

ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ

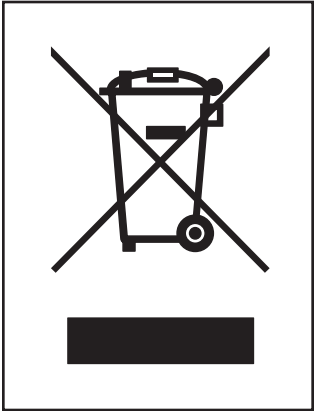
Информация о заказе запасных частей приведена на лицевой обложке данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию при обращении:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- номер и описание запасных деталей (см. ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ и ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ в конце данного руководства)

СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ

Данное электронное изделие нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. В целях защиты окружающей среды по истечении срока службы данное изделие необходимо утилизировать в соответствии с законодательством.

Обратитесь в службу по утилизации, уполномоченную проводить утилизацию отходов данного типа в вашем районе. Этим вы поможете сохранению природных ресурсов и улучшению европейских стандартов по защите окружающей среды. Если вам потребуется дополнительная информация о безопасной и правильной утилизации отходов, обратитесь в ближайший городской офис компании по утилизации или по месту приобретения данного изделия.

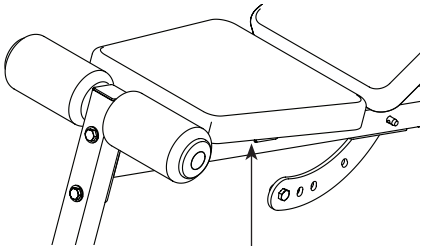


SPORT INCLINE/DECLINE BENCH XT

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Модель № PFBE01220.0
Серийный номер _____

Запишите серийный номер в строке выше, поскольку он может потребоваться в дальнейшем.



Наклейка с серийным номером (под сиденьем)

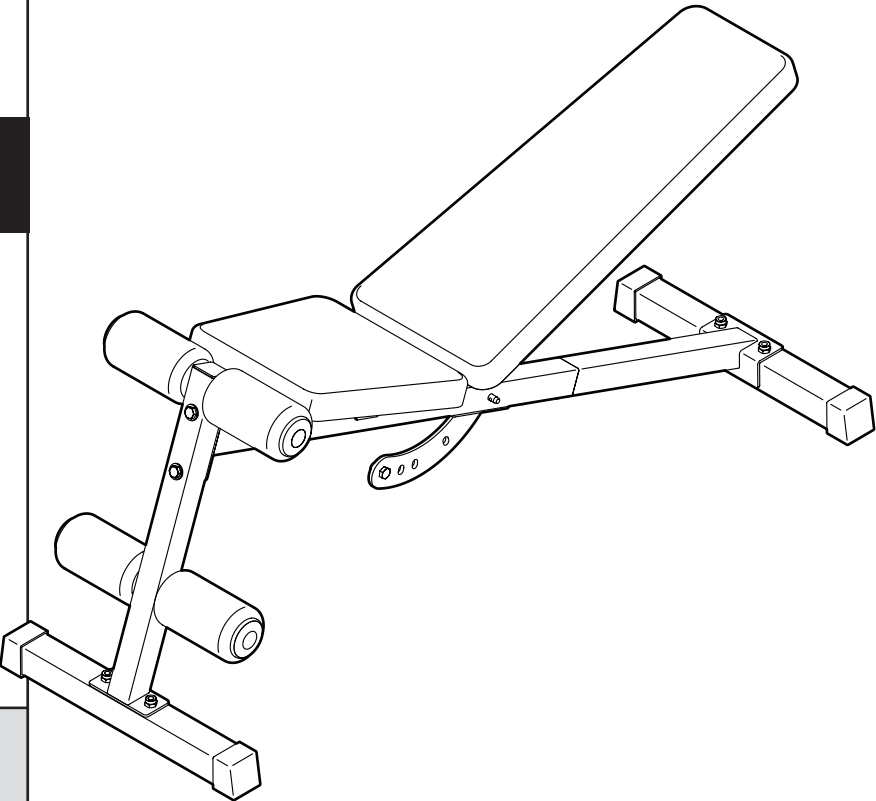
ОБСЛУЖИВАНИЕ КЛИЕНТОВ

Если у вас возникли вопросы или в комплекте поставки отсутствуют или повреждены какие-либо детали, обратитесь к сайту службы поддержки клиентов или в магазин, где вы приобрели данное изделие.

Сайт:
iconsupport.eu

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Перед началом использования данного оборудования внимательно прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в настоящем руководстве. Сохраните это руководство для последующего использования.

