

## **Инструкция**

### **Гантель с регулировкой веса Bowflex SelectTech 1090i (4,5-40,8кг)**

Полезные ссылки:

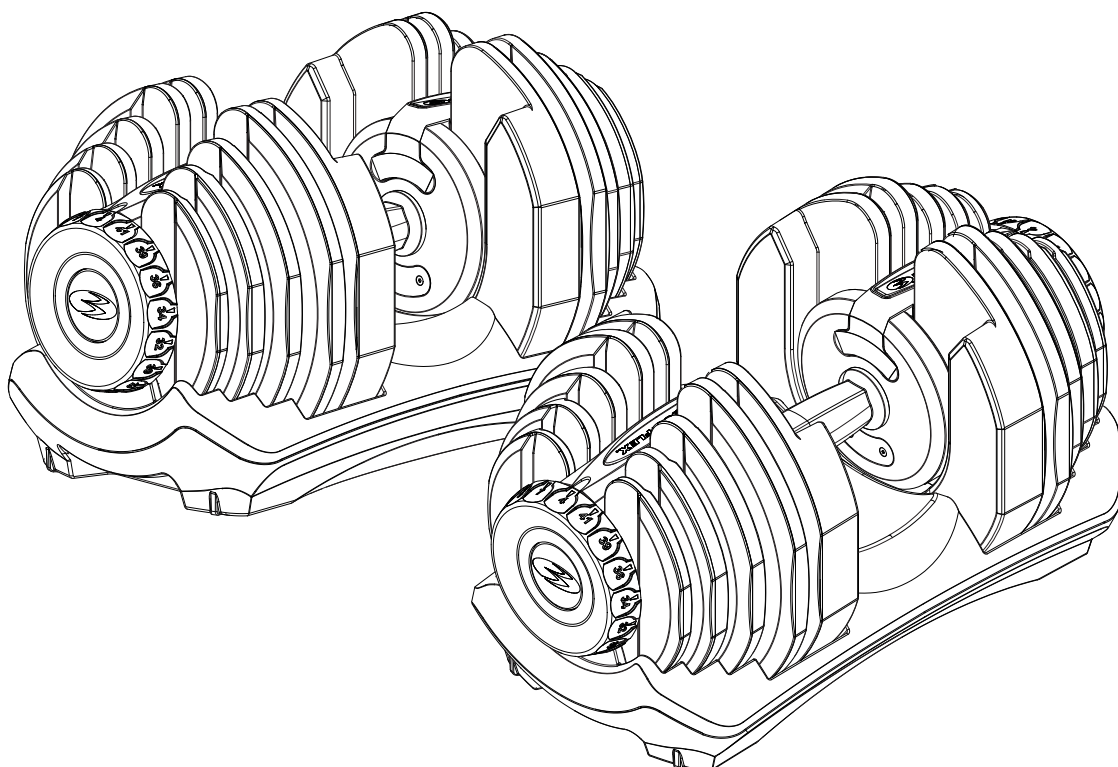
[Гантель с регулировкой веса Bowflex SelectTech 1090i \(4,5-40,8кг\) - смотреть на сайте](#)



## Гантели SelectTech® BD1090i



**Руководство пользователя  
и руководство по тренировкам**



**CE** Настоящее изделие соответствует  
действующим требованиям к маркировке  
знаком CE.

# Введение

Поздравляем вас с приобретением гантели Bowflex® SelectTech®. Данная инновационная гантель является универсальным инструментом для тренировок, который поможет вам достичь ваших тренировочных целей. Это изделие было тщательно разработано и изготовлено для предоставления широкого спектра весовых нагрузок с весом от 4,5 кг (10 фунтов) до 40,8 кг (90 фунтов). Для использования всех преимуществ данного изделия очень важно внимательно и полностью ознакомиться с настоящим руководством пользователя перед началом использования гантели SelectTech®.

**Для подтверждения гарантии храните оригинальное доказательство покупки и запишите следующую информацию:**

**Серийный номер** \_\_\_\_\_ **Серийный номер** \_\_\_\_\_

**Дата покупки** \_\_\_\_\_

Для регистрации гарантии на изделие свяжитесь с местным торговым представителем.

Найти местного торгового представителя можно на веб-сайте [www.bowflexinternational.com](http://www.bowflexinternational.com).

Если у вас возникли вопросы относительно изделия или проблемы с ним, свяжитесь с местным торговым представителем компании Bowflex®.

## Оглавление

Важные правила техники безопасности .....	3	Упражнения для мышц рук .....	15
Предупреждающие этикетки по технике безопасности и серийный номер .....	3	Сгибания рук стоя .....	15
Технические характеристики .....	4	Концентрированные сгибания рук .....	15
Функции .....	4	Сгибания рук на наклонной скамье .....	15
Эксплуатация * SelectTech .....	5	Сгибания рук на скамье Скотта — концентрированные сгибания рук стоя .....	16
Знакомство с гантелями Bowflex® SelectTech® .....	5	Разгибания рук из-за головы .....	16
Принцип работы блокировочного механизма .....	6	Разгибания рук в наклоне .....	16
Проверка правильности работы блокировочного механизма .....	6	Французский жим лежа .....	17
Техническое обслуживание .....	8	Сгибания рук «молот» .....	17
Подставка для гантели .....	8	Упражнения для мышц спины .....	18
Руководство по устранению неисправностей .....	9	Тяга одной рукой — поочередно .....	18
Проверка блокировочного механизма .....	10	Широкая тяга .....	18
Упражнения для мышц ног .....	11	Становая тяга .....	18
Широкие приседания .....	11	Упражнения для мышц брюшного пресса .....	19
Подъемы на носки .....	11	Скручивания .....	19
Выпады на месте .....	11	Обратные скручивания .....	19
Становая тяга на прямых ногах .....	12	Скручивания с поворотом .....	19
Выпады назад .....	12	Упражнения для мышц плеч .....	20
Упражнения для мышц груди .....	13	Жим от плеча стоя .....	20
Жим лежа на плоской скамье .....	13	Подъем рук через стороны .....	20
Жим лежа на наклонной скамье .....	13	Жим вверх сидя .....	20
Разведение рук на плоской скамье .....	13	Подъем рук перед собой .....	21
Разведение рук на наклонной скамье .....	14	Разведение рук в наклоне .....	21
Разведение рук на скамье с обратным наклоном .....	14	Шраги .....	21
		Анатомический атлас .....	22

