washer  x 1	② M10 x 75 bolt, nut, washer  x 1	③ M10 x 70 bolt, nut, washer  x 14
④ M10 x 65 bolt, nut, washer  x 5	⑤ M10 x 25 bolt, nut, washer  x 4	⑥ M10 x 20 bolt, washer  x 2
⑦ M8 x 65 bolt, washer  x 2	⑧ M8 x 45 bolt, washer  x 4	⑨ M8 x 20 bolt, washer  x 6
⑩ 50 foot cover  x 6	⑪ tube bushing  x 6	⑫ 50 tubg plug  x 5
⑬ 45 tube pulg  x 2	⑭ 38 tube pulg  x 4	⑮ 60x30 Tube plug  x 4
⑯ $\varnothing 25$ tube plug  x 15	⑰ rubber cover $\varnothing 25$  x 1	⑱ rubber cover $\varnothing 25*65$  x 2
⑲ spring clip  x 3	⑳ $\varnothing 25$ buffer washer  x 3	㉑ grip handle  x 2
㉒ foam roller  x 8	㉓ triangle handle  x 2	㉔ degree adjusting bolt  x 1
㉕ lock catch  x 2	㉖ adjusting popper pin  x 2	㉗ gourd buckle  x 2
㉘ pulley & bushing  x 1		

* Экспликация:

1	Болт М12*75, гайка, шайба	15	Заглушка 60*30
2	Болт М10*75, гайка, шайба	16	Заглушка Ф25
3	Болт М10*70, гайка, шайба	17	Резиновый кожух Ф25
4	Болт М10*65, гайка, шайба	18	Резиновый кожух Ф25*65
5	Болт М10*25, гайка, шайба	19	Пружинная клипса
6	Болт М10*20, шайба	20	Буферная прокладка Ф25
7	Болт М8*65, шайба	21	Неопреновая ручка
8	Болт М8*45, шайба	22	Ролик из пенорезины
9	Болт М8*20, шайба	23	Треугольная ручка
10	Крышка опоры 50	24	Регулировочный болт
11	Втулка	25	Фиксатор
12	Заглушка 50	26	Фиксатор
13	Заглушка 50	27	Скоба
14	Заглушка 38	28	Шкив и втулка

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА

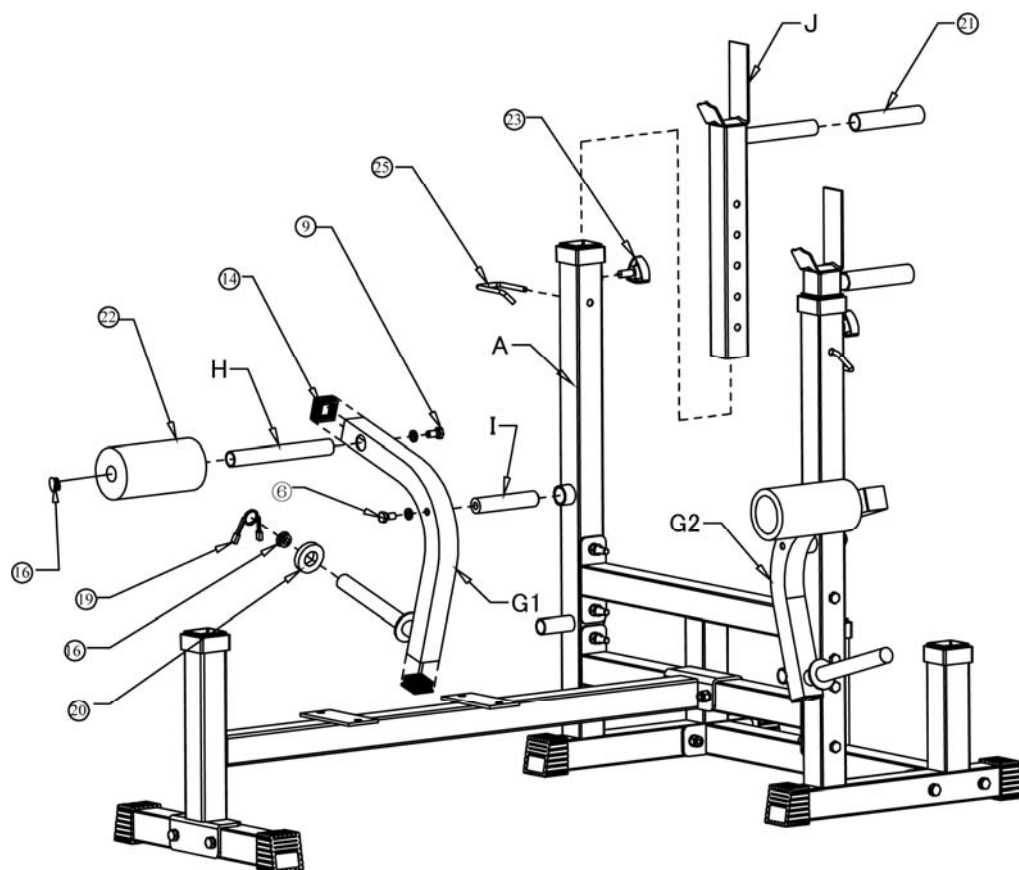
Шаг 1.