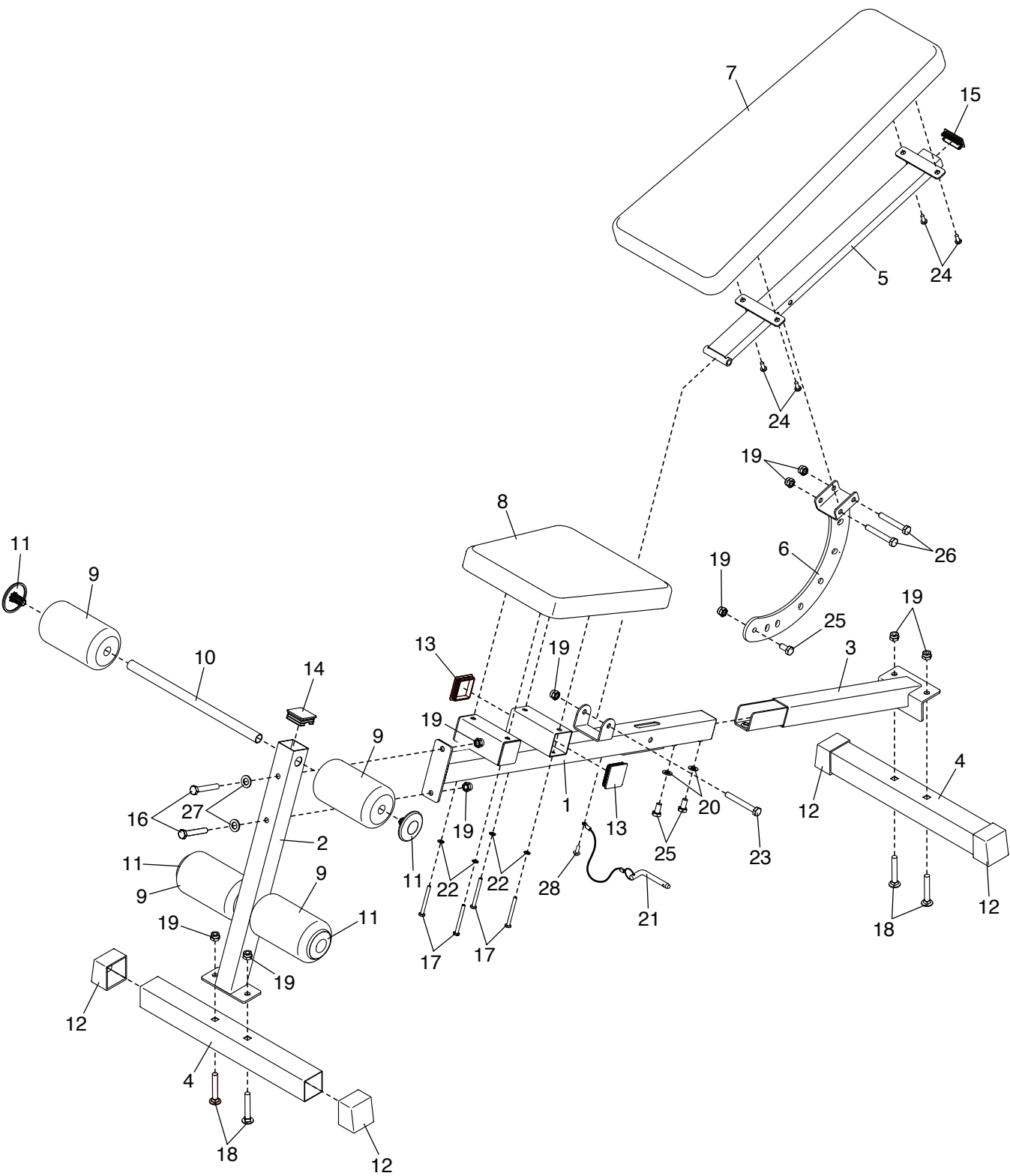


СОДЕРЖАНИЕ

ВАЖНЫЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	3
РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ.....	4
ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.....	5
СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	6
СБОРКА.....	7
РЕГУЛИРОВКА.....	12
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ.....	13
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ.....	14
ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ.....	15
ЗАКАЗ ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ ЗАМЕНЫ.....	Задняя обложка
СВЕДЕНИЯ ОБ УТИЛИЗАЦИИ.....	Задняя обложка

ВИД В РАЗОБРАННОМ СОСТОЯНИИ

Модель № PFBE01220.0 R0721A



Номер	Кол-во	Наименование	Номер	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	17	4	Винт М6 х 65мм
2	1	Передняя ножка	18	4	Болт с квадратным подголовком М10 х 65мм
3	1	Задняя ножка	19	10	Контргайка М10
4	2	Стабилизатор	20	2	Шайба М10
5	1	Рама спинки	21	1	Стопорный штифт
6	1	Кронштейн оси	22	4	Шайба М6
7	1	Спинка	23	1	Болт М10 х 85мм
8	1	Сиденье	24	4	Винт М6 х 16мм
9	4	Валик из пенорезины	25	3	Винт/болт М10 х 20мм
10	2	Трубка валика	26	2	Болт М10 х 70мм
11	4	Крышка валика	27	2	Большая шайба М10
12	4	Внешний колпачок 50мм	28	1	Винт М4 х 19мм
13	4	Внутренний колпачок 50мм	*	—	Руководство пользователя
14	1	Внутренний колпачок 45мм	*	—	Руководство по тренировкам
15	1	Внутренняя крышка 25мм х 50мм	*	—	Упаковка со смазкой
16	2	Болт М10 х 63мм			

Примечание: характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления.
Информация о заказе запасных деталей приведена на обратной стороне данного руководства.
*Обозначает деталь, не показанную на рисунке.

**ВНИМАНИЕ!**

Для снижения риска серьезных травм прочитайте все предупреждения и инструкции, приведенные в данном руководстве, а также все предостережения на силовой скамье перед началом ее эксплуатации. Корпорация ICON не несет ответственности за травмы или материальный ущерб, полученные в результате эксплуатации данного изделия.

1. Владелец силовой скамьи отвечает за надлежащее информирование всех пользователей о мерах предосторожности.

2. Перед началом любой программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или тех, у кого ранее были проблемы со здоровьем.

3. Силовая скамья не предназначена для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными возможностями и теми, кто не обладает знаниями или опытом ее использования, за исключением случаев, когда эти лица находятся под надзором или получили инструкции от ответственных за их безопасность.

4. Используйте силовую скамью только в соответствии с инструкциями.

5. Силовая скамья предназначена только для эксплуатации в домашних условиях. Не используйте силовую скамью в коммерческих целях, для сдачи в аренду или в общественных местах.

6. Храните силовую скамью внутри помещения, избегая воздействия влаги и пыли. Не устанавливайте силовую скамью в гараже, на террасе или рядом с водой.

7. Устанавливая силовую скамью на горизонтальную поверхность, обеспечьте

достаточно свободного пространства для посадки, схода и использования силовой скамьи. Для защиты пола от повреждения положите под силовую скамью коврик.

8. Проверяйте и надежно закрепляйте все детали силовой скамьи при каждом использовании. Немедленно заменяйте любые изношенные детали.

9. Никогда не допускайте к силовой скамье детей младше 16 лет и домашних животных.