# Важные правила техники безопасности

**!** Это обозначение указывает на потенциально опасную ситуацию, способную привести к смерти или серьезной травме.

## Перед использованием оборудования соблюдайте приведенные ниже предостережения.

**!** Внимательно и полностью ознакомьтесь с руководством пользователя. Сохраните руководство пользователя на будущее.

Прочтите все предупреждения, находящиеся на изделии, и вникните в их суть. Если предупреждающие наклейки отклеятся, станут неразборчивыми или сместятся, для их замены свяжитесь с местным торговым представителем.

- Нельзя разрешать детям пользоваться изделием или приближаться к нему. Движущиеся детали или другие компоненты изделия могут представлять опасность для детей.
- Не предназначено для использования лицами младше 14 лет.
- Перед началом программы тренировки проконсультируйтесь с врачом. Прекратите выполнение занятий, если чувствуете боль или сдавливание в груди, если у вас развивается одышка или слабость. Перед повторным использованием изделия проконсультируйтесь с врачом.
- Данное изделие предназначено исключительно для домашнего использования.
- Периодически осматривайте блокировочный механизм и проверяйте правильность его работы. Выполняйте процедуры проверки, описанные в настоящем руководстве.
- Не пользуйтесь изделием на открытом воздухе или в сыром либо влажном месте.
- Перед началом тренировки убедитесь, что рядом с вами отсутствуют помехи и посторонние люди. Свободная область для тренировок должна быть на 0,6 м (24 дюйма) больше, чем максимальная амплитуда упражнения во всех направлениях.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь изделием так, как описано в настоящем руководстве.
- Не пытайтесь силой задействовать регулировочную ручку, когда гантель извлечена из основания гантели.
- Не допускайте свободного падения гантелей на пол. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Избегайте соударения гантелей во время тренировки. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Не опирайтесь на рукоятки гантелей и не используйте их для удержания веса вашего тела, например в качестве опоры для отжиманий. Это может привести к повреждению изделия и травмам.
- Не пытайтесь разбирать рукоятки гантелей или блок основания. Изделие не предназначено для самостоятельного обслуживания покупателем. Для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.
- Гантели очень тяжелые. Если вы используете дополнительную подставку для гантелей, укладывайте блок гантели непосредственно на пол для лучшей опоры.

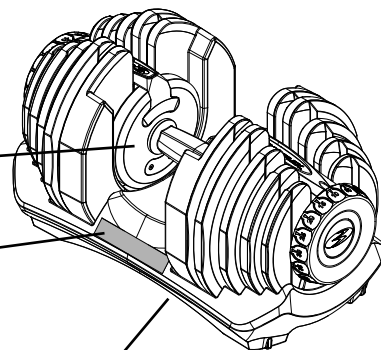
## Предупреждающие этикетки по технике безопасности и серийный номер

Запишите серийный номер изделия в поле «Серийный номер» в начале настоящего руководства.

**Примечание.** Каждое основание гантели имеет уникальный серийный номер.



Не роняйте



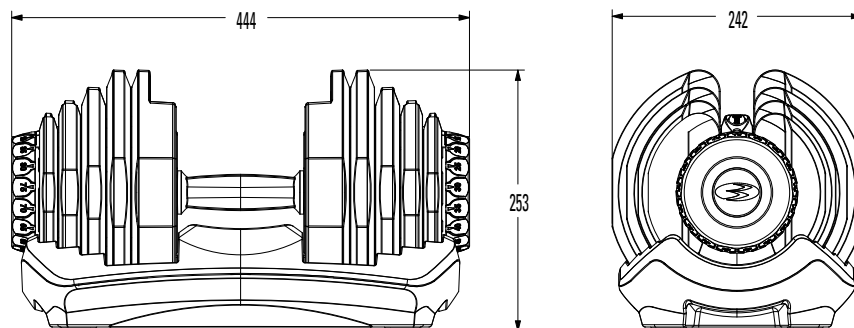
Серийный номер

# Технические характеристики и компоненты изделия

РАЗМЕРЫ: 44,4 x 24,2 x 25,3 см (17,5 x 9,5 x 10 дюймов, Д x Ш x В)

ВЕС СОБРАННОГО ИЗДЕЛИЯ: 41,9 кг (92,3 фунта)

ВЕС С УПАКОВКОЙ: 45,9 кг (101,1 фунта)



## Компоненты

А. Ручка рукоятки

В. Регулировочная ручка

С. Блины

1. 1 кг (2,5 фунта)

2. 2 кг (5 фунтов)

3. 3 кг (7,5 фунта)

