

Инструкция по сборке и эксплуатации скамьи под штангу TF 307F



Спецификация

Конструкция из квадратных стальных профилей

Толщина профиля: 1,5 мм

Размеры в собранном виде: 116 x 35,5 x 45,5 см

Масса в собранном виде: 12 кг

Максимальная масса пользователя: 120 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 деталей.

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 200 кг, включая пользователя и штангу. Максимальный вес пользователя - 100 кг, штанги - 100 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.

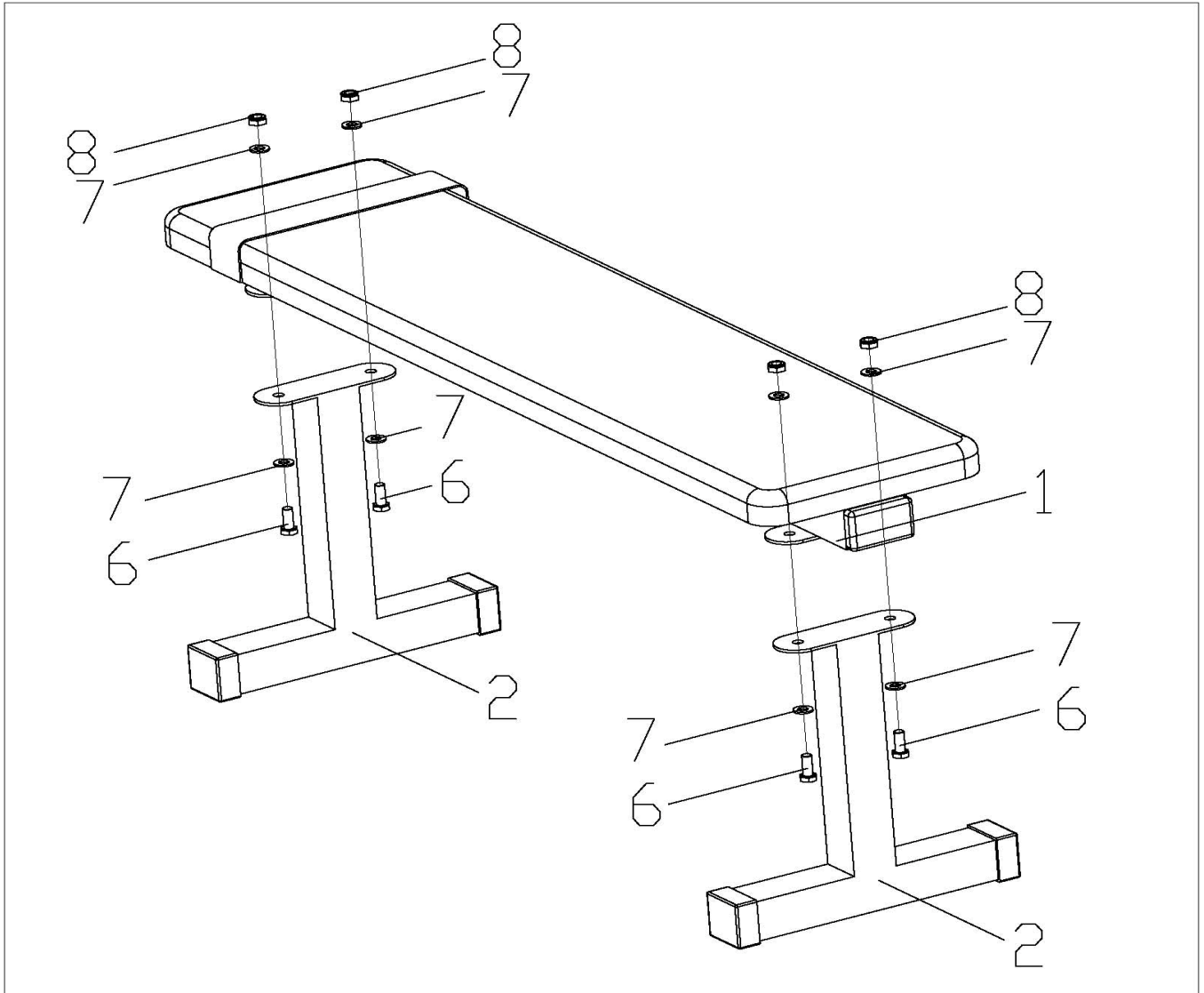
Уход и ремонтные работы

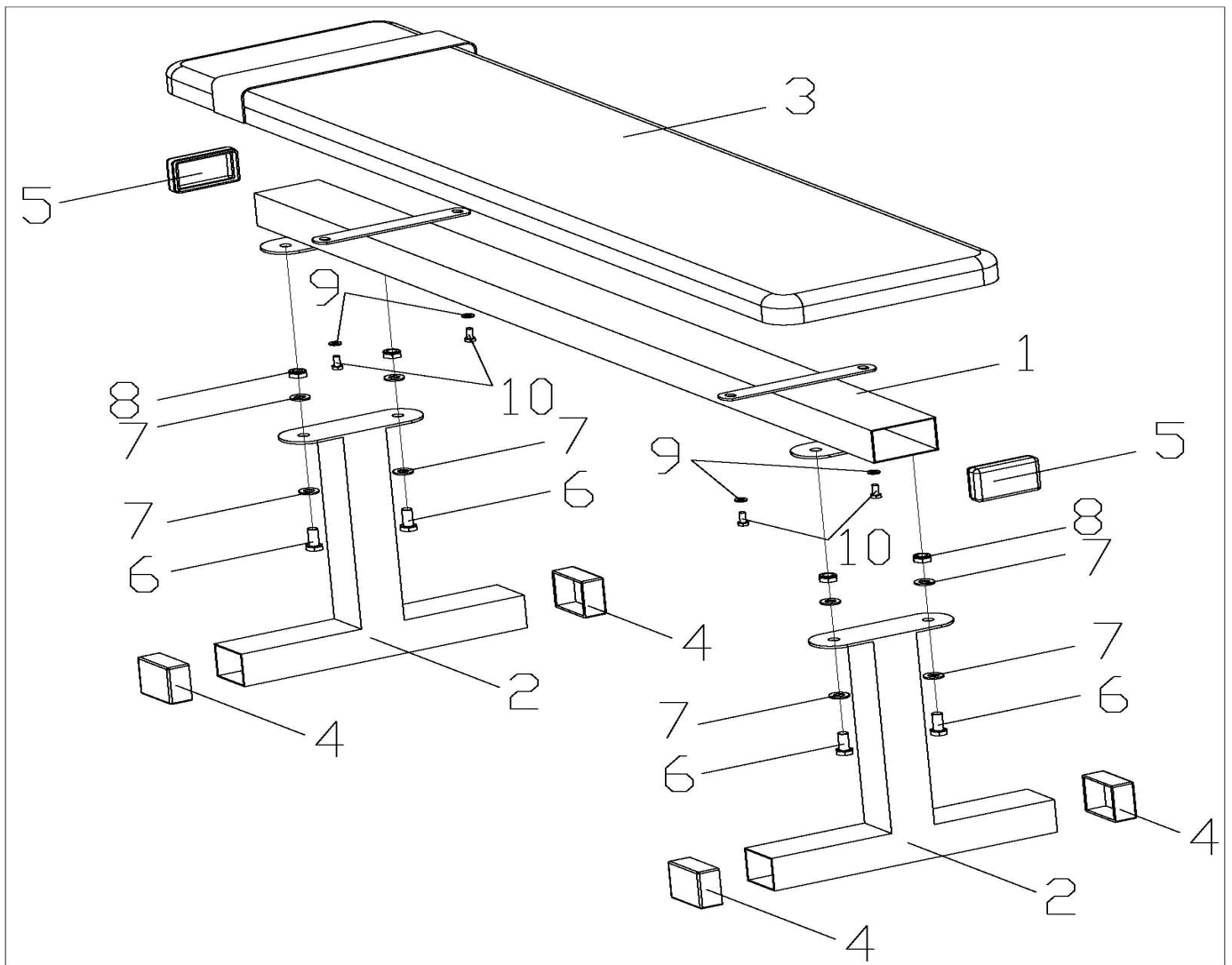
Для ухода за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