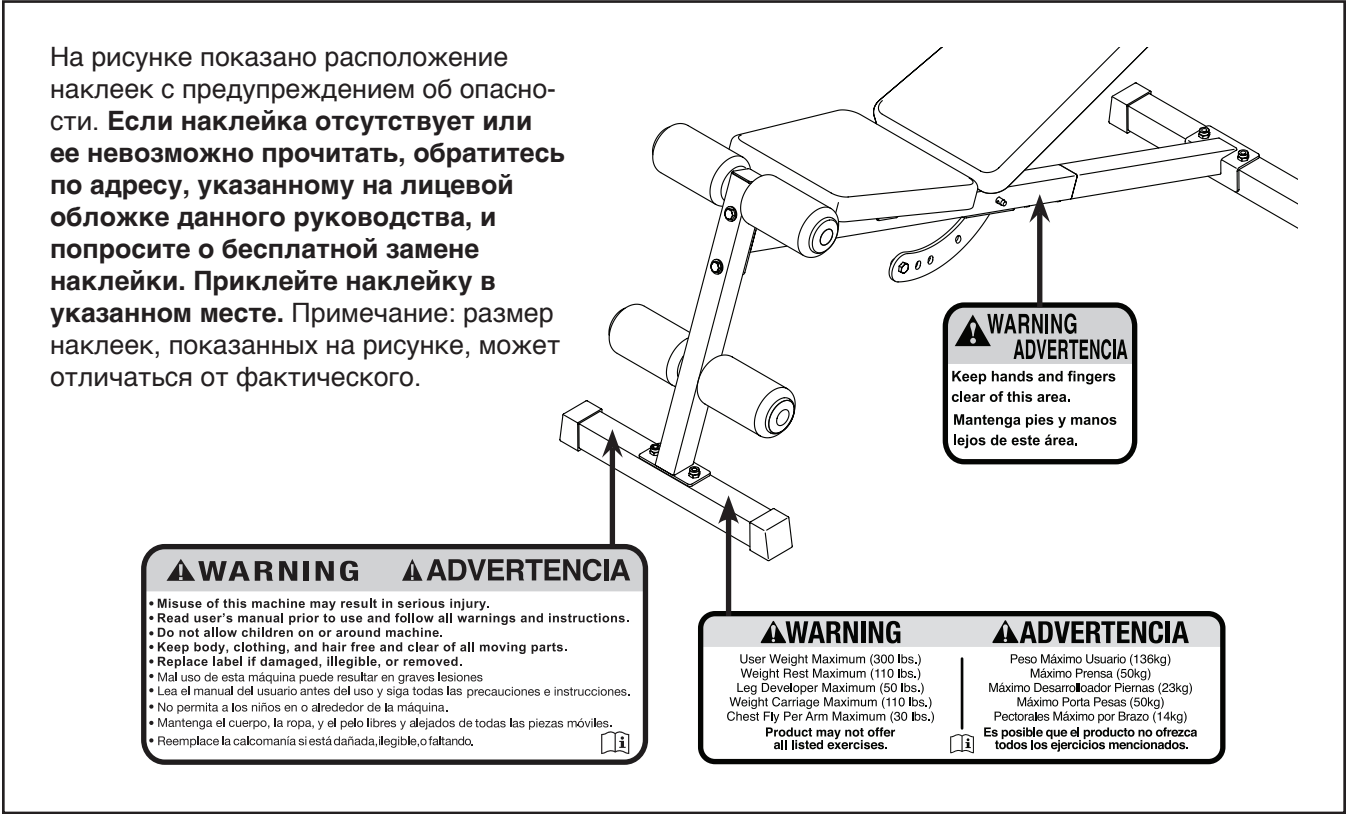
10. Во время занятий одевайтесь подходящим образом. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в стыки силовой скамьи. Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий на силовой скамье.

11. Силовая скамья рассчитана на максимальный вес пользователя 136 кг и максимальную общую нагрузку 186 кг. Не используйте для занятий на силовой скамье груз весом более 50 килограммов. Примечание: комплект поставки не включает груз.

12. Перегрузки во время тренировок могут привести к серьезным травмам или даже смерти. Если во время тренировки вы почувствовали слабость, одышку или боль, сразу же прекратите тренировку и отдохните.

3

РАСПОЛОЖЕНИЕ НАКЛЕЙКИ С ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕМ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ

ЧЕТЫРЕ ВИДА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примечание: «повтор» – это один полный цикл упражнения, например, одно приседание. «Подход» – это серия повторов.

Наращивание мышечной массы – нагружайте мышцы до предела и постепенно увеличивайте интенсивность упражнения. Уровень интенсивности каждого упражнения можно увеличить или уменьшить следующим образом:

- Измените величину нагрузки.
- Измените количество повторов или подходов.

Подходящую для вас величину нагрузки определите самостоятельно. Начните с 3 подходов по 8 повторов для каждого выполняемого упражнения. Отдыхайте по 3 минуты после каждого подхода. Если вы можете выполнить 3 подхода из 12 повторов без затруднений, увеличьте уровень сопротивления.

Повышение тонуса – тонус мышц можно повысить, умеренно нагружая их. Выберите средний уровень сопротивления и увеличьте количество повторов в каждом подходе. Выполните максимальное число подходов по 15–20 повторов, не допуская дискомфорта. Отдыхайте по 1 минуте после каждого подхода. Нагружайте мышцы, выполняя большее количество подходов, а не увеличивая нагрузку.

Снижение веса – для снижения массы тела выберите низкий уровень нагрузки и увеличьте количество повторов в каждом подходе. Занимайтесь 20–30 минут, отдыхая максимум 30 секунд между подходами.

Кросс-тренинг – сочетание силовой тренировки и аэробных упражнений по следующей программе:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20–30 минут аэробных упражнений во вторник и четверг.
- Один полный день отдыха для восстановления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Узнайте о том, как пользоваться тренажерами и правильно выполнять упражнения. Самостоятельно определяйте продолжительность тренировки и число подходов и повторов.

Занимайтесь в удобном темпе и прислушивайтесь к своему телу. После каждой тренировки отдыхайте как минимум один день.

Разминка – каждая тренировка должна начинаться с растяжки и легких упражнений в течение 5–10 минут. Хорошая разминка повышает температуру тела, пульс и улучшает кровообращение перед тренировкой.