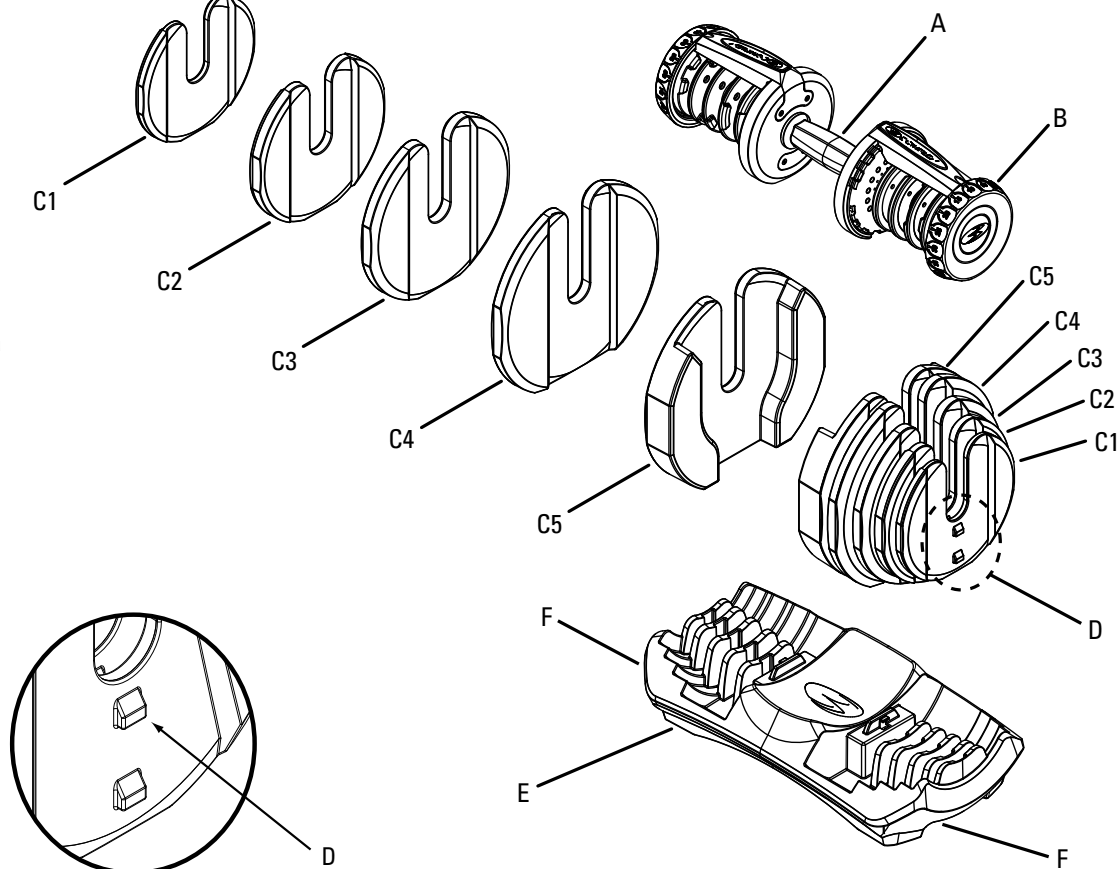
4. 4 кг (10 фунтов)

5. 7 кг (15 фунтов)

Д. Лапка для блокировки веса

Е. Основание

Ф. Подъемная рукоятка



# Эксплуатация

## Знакомство с гантелями Bowflex® SelectTech®

Гантели Bowflex® SelectTech® поставляются в полностью собранном виде, по одной гантели в коробке. После осторожного извлечения гантели из коробки необходимо выполнить несколько начальных действий для ознакомления с работой изделия, а также убедиться, что все компоненты гантели работают правильно.

**!** Не роняйте гантель. Падение гантели приведет к повреждению блинов и/или блокировочного механизма, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) блинов с рукоятки. Результатом этого может быть серьезная травма и прекращение действия гарантии.

1. После извлечения гантели из защитной упаковки проверьте изделия и материал упаковки на отсутствие повреждений.
2. Слегка нажмите блок ручки, чтобы убедиться, что она полностью расположена в основании. Поверните каждую регулировочную ручку на несколько оборотов, чтобы убедиться, что она свободно вращается в обоих направлениях. При каждом увеличении веса с помощью регулировочной ручки должен звучать щелчок. Этот щелчок поможет вам правильно выставить ручку для выбора веса.
3. Диапазон шагов увеличения веса составляет от 4 до 41 кг (от 10 до 90 фунтов) на каждой регулировочной ручке. Чтобы правильно выбрать определенный вес (например, 9 кг (20 фунтов)), вращайте регулировочные ручки, пока нужное число (9) не будет соотнесено со стрелкой, которая нанесена на внешней кромке таблички с наименованием Bowflex® (рис.1).
4. Убедившись, что регулировочная ручка вращается правильно, поверните каждую регулировочную ручку таким образом, чтобы число 4 было соотнесено со стрелкой на табличке с наименованием Bowflex®.
5. Когда обе регулировочные ручки установлены в положение 4, потяните рукоятку вертикально вверх по направлению от гантели. В результате только рукоятка будет извлечена из основания, а все блины останутся в основании (рис. 2). Рукоятка без блинов имеет начальный вес 4 кг (10 фунтов).
6. Выбранный вес можно увеличить, вращая каждую регулировочную ручку по часовой стрелке.

