



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



TRAINING

тренажер спортивный
турник, брусья, скамья

SLF 501-1

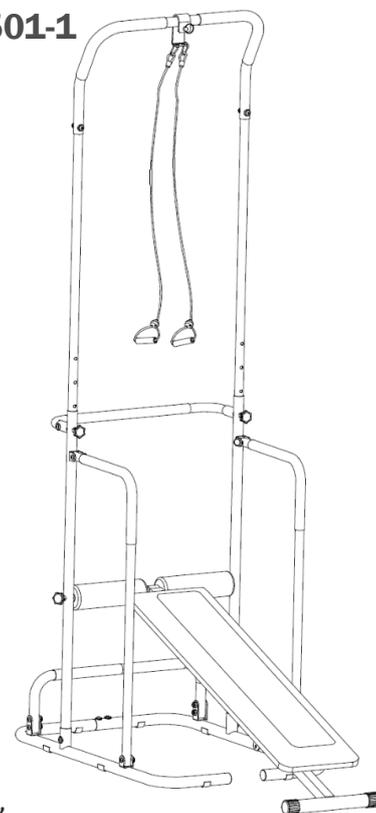
WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ TRAINING SLF 501-1

ВАЖНО

Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.



МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение

Тренажер предназначен только для домашнего использования.

Перед сборкой освободите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии. Соберите оборудование в точности, как описано в инструкции.

Важно

- * Максимальный вес пользователя 90 кг.
- * Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения, и убедитесь, что все находится в надлежащем состоянии.
- * Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности.
- * Перед использованием тренажера или началом упражнений проконсультируйтесь с врачом. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.
- * Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок с босыми ногами, в носках или обуви, не предназначенной для занятий спортом.
- * Не дотрагивайтесь руками и другими частями тела до мест соединения мелких деталей в тренажере. Держите руки на безопасном расстоянии от движущихся частей.
- * Во время тренировки только один человек может использовать тренажер.
- * Во время тренировки держите руки на рукоятках в удобном для вас положении
- * Тренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.
- * В целях безопасности вокруг тренажера должно быть достаточно свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик, чтобы не повредить поверхность пола.
- * Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- * Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет возможных повреждений и износа, соответственно ремонтируется. Всегда заменяйте неисправные компоненты и не допускайте использования оборудования до его ремонта.
- * Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.
- * Тренажер не предназначен для использования детьми.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