Сборка основной рамы

- (1) Закрепите крышки опоры (10), втулки (11) и резиновые кожуха (18) на задних стойках.
- (3) Закрепите по 1 втулке (11) на основной раме и задней опоре.
- (4) Используйте 14 болтов M10x70, гаек, шайб (3), а также 2 комплекта болтов M10x65, гаек, шайб (4) во время сборки A, B, C, D, E, F.

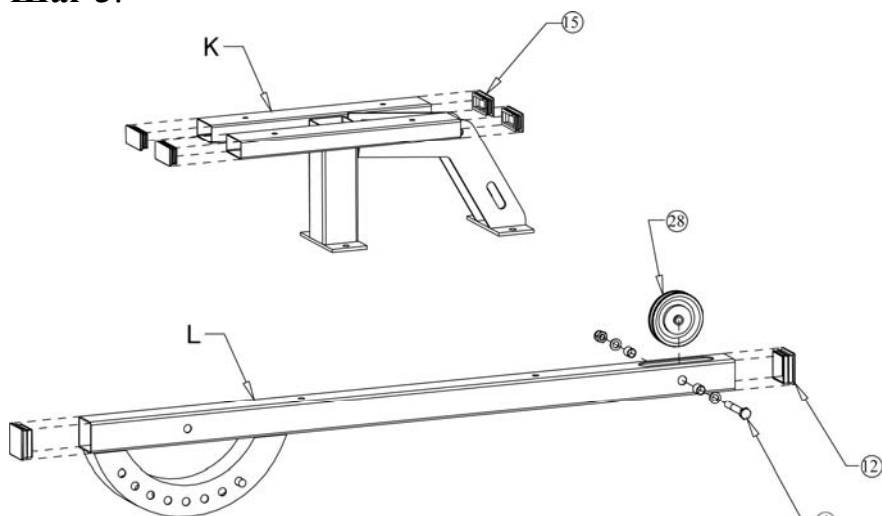
Шаг 2.



Сборка баттерфляя

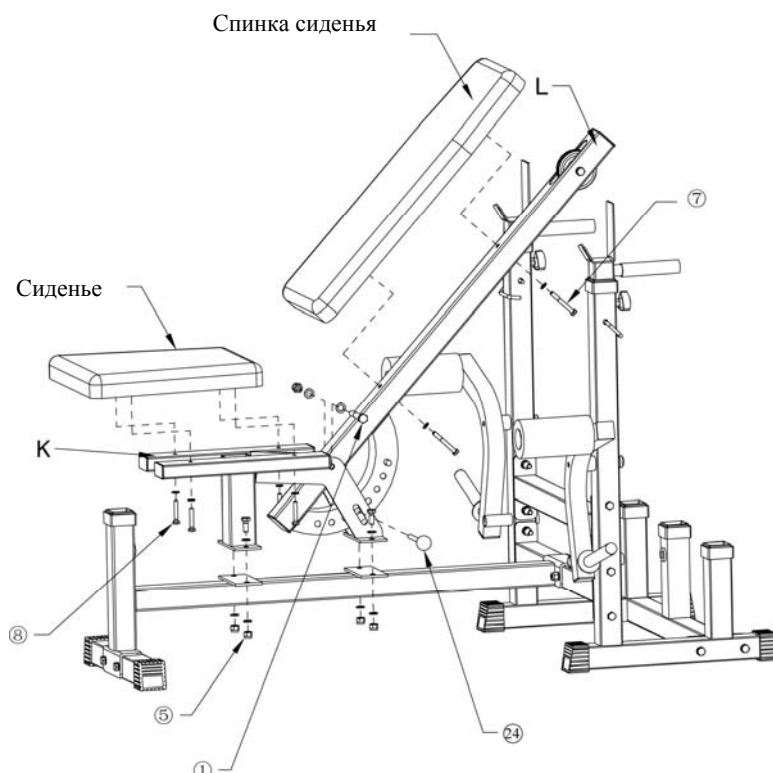
- (5) Закрепите 2 квадратные заглушки (14), 1 круглую заглушку (16) и пружинную клипсу (19) на левом и правом баттерфляях .
- (6) Закрепите ось ролика (H) и ось крепления (I) на баттерфляях с помощью 1 комплекта болтов M8x20 и шайб (9) и 1 комплекта болтов M10x20 и шайб (6).
- (7) Установите квадратную заглушку 25 (16) и 2 ролика из пенорезины (22) на оси.
- (8) Закрепите неопреновые ручки на (21) на регулировочной стойке.
- (9) Зафиксируйте регулировочную стойку (J) на задней стойке (A) с помощью 1 фиксатора (25) и треугольной ручки (23).