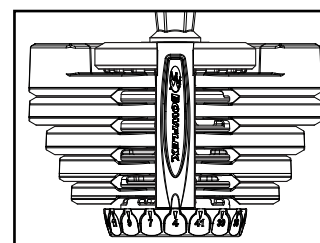


Рисунок 1

**ПРИМЕЧАНИЕ.** При извлечении гантели из основания или возврате ее в основание используйте вертикальное движение перпендикулярно основанию. Не наклоняйте гантель и не перемещайте ее боком (параллельно основанию), пока она полностью не освободится от невыбранных блинов.

**Примечание.** Рукоятка гантели и блины являются симметричными. Если вы выбрали одинаковое число на обеих сторонах гантели, рукоятка вставляется так, что оба ее конца направлены к пользователю.

**!** Не опирайтесь на рукоятки гантелей, не используйте их для удержания веса вашего тела, например в качестве опоры для отжиманий. Это приведет к повреждению блинов и/или блокировочных механизмов, а также может вызвать неожиданное отсоединение (падение) блинов от рукоятки. Результатом этого может быть серьезная травма и прекращение действия гарантии.

**!** Осматривайте гантели перед каждым использованием. Не используйте гантель с изношенными или поврежденными деталями. Для получения информации о ремонте обратитесь к местному торговому представителю.

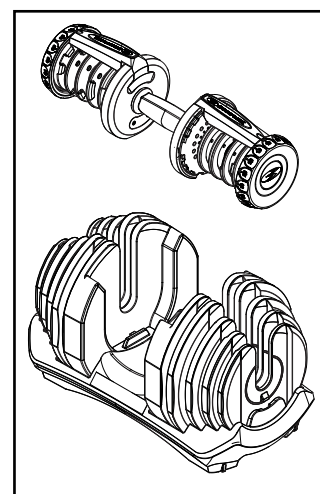


Рисунок 2

Существует 17 шагов увеличения веса:

4	7	9	11	14	16	18	20	23	25	27	30	32	34	36	39	41
10 фунтов	15 фунтов	20 фунтов	25 фунтов	30 фунтов	35 фунтов	40 фунтов	45 фунтов	50 фунтов	55 фунтов	60 фунтов	65 фунтов	70 фунтов	75 фунтов	80 фунтов	85 фунтов	90 фунтов

**Примечание.** Шаги увеличения веса являются только оценочными значениями. Точные значения могут отличаться в зависимости от особенностей производства.

# Эксплуатация

## Принцип работы блокировочного механизма

В состав гантели Bowflex® SelectTech® входит эксклюзивный блокировочный механизм, предназначенный для обеспечения правильного и полного выбора блинов, а также для обеспечения удержания блинов в ходе тренировок.

**!** Полностью ознакомьтесь с принципом работы этого механизма и регулярно проводите проверки механизма, чтобы обеспечивать его правильную работу.

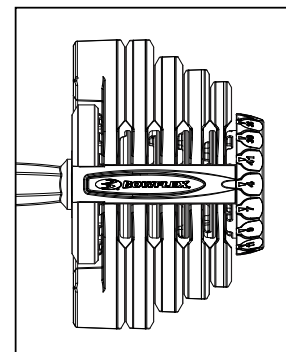
Блокировочный механизм выполняет две основные функции.

1. Механизм позволяет вращаться регулировочным ручкам только в том случае, если рукоятка гантели полностью входит в зацепление с основанием гантели. Механизм предотвращает расцепление (падение) блинов с гантели, когда гантель находится НЕ в основании гантели.
2. Механизм блокирует рукоятку гантели в основании, если регулировочные ручки не полностью входят в зацепление с выбранными блинами. Механизм предотвращает частичный выбор блинов, в котором стопорный штифт не полностью входит в зацепление и не полностью удерживает блины.

Учитывая значение данного блокировочного механизма, критически важно полностью понять принцип его работы и периодически проверять его для обеспечения правильной работы.

## Проверка правильности работы блокировочного механизма

1. Когда блок рукоятки помещен в основание гантели, поверните обе регулировочные ручки в положение 4. О полном и правильном выборе необходимого числа будет свидетельствовать попадание регулировочной ручки в паз (механизм фиксатора). Также вы услышите легкий, но различимый щелчок, который соответствует положениям фиксатора для каждого числа.
2. У вас должно получиться извлечь рукоятку из основы, оставив в ней все блины.
3. Когда рукоятка извлечена из основания, возьмите другой рукой регулировочную ручку и попытайтесь легко ее повернуть — ручка не должна вращаться. Стопорный штифт в механизме должен был войти в зацепление с вращающимся блоком, когда устройство извлекалось из основания. Выполните эту проверку на каждой регулировочной ручке.



**!** Не прилагайте чрезмерных усилий для вращения заблокированной регулировочной ручки. Чрезмерное усилие может привести к повреждению блокировочного механизма.

4. После описанной выше проверки надлежащей работы блокировочного механизма верните и полностью вставьте рукоятку гантели в основание.
5. Когда рукоятка вновь находится в основании, поверните регулировочную ручку с одной стороны в положение между числами 4 и 7. Эта ситуация представляет собой неполный выбор веса, когда регулировочная ручка не полностью выбрала вес и находится в промежуточном положении между двумя фиксаторами (щелчками).
6. Когда ручка выбора находится в неправильном положении, попытайтесь приподнять рукоятку, чтобы извлечь ее из основания. Нужно убедиться в том, что рукоятка заблокирована в основании и не может быть извлечена легким усилием, как обычно.
7. Верните неправильно установленную регулировочную ручку в положение полного и правильного выбора веса и убедитесь, что рукоятка гантели вновь может быть извлечена.
8. Повторите эту проверку со всеми регулировочными ручками.