Тренировка – включайте от 6 до 10 упражнений в каждую тренировку. Выбирайте упражнения для всех основных групп мышц, уделяя особое внимание тем зонам, где вы хотите добиться максимального эффекта. Меняйте упражнения, чтобы сбалансировать и разнообразить тренировки.

Завершение – завершайте каждую тренировку растяжкой в течение 5–10 минут. Растяжка повышает эластичность мышц и помогает предотвратить неприятные последствия тренировок.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Выполняйте все движения в каждом упражнении, нагружая только определенные части тела. Равномерно и без перерывов выполняйте повторы в каждом подходе. Движение с усилием в каждом повторе должно быть вдвое короче обратного движения. Выдох производится во время усилия в каждом повторе, а вдох – во время обратного движения. Никогда не задерживайте дыхание.

После каждого подхода делайте небольшой перерыв:

- Увеличение мышечной массы – отдыхайте по три минуты после каждого подхода.
- Повышение тонуса – отдыхайте по одной минуте после каждого подхода.
- Снижение веса – отдыхайте по 30 секунд после каждого подхода.

МОТИВАЦИЯ

Для поддержания мотивации ведите дневник тренировок. Записывайте дату, выполненные упражнения, уровень сопротивления и количество выполненных повторов и подходов. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Для достижения результатов сделайте тренировки регулярной и приятной частью жизни.

РЕГУЛИРОВКА

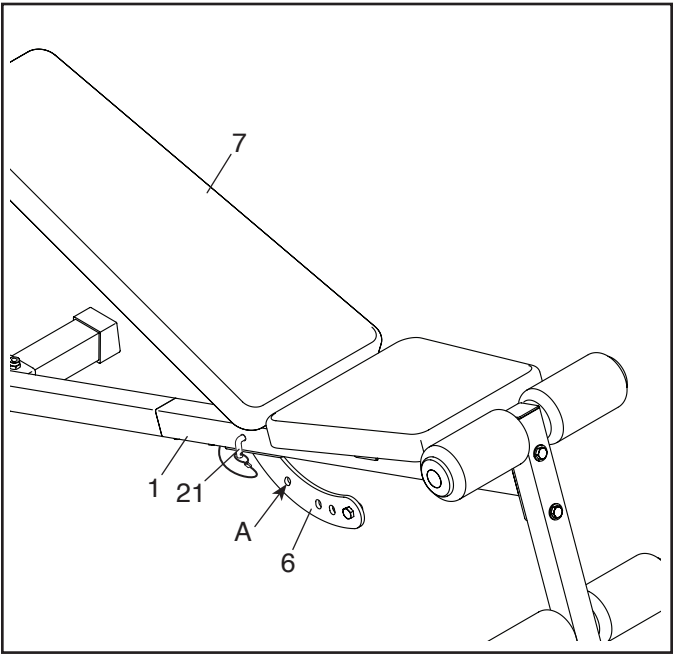
В данном разделе даны инструкции по регулировке силовой скамьи. Чтобы получить информацию об упражнениях, обратитесь к разделу РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ на стр. 13. Инструкции по выполнению некоторых упражнений приведены в прилагаемом руководстве по тренировкам.

Перед началом занятий на силовой скамье убедитесь, что все детали надежно и правильно закреплены. Немедленно заменяйте любые изношенные детали. Для очистки силовой скамьи можно использовать влажную ткань и мягкие неабразивные моющие средства; **никогда не применяйте растворители.**

РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

Для регулировки угла наклона спинки (7) **надежно удерживайте спинку одной рукой.** Другой рукой удалите стопорный штифт (21) из рамы (1). Затем поднимите или опустите спинку и вставьте стопорный штифт в раму и регулировочное отверстие (A) на кронштейне оси (6).

⚠ ВНИМАНИЕ! Всегда удерживайте спинку (7) перед удалением стопорного штифта (21); спинка может упасть. Убедитесь, что стопорный штифт полностью вошел в раму (1) и кронштейн оси (6).



ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Благодарим вас за выбор многофункциональной силовой скамьи PROFORM® SPORT INCLINE/ DECLINE BENCH XT. Силовая скамья позволит проработать все основные группы мышц верхней части тела. Занятия на силовой скамье помогут привести в тонус мышцы, увеличить их объем и силу и улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Рекомендуем внимательно прочитать данное руководство перед началом эксплуатации силовой скамьи. Если у вас возникнут вопросы

после прочтения данного руководства, обратитесь по телефону, указанному на лицевой обложке данного руководства. Обращаясь в службу поддержки, предварительно уточните номер модели и серийный номер изделия. Номер модели и расположение наклейки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Перед прочтением руководства ознакомьтесь с приведенными ниже чертежами и перечнем деталей.