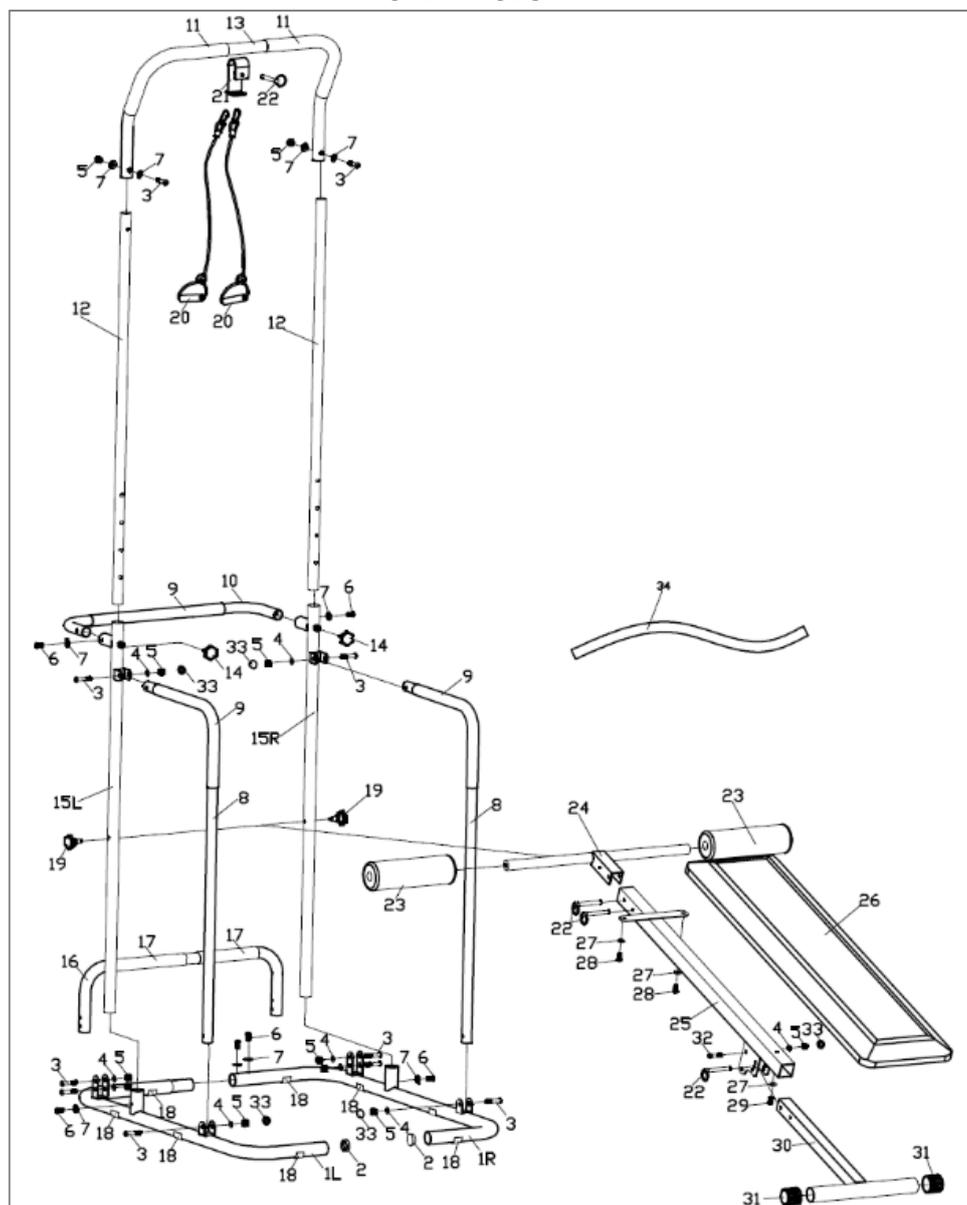
ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ TRAINING SLF 501-1

НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТАЛИ

Перед сборкой проверьте наличие всех деталей по списку.

№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1L/R	Левая/правая нижняя трубка	1/1	18	Пластиковая опора	8
2	Заглушка	2	19	Болт M8*L45	2
3	Шестигранный болт M8*40	10	20	Эспандер	2
4	Плоская шайба D8	9	21	Крепеж эспандера	1
5	Гайка M8	11	22	Штырь	4
6	Шестигранный болт M8*16	6	23	Мягкая накладка	2
7	Дуговая шайба D8*2*Ф20*R25	10	24	Опора для ног	1
8	Поручень	2	25	Основная рама для скамьи	1
9	Накладка Ф21*420*Ф3	3	26	Скамья	1
10	Вспомогательная опора	1	27	Плоская шайба D6	3
11	Накладка Ф24*400*Ф34	2	28	Крестообразный винт M6*15	2
12	Стойка для регулировки высоты	2	29	Крестообразный винт M6*50	1
13	Турник	1	30	Задняя опора	1
14	Болт M10*30	2	31	Заглушка	2
15L/R	Левая/правая вертикальная стойка	1/1	32	Шестигранный болт M8*45	1
16	Трубка	1	33	Заглушка	5
17	Накладка Ф21*200*Ф37	2	34	Лента-липучка	1