# Эксплуатация

---

9. Убедитесь, что весь блок рукоятки гантели надлежащим образом затянут. Для этого установите регулировочные ручки в положение 4 кг и извлеките блок рукоятки из основания. Возьмитесь за обе регулировочные ручки и очень легко попытайтесь вращать их в направлении к ручке рукоятки и от нее. Регулировочные ручки не должны иметь свободного хода, и все диски выбора должны быть плотно соединены.
10. Вы проверили правильность работы блокировочного механизма. Мы рекомендуем повторять эту проверку ежемесячно, чтобы обеспечить правильную работу блокировочного механизма.



Не активируйте блокировочный механизм и не используйте рукоятку, чтобы поднимать гантель вместе с основанием. Чтобы поднять гантель вместе с основанием, активируйте блокировочный механизм и используйте подъемные рукоятки, отлитые в блоке основания.

Если во время проведения вышеописанной проверки блокировочный механизм гантели работает ненадлежащим образом, выполните указанные ниже действия.

1. Немедленно прекратите пользоваться изделием, пока оно не будет осмотрено уполномоченным специалистом.
2. Обратитесь к вашему торговому представителю Bowflex® для получения поддержки.



# Техническое обслуживание

## Техническое обслуживание гантелей Bowflex® SelectTech®

**!** Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце. Изношенные или поврежденные компоненты подлежат немедленной замене. В противном случае оборудование подлежит снятию с эксплуатации до выполнения ремонта. Для проведения технического обслуживания и ремонта оборудования разрешено использоваться только детали, поставляемые производителем.

Гантель Bowflex® SelectTech® — это изделие, нуждающееся в очень незначительном техническом обслуживании. Однако ниже описаны действия, которые помогут вам поддерживать оптимальную работу и внешний вид изделия.

1. В случае загрязнения блока рукоятки, блинов или основания гантели SelectTech® их можно очистить тканью, слегка смоченной теплой водой с небольшим добавлением мягкого мыла. Протрите насухо другим куском ткани.
2. Гантель SelectTech® смазана внутри и не требует дополнительной внутренней смазки. Место контакта между блинами и дисками выбора не смазано, но имеет естественно низкое трение. Как правило, оно не требует смазки. Если все же возникнет необходимость в смазывании блинов и/или дисков выбора, используйте только силиконовую смазку, желательно пищевого класса.

**!** Не используйте для чистки данного изделия никаких растворителей, абразивных чистящих средств, химических веществ или белизны — это может привести к повреждению материалов, что отрицательно скажется на работе изделия.

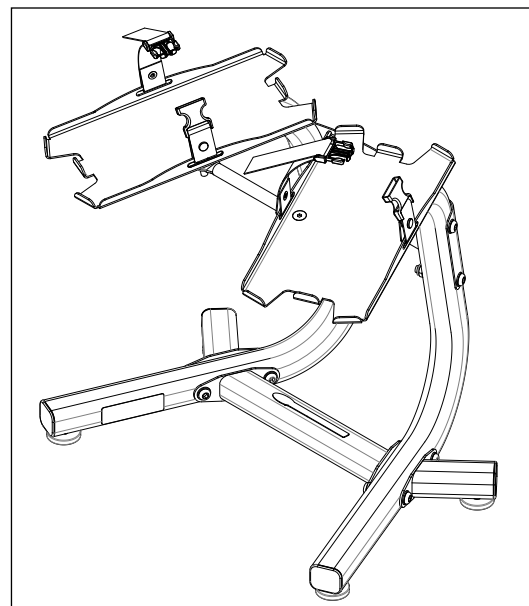
Не пытайтесь разбирать рукоятки гантелей или блок основания. Эти компоненты не предназначены для обслуживания покупателем. Результатом этого может стать прекращение действия гарантии изготовителя. Незамедлительно свяжитесь с местным торговым представителем.

## Дополнительные аксессуары

### Подставка для гантели Bowflex®

Благодаря своей эргономичной конструкции эта привлекательная подставка улучшает функциональность гантелей SelectTech®.

- V-образная конструкция подставки «step-in» позволяет пользователю удерживать надлежащее положение верхней части тела при подъеме или замене гантелей в основании.
- Рукоятки гантелей размещаются под естественным углом направления, что обеспечивает удобное и надежное положение подъема.
- Большие регулируемые ножки стабилизатора обеспечивают максимальную устойчивость.
- Содержит застегивающиеся ремни для крепления гантелей к основанию.
- Встроенная полка для полотенца.
- Размеры (без гантелей): 66,5 x 50,6 x 57,9 см (26,2 x 19,9 x 22,8 дюйма, Д x Ш x В)



Скамью для упражнений (опция) можно заказать отдельно.