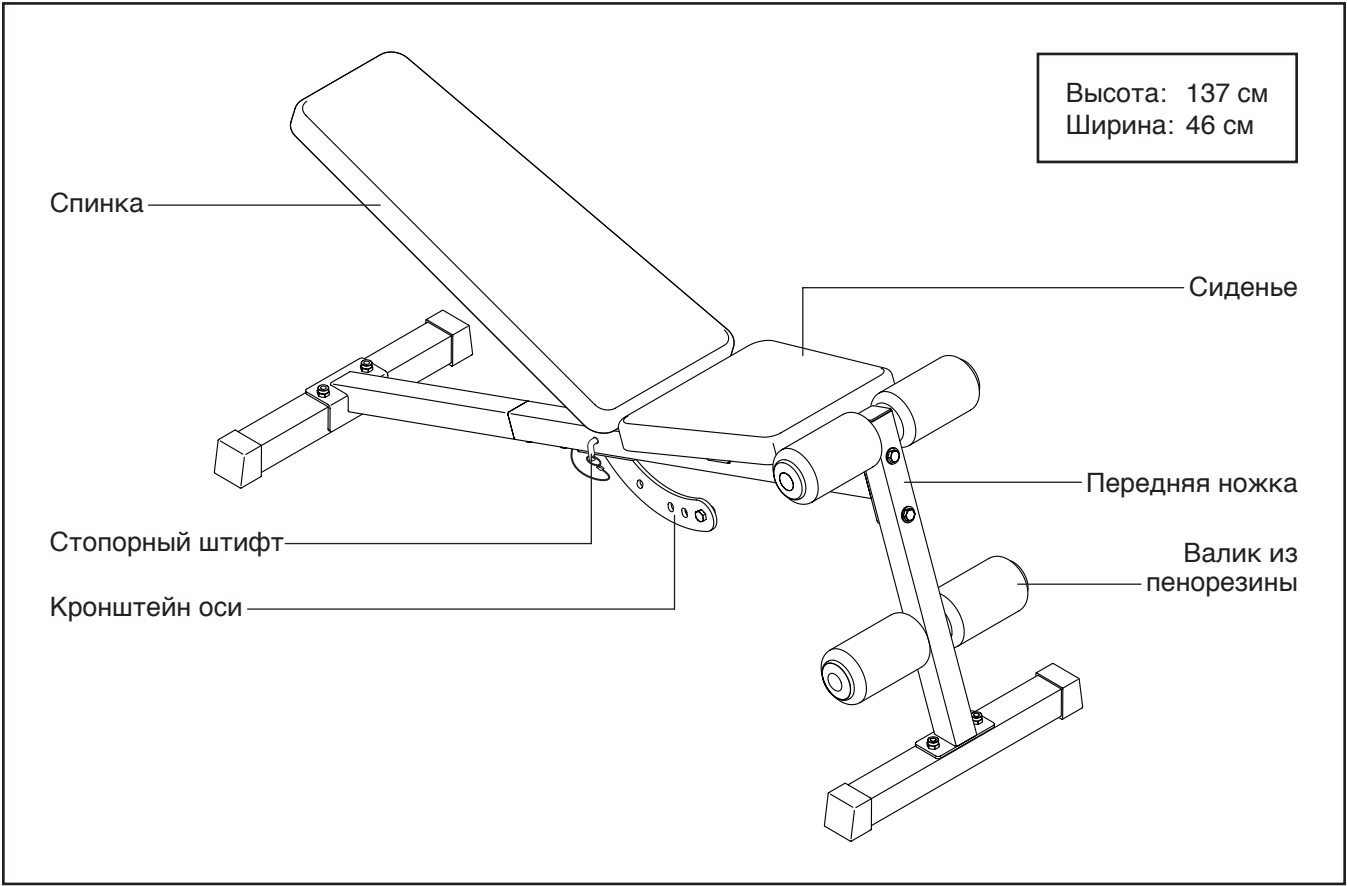
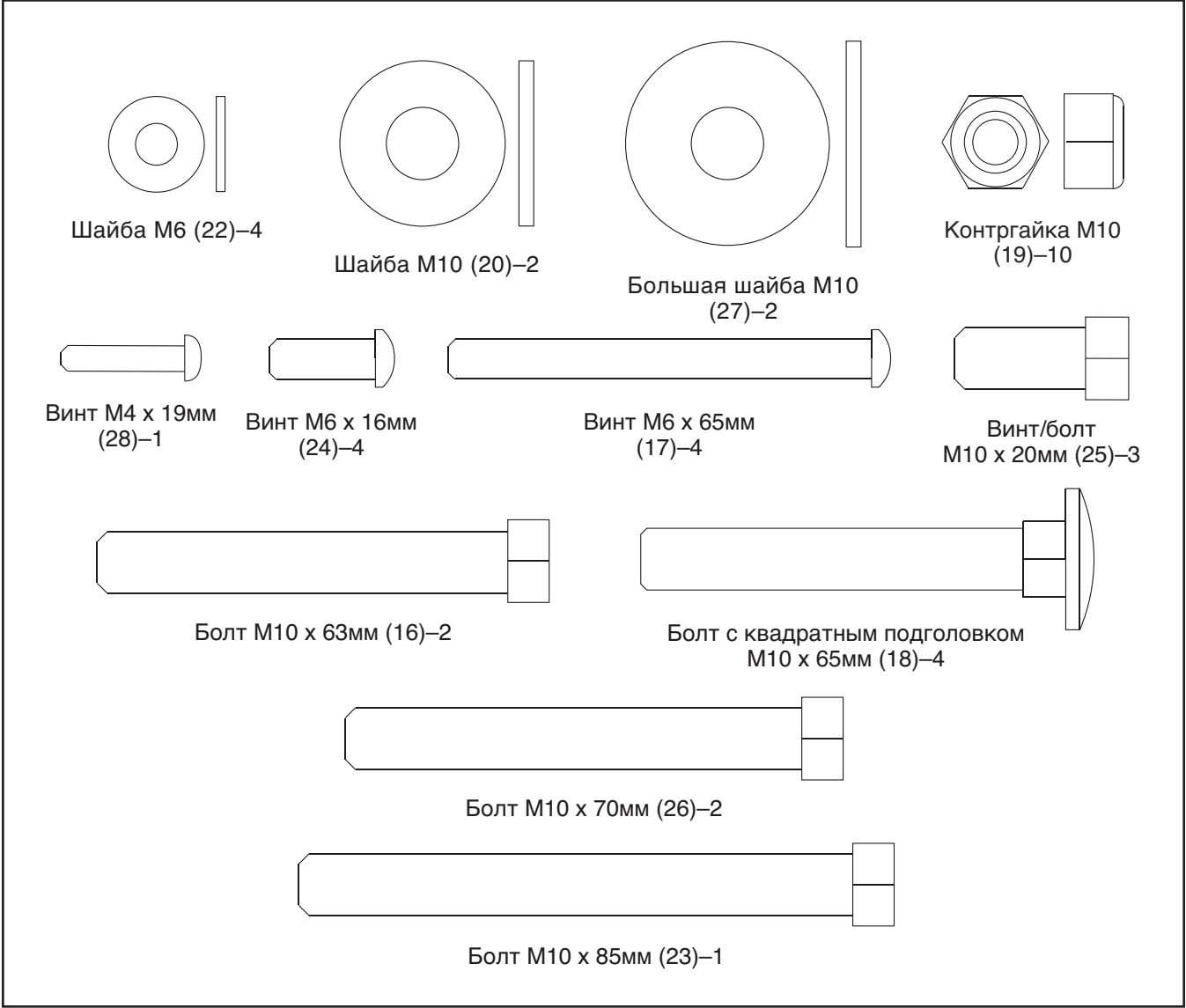
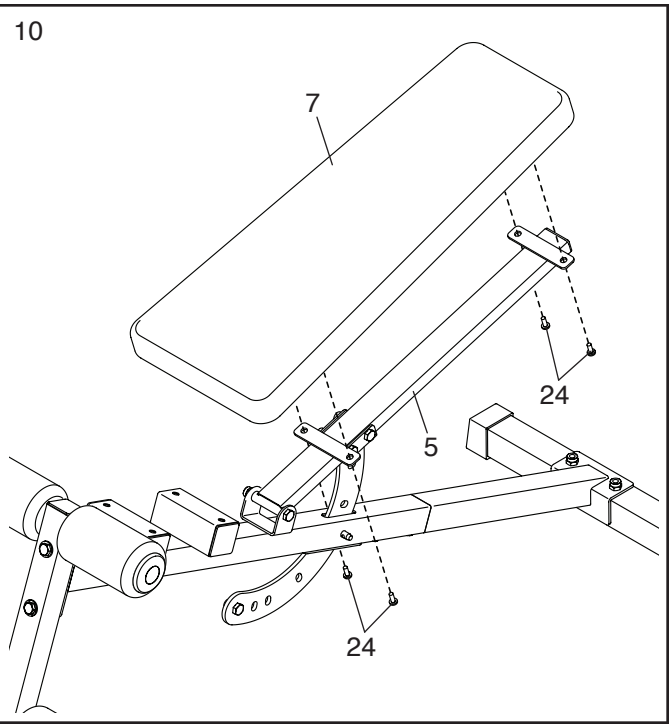