СХЕМА СБОРКИ



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

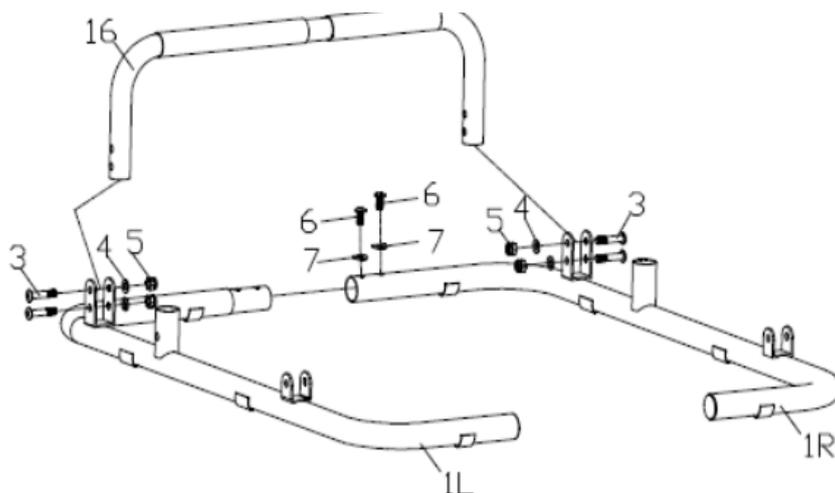
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ TRAINING SLF 501-1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

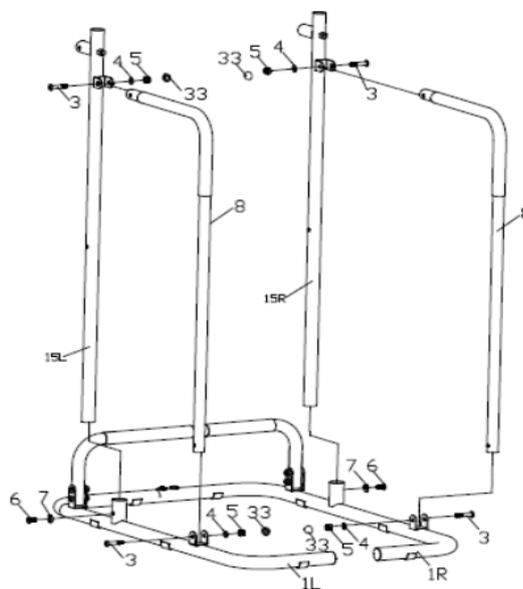
ШАГ 1

Скрепите левую нижнюю трубку (№1L) с правой нижней трубкой (№1R), используя шестигранный болт (№6) и плоскую шайбу (№7). Вставьте трубку (№16) в кронштейны, расположенные на правой и левой нижних трубках и закрепите части шестигранным болтом (№3), плоской шайбой (№4) и гайкой (№5).



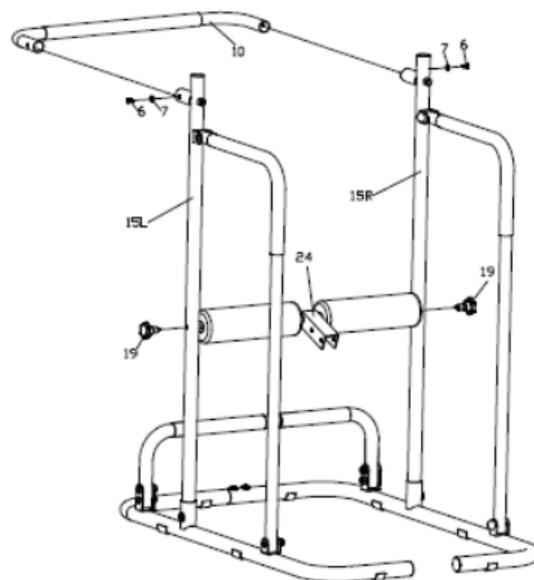
ШАГ 2

1. Вставьте ручки (№8) в кронштейны, расположенные на нижних трубках (№1) и прочно прикрепите конструкцию шестигранным болтом (№3), плоской шайбой (№4), гайкой (№5) и заглушками (№33).
2. Вставьте левую и правую вертикальные стойки (№15L/R) в специальные отверстия, расположенные на нижних трубках (№1) и прочно прикрепите конструкцию шестигранным болтом (№6) и дуговой шайбой (№7).
3. Прикрепите ручки (№8) к вертикальным стойкам (№15) с помощью шестигранного болта (№3), плоской шайбы (№4), гайки (№5) и заглушек (№33).