**Дополнительные изделия можно заказать у компании Nautilus, Inc. на веб-сайте [www.bowflexinternational.com](http://www.bowflexinternational.com).**

## Поиск и устранение неисправностей

Проблема	Способ устранения
<p>Рукоятка гантели не полностью вставляется в основание, если не выбраны блины (на рукоятке нет выбранных блинов).</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что обе регулировочные ручки выставлены точно на число 4.</li></ol>
<p>Рукоятка гантели не полностью вставляется в основание, если выбраны блины (на рукоятке есть выбранные блины).</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что с обеих сторон гантели выбраны одинаковые значения веса (например, на одной регулировочной ручке 4, а на другой — 7). Если это так, необходимо вновь поместить гантель в основание в такой же ориентации, в которой она была извлечена. Это позволит блинам разместиться в правильных и свободных отверстиях в основании.</li><li>2. Убедитесь, что невыбранные блины (которые остаются в основании гантели) находятся на своих местах и не были перемещены в другие опорные отсеки. Это может мешать расположению гантели обратно в основании.</li></ol>
<p>Регулировочная ручка не вращается, когда гантель находится в основании.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Убедитесь, что рукоятка гантели полностью утоплена в основание гантели. Если она не полностью утоплена, блокировочный механизм не освобождается и препятствует вращению регулировочных ручек.</li><li>2. Убедитесь, что блины не вставлены в блок основания в обратном направлении, т. е. что «блокировочные лапки» не смотрят в направлении ручки рукоятки гантели. Блокировочная лапка каждого блина должна быть обращена в противоположную сторону от ручки рукоятки гантели.</li><li>3. Убедитесь в отсутствии любого загрязнения, посторонних частиц или прочих помех в основании гантели. Для этой проверки может быть нужно извлечь блины из основания. Обязательно поместите каждый блин обратно на его место.</li></ol>

# Поиск и устранение неисправностей

## Проверка блокировочного механизма гантели SelectTech®

После замены любой части гантели Bowflex® SelectTech® обязательно выполните указанные ниже действия, прежде чем использовать гантель для выполнения упражнений.



Это функциональная проверка блокировочного механизма блинов.

1. Когда блок рукоятки гантели находится в основании гантели, поверните обе регулировочные ручки в положение с наименьшим числом (рисунок 1). Вы узнаете, что полностью и правильно выбрали число, когда почувствуете, как регулировочная ручка попала в паз (механизм фиксатора). Также вы услышите легкий, но различимый щелчок, который соответствует положениям фиксатора для каждого числа.
2. У вас должно получиться извлечь рукоятку из основания, оставив в ней все блины (рисунок 2).
3. Когда рукоятка извлечена из основания, возьмите другой рукой одну регулировочную ручку и твердо попытайтесь ее повернуть — ручка не должна вращаться.
4. Вставьте гантель обратно в основание и поверните регулировочную ручку в положение с наименьшим значением веса. Поднимите гантель из основания примерно на 1 дюйм (2,5 см).
5. Когда рукоятка все еще находится над основанием, возьмите другой рукой одну регулировочную ручку и сильно попытайтесь ее повернуть — ручка не должна вращаться. Стопорный штифт в механизме должен был войти в зацепление с вращающимся блоком, когда устройство извлекалось из основания. Выполните эту проверку на каждой регулировочной ручке.
6. Повторите эту проверку для всех настроек веса гантелей.



Если какая-либо из ручек вращается за пределами опоры, не используйте гантель и обратитесь к торговому представителю \*Bowflex.

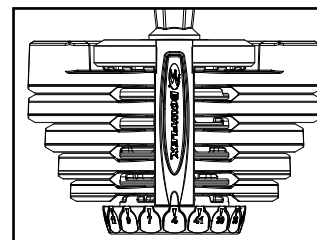


Рисунок 1

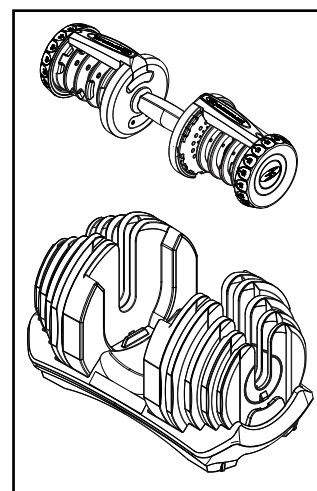
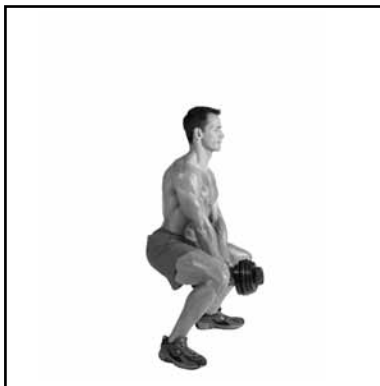
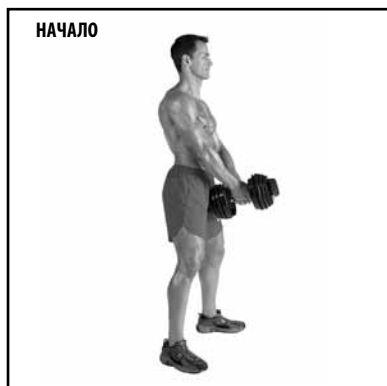


Рисунок 2

# Упражнения для ног

## Широкие приседания

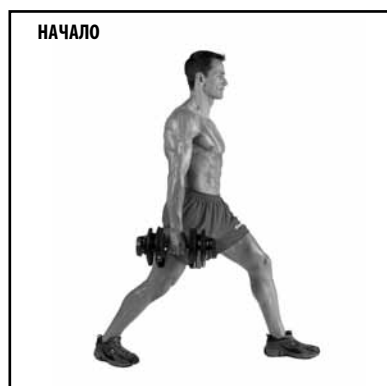


## Подъемы на носки



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Выпады на месте



# Упражнения для ног

## Становая тяга на прямых ногах



НАЧАЛО



ОКОНЧАНИЕ



## Выпад назад



НАЧАЛО

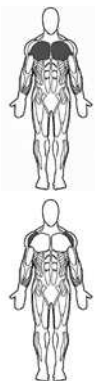


ОКОНЧАНИЕ



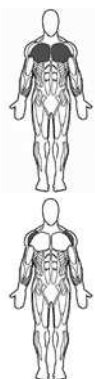
# Упражнения для мышц груди

## Жим лежа на плоской скамье



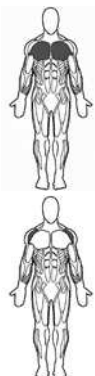
**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Жим лежа на наклонной скамье