Инструкция по сборке скамьи под штангу TF 307F

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.

Присоедините стойки (2) к верхней раме (1) и закрепите болтом (6), шайбой (7) и нейлоновой гайкой (8).





№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Верхняя рама	1	6	Болт	4
2	Стойки	2	7	Шайба	8
3	Доска	1	8	Гайка нейлоновая	4
4	Заглушка	4	9	Шайба	4
5	Заглушка	2	10	болт	4

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. Начинаям 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. 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 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 6 до 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 выдерживать 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.

1. Жим штанги лежа.

Исходное положение: лечь на скамью. Взяться за гриф широким хватом.

Выполнение: опустить штангу на грудь, затем выжать вверх.

Область воздействия: верхние грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц, трицепсы.

2. Разводка с гантелями лежа.

Исходное положение: лечь на скамью. Взять гантели хватом снизу.

Поднять над головой.

Выполнение: опустить гантели в стороны (не ниже горизонтального положения), затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: грудные мышцы, передний пучок дельтовидных мышц.

3. Разводка рук с гантелями в стороны, лежа на животе.

Исходное положение: лечь на скамью ничком. Взять гантели хватом сверху. Руки слегка согнуты и находятся чуть выше уровня пола.

Выполнение: поднять слегка согнутые в локтях руки с гантелями до уровня тела. Затем вернуться в исходное положение.

Область воздействия: мышцы спины, плеч, трицепсы.

4. Пуловер.

Исходное положение: лечь на скамью. Поднять гантель обеими руками над головой. Руки слегка согнуты в локтях.

Выполнение: медленно опустить гантель за голову до уровня плеч. Руки слегка согнуты.

Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: мышцы груди, спины и трицепсы.

5. Жим гантелей вверх.

Исходное положение: сидя на скамье, держать гантели хватом сверху на уровне плеч согнутыми руками.

Выполнение: поднимать гантели, выпрямляя руки вверх. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: плечи, трицепсы.

6. Выпрямление руки с гантелью сидя.

Исходное положение: сесть на скамью. Спина прямая. Гантель держится за головой согнутой в локте рукой.

Выполнение: выпрямить руку. Вернуться в исходное положение. Сменить руку. Повторить движение несколько раз.

Область воздействия: трицепсы, плечи.

7. Тяга гантели одной рукой к груди.

Исходное положение: левая рука и колено опираются на скамью. Спина прямая. Левая рука выпрямлена. Гантель находится в правой руке.

Выполнение: притянуть гантель к груди и снова опустить. Повторить то же для другой руки.

Область воздействия: мышцы спины и плеч.

Область воздействия: Мышцы бедер, ягодиц, голени, пресс, мышцы низа спины.

8. Выпрямление руки с гантелью в наклоне.

Исходное положение: опереться левым коленом и левой рукой о скамью. Взять гантель в правую руку, согнутую в локте под углом 90.

Выполнение: выпрямить руку назад. Вернуться в исходное положение.

Повторить то же для другой руки.

Область воздействия: трицепсы.

9. Жим штанги вверх из-за спины.

Исходное положение: сидя на скамье, держите штангу хватом сверху на уровне плеч за спиной согнутыми руками.

Выполнение: поднимайте штангу, выпрямляя руки вверх. Вернуться в исходное положение.

Область воздействия: плечи, трицепсы.

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