СХЕМА ОБОЗНАЧЕНИЯ ДЕТАЛЕЙ

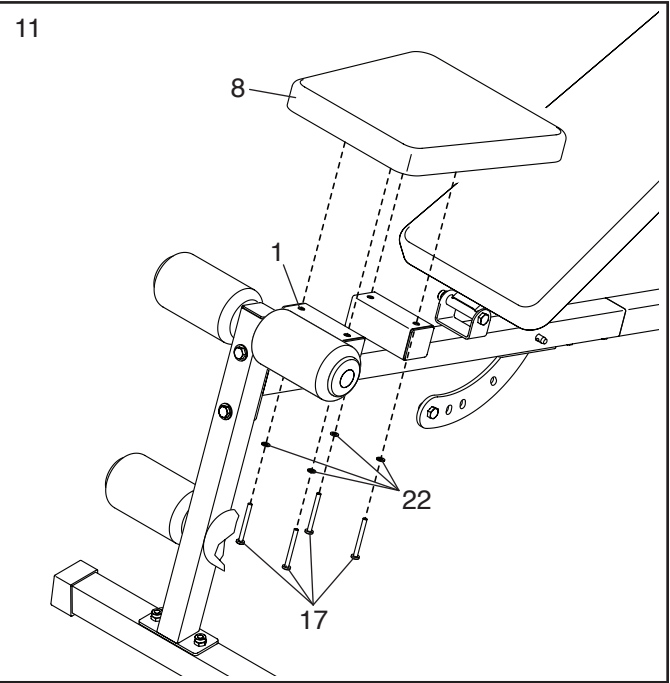
На рисунке ниже показаны мелкие детали, необходимые при сборке. Цифры в скобках рядом с каждым рисунком обозначают номер детали в ПЕРЕЧНЕ ДЕТАЛЕЙ, приведенном в конце данного руководства. **ВНИМАНИЕ! Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, нет ли ее среди предварительно собранных деталей. Во избежание повреждения деталей не используйте для сборки электрические инструменты.**



10. Расположите спинку (7), как показано на рисунке, и закрепите на раме спинки (5) с помощью четырех винтов М6 х 16мм (24); **вначале установите все винты, а затем затяните их. Во избежание повреждения спинки, затягивайте винты только до момента фиксации спинки в нужном положении.**



11. Расположите сиденье (8), как показано на рисунке, и закрепите на раме (1) с помощью четырех винтов М6 х 65мм (17) и четырех шайб М6 (22); **установите все винты и затем затяните их. Во избежание повреждений сиденья, затягивайте винты только до момента фиксации сиденья в нужном положении.**



12. **Убедитесь, что все детали силовой скамьи надежно закреплены.** В комплект поставки могут входить дополнительные детали. Положите под силовую скамью коврик для защиты пола.

Чтобы зарегистрировать изделие и активировать гарантию, перейдите на сайт my.proform.com.