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

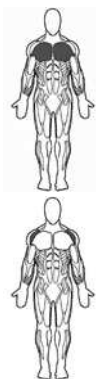
## Разведение рук на плоской скамье



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

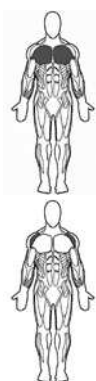
## Упражнения для мышц груди

### Разведение рук на наклонной скамье



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

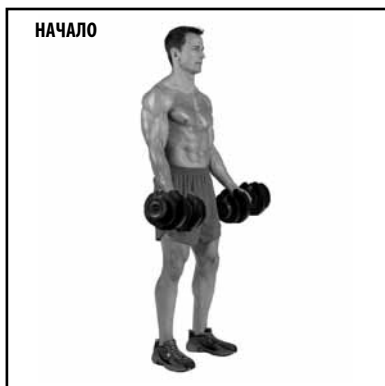
### Жим лежа на скамье с обратным наклоном



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

# Упражнения для мышц рук

## Сгибания рук стоя



## Концентрированные сгибания рук



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Сгибания рук на наклонной скамье



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.



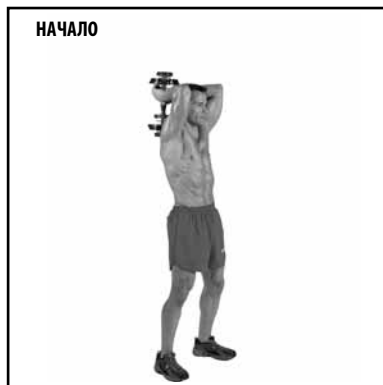
# Упражнения для мышц рук

## Сгибания рук на скамье Скотта — концентрированные сгибания рук стоя



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Разгибания рук из-за головы



## Разгибания рук в наклоне



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

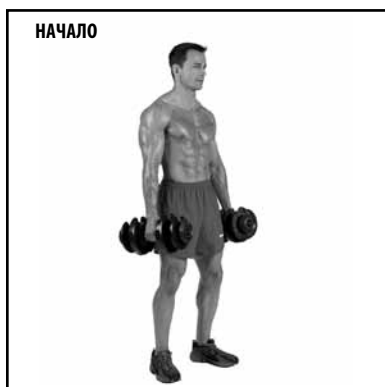
# Упражнения для мышц рук

## Французский жим лежа



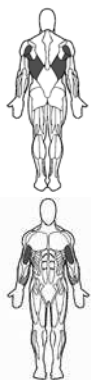
**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Сгибания рук «молот»



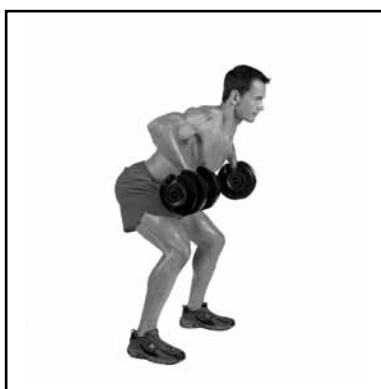
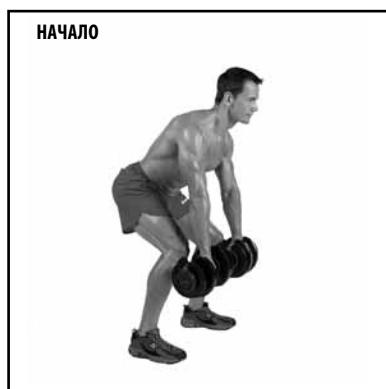
# Упражнения для мышц спины

## Тяга одной рукой — поочередно

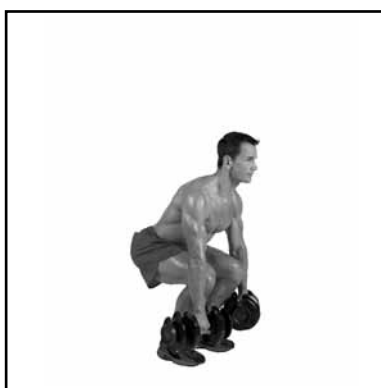
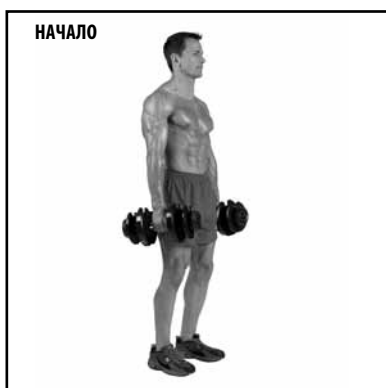
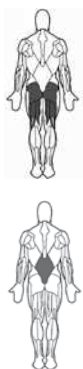