Шаг 3.



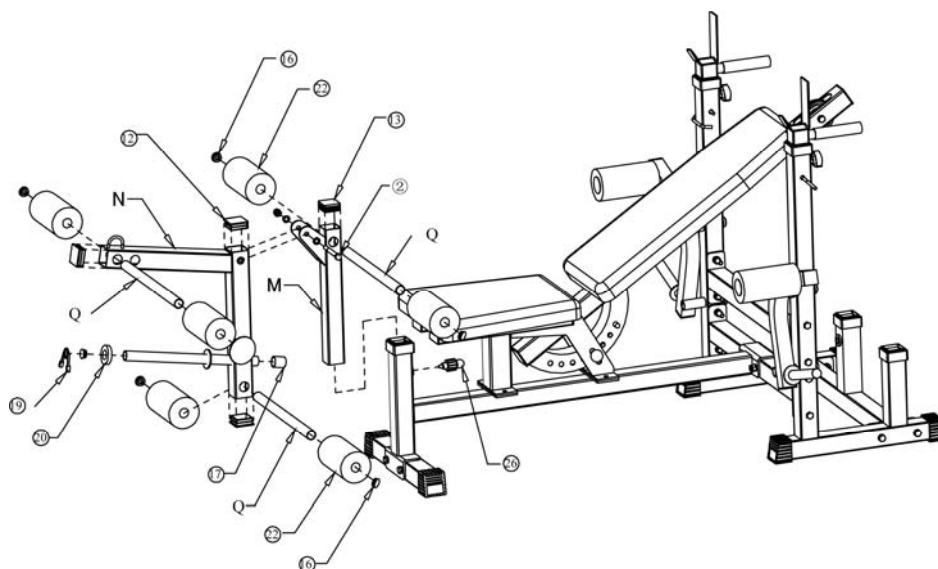
- (10) Закрепите 4 комплекта заглушек 60x30 (15) на опоре сиденья.
- (11) Закрепите 2 комплекта заглушек 50x50 (12), 1 шкив (28) , болты M10x65, гайки и шайбы (4).

Шаг 4.



- (12) Установите подушку на опоре для сиденья и закрепите с помощью 4 комплектов болтов M8x45, гаек и шайб (8).
- (13) Установите спинку сиденья на опоре и закрепите с помощью 2 комплектов болтов M8x65, гаек и шайб (7).
- (14) Закрепите опоры сиденья и спинки, используя 4 комплекта болтов M10x25, гаек и шайб (5); 1 комплект болтов M12x75, гаек, шайб (1) и фиксатор (24).

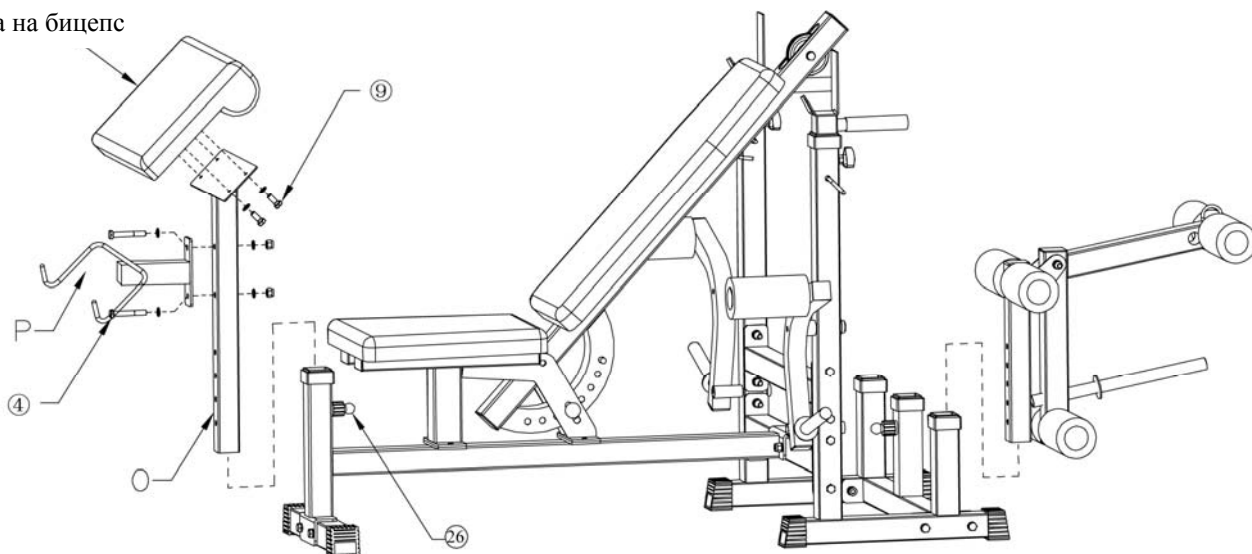
Шаг 5.