ШАГ 3

1. Установите опору (№10) в отверстия левой и правой вертикальных стоек (№15) и прикрепите части шестигранным болтом (№6) и дуговой шайбой (№7).
2. Установите опору для ног (№24) между вертикальными стойками и закрепите ее концы с помощью болта (№19).



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

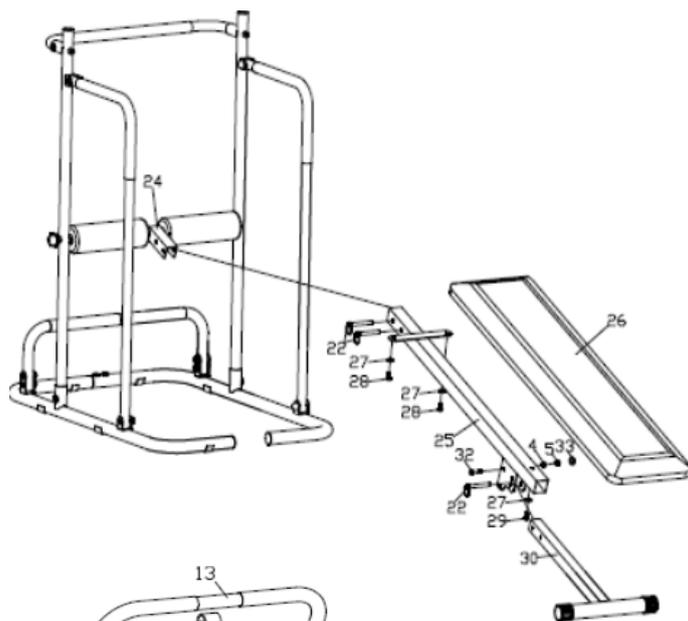
WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ TRAINING SLF 501-1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

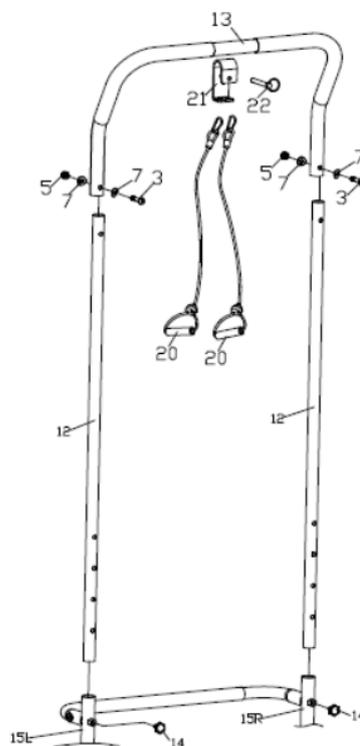
ШАГ 4

1. Закрепите скамью (№26) к основной раме для скамьи (№25) с помощью крестообразных винтов (№28 и №29) и плоской шайбы (№27).
2. Закрепите заднюю опору (№30) к основной раме для скамьи (№25) с помощью шестигранного болта (№32), плоской шайбы (№4) и гайки (№5). Затем вставьте штырь (№22) в отверстие и установите заглушку (№33).
3. Вставьте основную раму для скамьи (№25) в опору для ног (№24) через специальное отверстие и закрепите части штырем (№22).



ШАГ 5

1. Вставьте стойки для регулировки высоты (№12) в вертикальные стойки (№15) и отрегулируйте их на нужную для вас высоту. Затем закрепите конструкцию болтами (№14).
2. Расположите турник (№13) над стойками для регулировки высоты (№12) и закрепите части дуговой шайбой (№7) и гайкой (№5) в специальных отверстиях.
3. Установите крепеж эспандера (№21) на турник (№13) и закрепите его с помощью штыря (№22). Затем вставьте экспандеры (№20) в крепеж эспандера.