**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Широкая тяга



## Становая тяга



# Упражнения для мышц брюшного пресса

## Скручивания



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

## Обратные скручивания



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

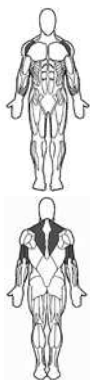
## Скручивания с поворотом



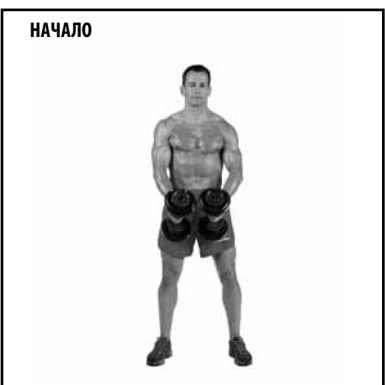
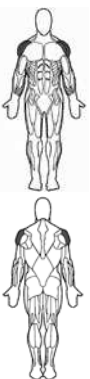
**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

# Упражнения для мышц плеч

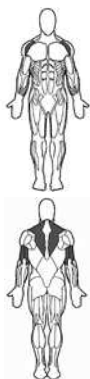
## Жим от плеча стоя



## Подъем рук через стороны



## Жим вверх сидя



**Примечание.** На фотографиях показаны дополнительные аксессуары.

# Упражнения для мышц плеч

## Подъем рук перед собой



НАЧАЛО



ОКОНЧАНИЕ



## Разведение рук в наклоне



НАЧАЛО



ОКОНЧАНИЕ



## Шраги



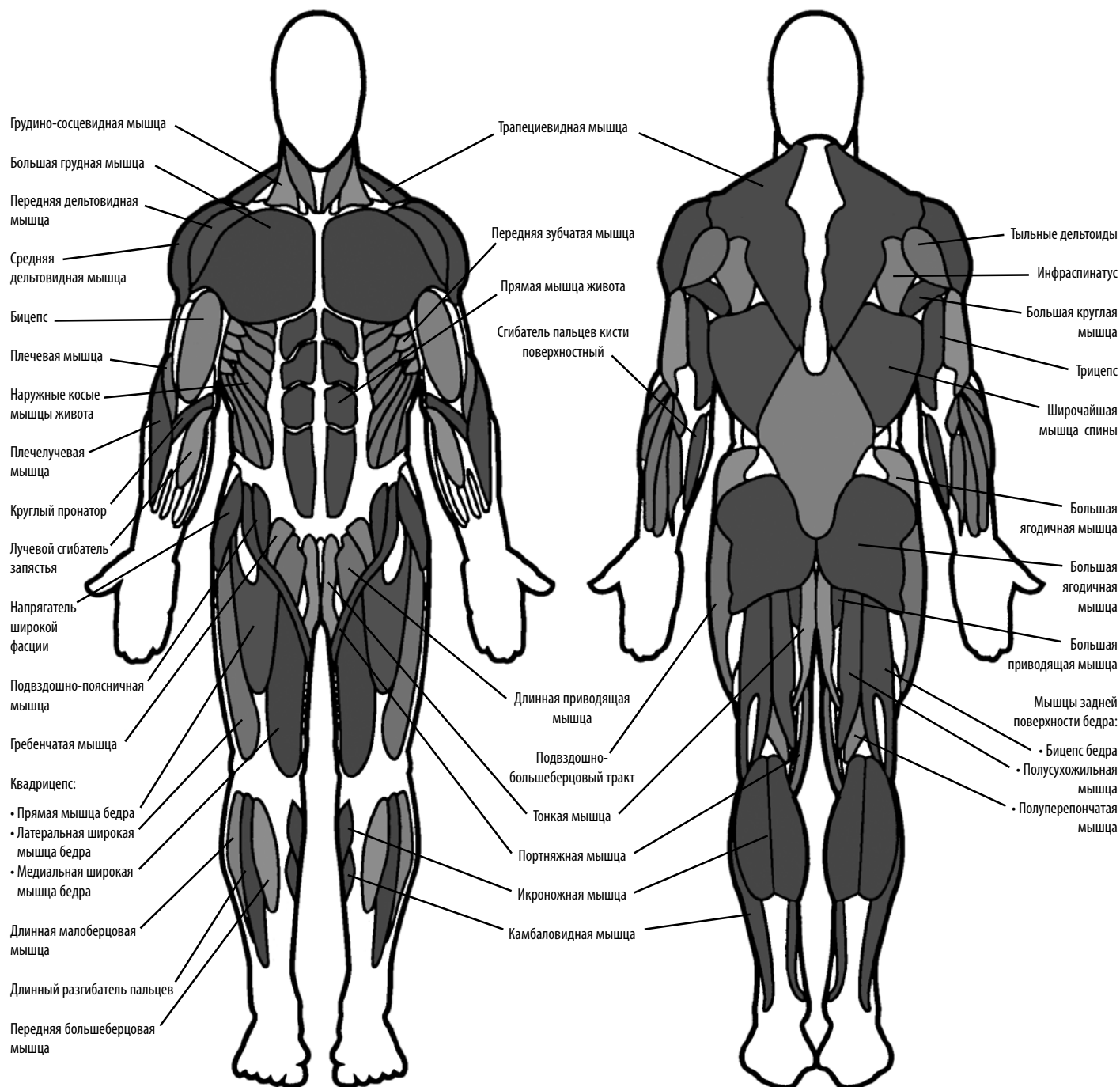
НАЧАЛО



ОКОНЧАНИЕ



# Анатомический атлас



---

Эта страница специально оставлена пустой.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn® Fitness

Universal®