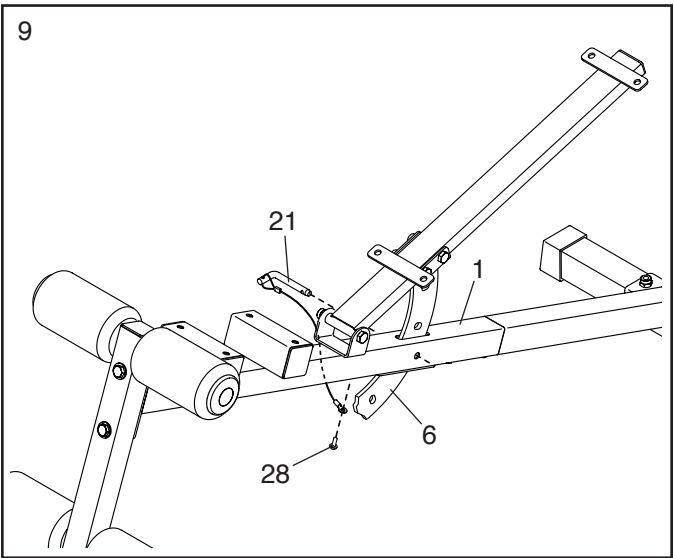
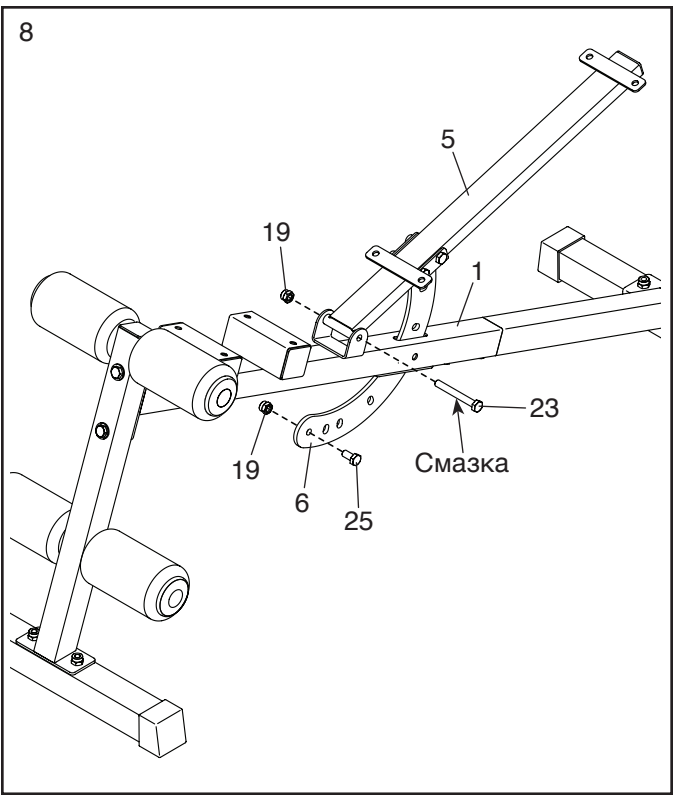
8. Воспользуйтесь пластиковым пакетом для защиты рук от загрязнения и нанесите смазку, входящую в комплект поставки, на болт М10 х 85мм (23).

Вставьте кронштейн оси (6) в разъем на раме (1). Затем закрепите раму спинки (5) на раме с помощью болта М10 х 85мм (23) и контргайки М10 (19). **Не затягивайте чрезмерно контргайку, рама спинки должна легко проворачиваться.**

Закрепите болт М10 х 20мм (25) в отверстии на конце кронштейна оси (6) с помощью контргайки М10 (19).

См. этап 7. Затяните контргайки М10 (19).

9. Закрепите страховочный шнур на стопорном штифте (21) на раме (1) с помощью винта М4 х 19мм (28). Затем вставьте стопорный штифт в раму и регулировочное отверстие на кронштейне оси (6).



СБОРКА

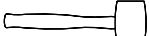
1. При выполнении сборки следуйте рекомендациям ниже.

- Сборку следует выполнять вдвоем.
- Разместите все детали на свободном месте и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до тех пор, пока полностью не завершите сборку.
- Для определения и поиска мелких деталей воспользуйтесь инструкциями на стр. 6.
- Кроме входящего в комплект инструмента, при сборке потребуются:

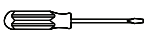
два раздвижных ключа



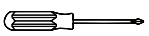
один резиновый молоток



одна стандартная отвертка



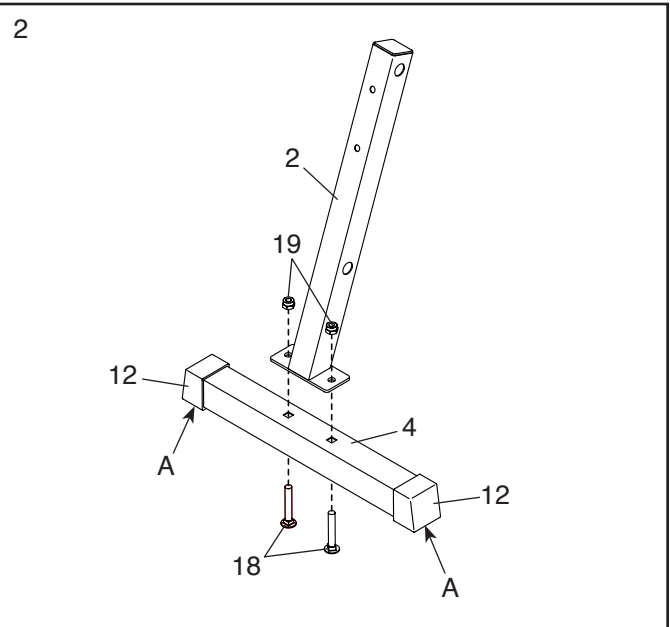
одна крестообразная отвертка



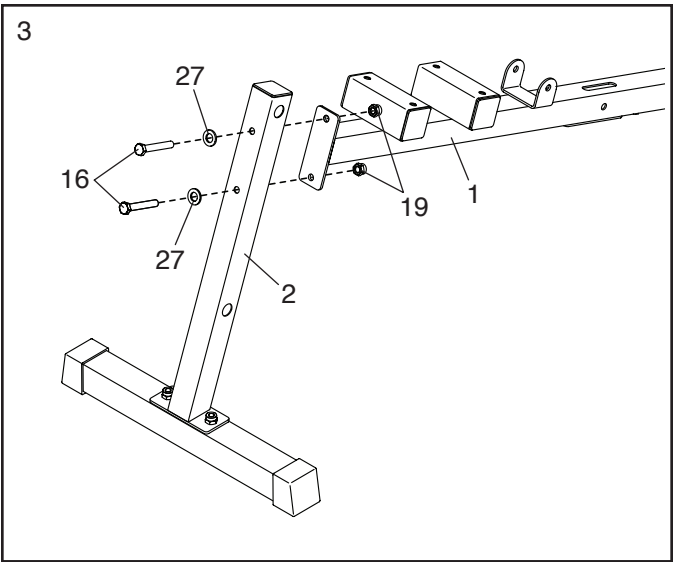
Для большего удобства при сборке воспользуйтесь собственным комплектом ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте для сборки электрические инструменты.

2. Расположите стабилизатор (4) так, чтобы широкие стороны (А) внешних колпачков 50мм (12) касались пола.