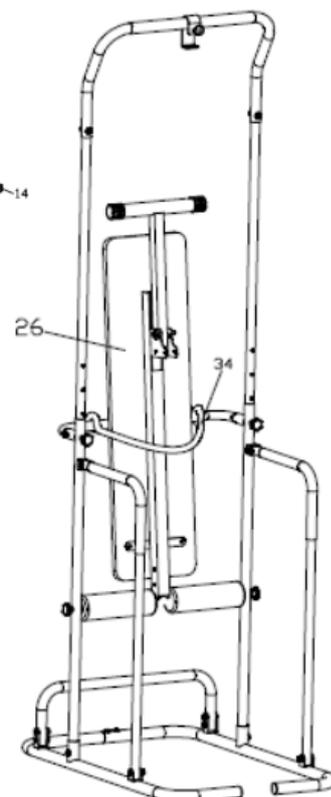


ВАЖНО:

- При регулировке высоты, устанавливайте стойки (№12) на равную высоту.
- На стойках изображены четыре линии для регулировки высоты.

ШАГ 6

После завершения выполнения упражнений на тренажере, сложите скамью (№26) и закрепите ее лентой-липучкой (№34).



START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ TRAINING SLF 501-1

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Разогрев

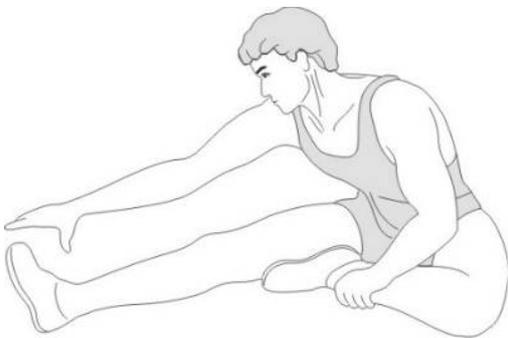
Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм, т.е. разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Программа может включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

Растяжка

Начинайте этап растяжки после надлежащего разогрева и после тренировки или тренировки с аэробикой. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 15-30 секунд.

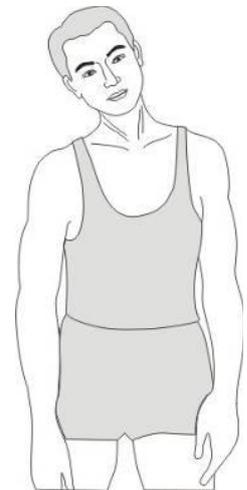
Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи.

Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь.



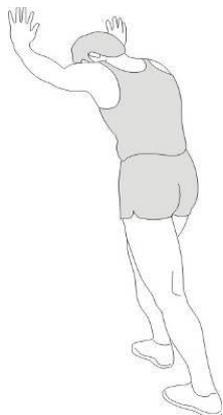
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU

ТРЕНАЖЕР СПОРТИВНЫЙ TRAINING SLF 501-1

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.



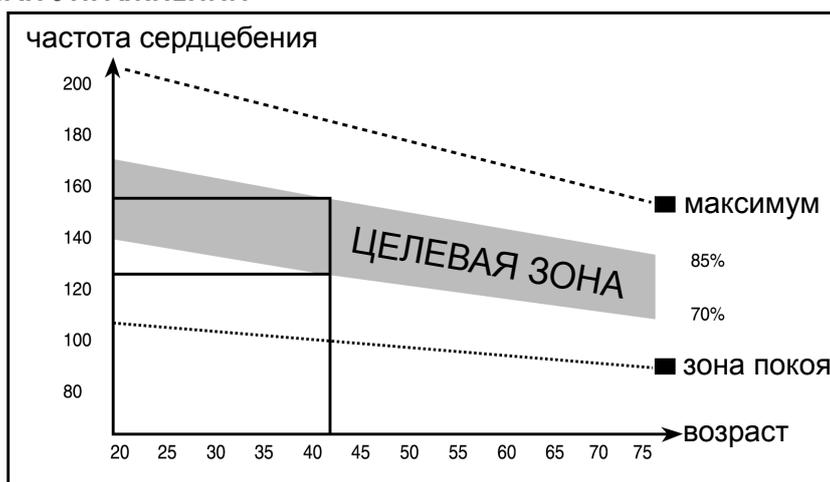
Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Нагрузки должны быть достаточными, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, показанную на графике.

ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ



ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FITNESS.RU