- (15) Закрепите ось для роликов (Q) на регулировочной стойке опоры для ног (M), используя 2 ролика (22) и заглушки 25 (16), а также 1 заглушку 45x45 (13).
- (16) Закрепите 4 ролика (22) на оси (Q) с помощью 5 заглушек 25 (16).
- (17) Закрепите стойку опоры для ног (M) и опору для ног (N), используя 1 комплект болтов M10x75, гаек и шайбы (2).
- (18) Закрепите стойку (M) на основной раме с помощью фиксатора (26).

Шаг 6.

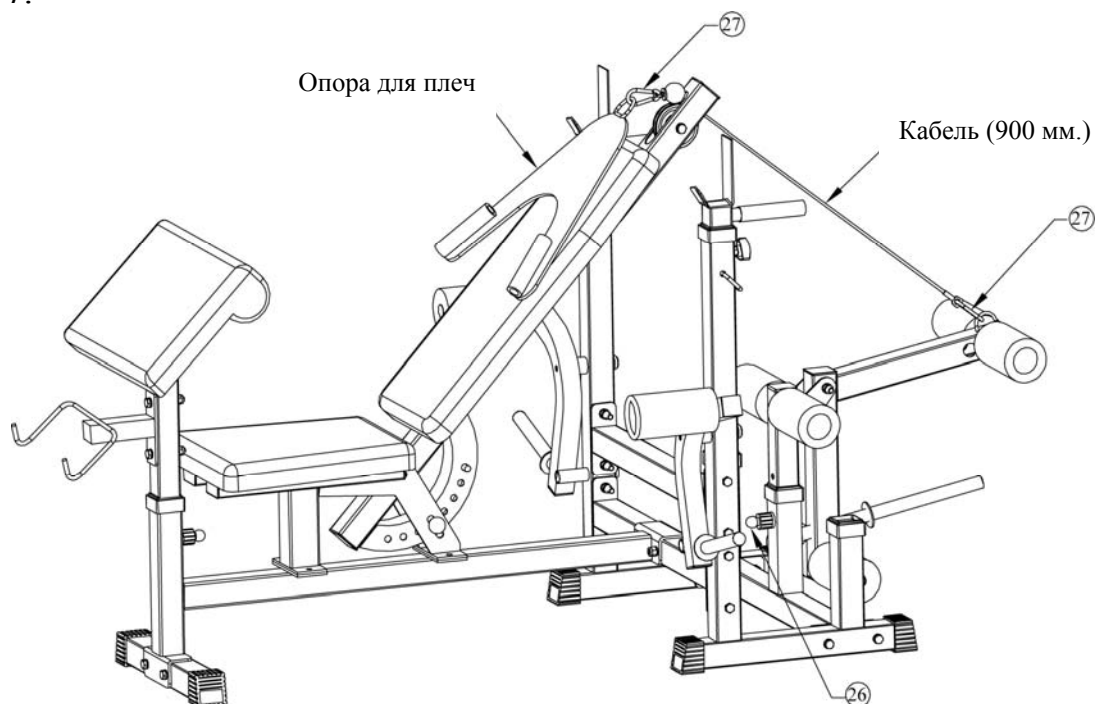
Парта на бицепс



Установка парты на бицепс

- (19) Закрепите держатель штанги (P) на стойке парты (O) с помощью 2 комплектов болтов M10x65, гаек и шайб (4), а также 4 комплектов болтов M8x20, гаек и шайб (9).
- (20) Установите высоту стойки (O), используя фиксатор (26).
- (21) Будьте аккуратны во время крепления на бицепс.

Шаг 7.



Крепление кабеля





- (22) Закрепите скобы (27) на обеих сторонах кабеля.
- (23) Скобы соединяют опору для плеч и кабель.
- (24) Зафиксируйте угол спинки фиксатором (26).





Технические спецификации

Тип	многофункциональная силовая скамья
Упражнения	жим штанги, разведение-сведение гантелей лежа/сидя, разгибание/сгибание ног, бицепс, пресс, брусья, "баттерфляй"
Рама	усиленная, с однослойной покраской (50*50*1.5 мм.)
Тросы	стальной в резиновой оболочке
Нагрузка	штанга, гантели, диски 26 мм.
Сидение	комфортабельное (60 мм.)
Регулировка положения сидения	6 положений (0 - 90 градусов)
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	180*126*123 см.
Вес нетто	43 кг.
Вес брутто	47 кг.
Макс. вес пользователя	160 кг.
Гарантия	2 года

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	

<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом, вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.
Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством По Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