Закрепите стабилизатор (4) на передней ножке (2) с помощью двух болтов с квадратным подголовком М10 х 65мм (18) и двух контргаек М10 (19); **не затягивайте контргайки на данном этапе.**

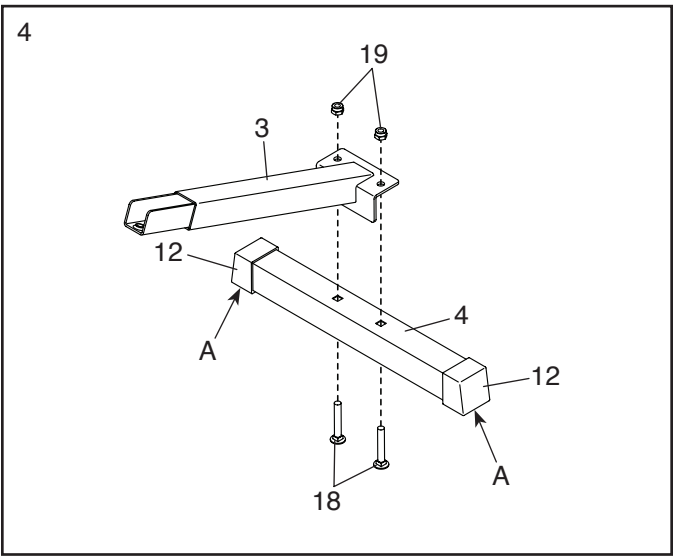


3. Закрепите переднюю ножку (2) на раме (1) с помощью двух болтов M10 x 63мм (16), двух больших шайб M10 (27) и двух контргаек M10 (19); **не затягивайте контргайки на данном этапе.**



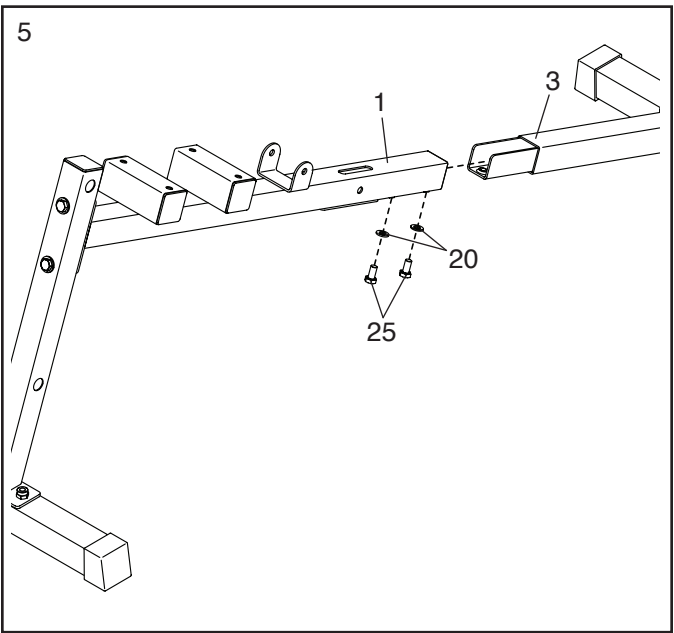
4. Расположите стабилизатор (4) так, чтобы широкие стороны (A) внешних колпачков 50мм (12) касались пола.

Закрепите стабилизатор (4) на задней ножке (3) с помощью двух болтов с квадратным подголовком M10 x 65мм (18) и двух контргаек M10 (19); **не затягивайте контргайки на данном этапе.**



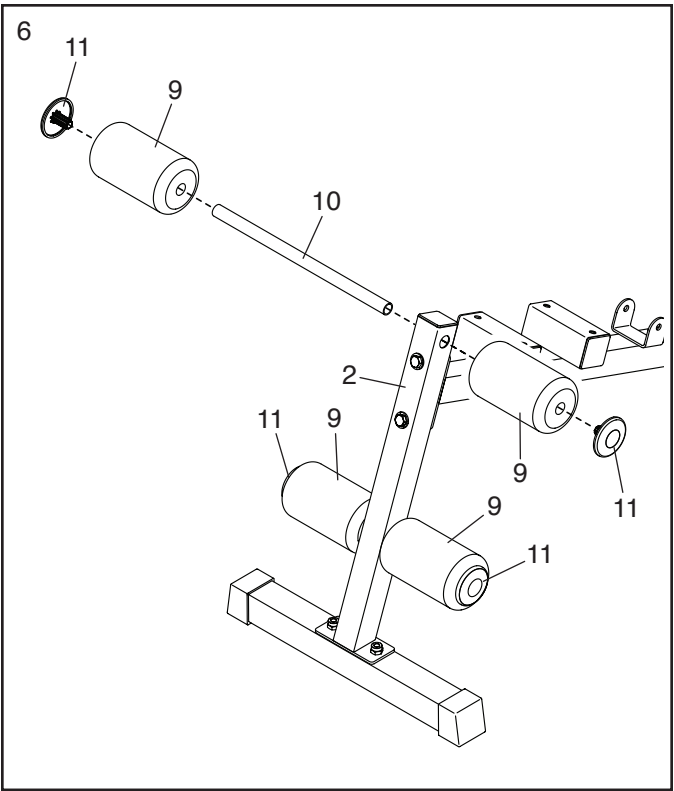
5. Закрепите заднюю ножку (3) на раме (1) с помощью двух винтов M10 x 20мм (25) и двух шайб M10 (20).

См. этапы 2–4. Затяните контргайки M10 (19).



6. Вставьте трубку валика (10) в переднюю ножку (2). Затем установите валики из пено-резины (9) с каждой стороны трубки валика. Плотнo установите обе крышки валика (11) на трубку валика.

Повторите эти действия для другой трубки валика (не показана), валиков из пенорезины (9) и крышек валика (11).



7. Закрепите кронштейн оси (6) на раме спинки (5) с помощью двух болтов M10 x 70мм (26) и двух контргаек M10 (19); **не затягивайте контргайки до упора на данном этапе.**

