

# **Инструкция**

## **Силовая скамья Weider PRO 255 L**

Полезные ссылки:

[Силовая скамья Weider PRO 255 L - смотреть на сайте](#)

[Силовая скамья Weider PRO 255 L - читать отзывы](#)

# WEIDERPRO™

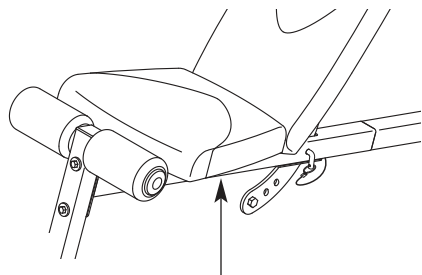
## 255 L

www.weiderfitness.com

Модель No.WEBE49310.0

Серий номер No. \_\_\_\_\_

Впишите в поле вверху серийный номер изделия.

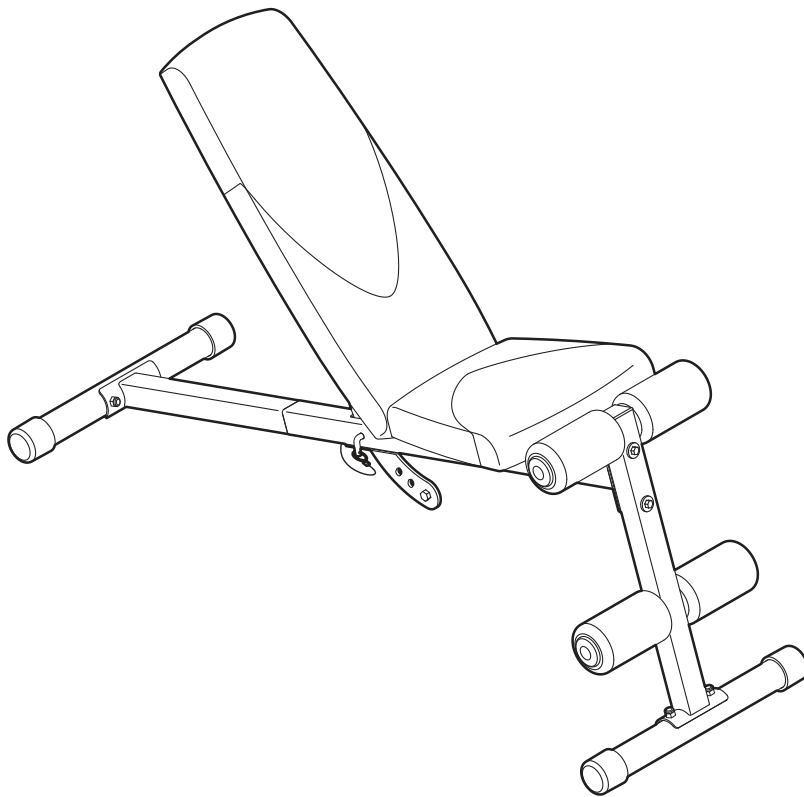


Ярлык с серийным номером  
(под сиденьем)

### ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие

## УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКАМЬЯ РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### ▲ ВАЖНО

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведенными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.



# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ .....	5
СБОРКА .....	6
РЕГУЛИРОВКА .....	9
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ .....	10
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ / СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	11
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	задняя обложка

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано размещение ярлыка/ ярлыков с предупреждением. **Разместите ярлык в указанном месте.** Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

**⚠ ВНИМАНИЕ**  
Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.  
Перед использованием прочтите данное руководство и соблюдайте все инструкции и предупреждения.  
Не подпускайте детей к изделию.  
Следите, чтобы конечности, одежда и волосы не попадали в подвижные части изделия.  
В случае повреждения, отсутствия или нечитабельности ярлыка, замените его.



**⚠ ВНИМАНИЕ**  
Вес пользователя: максимум 136 кг  
Нагрузка на корпус: максимум 95 кг  
Нагрузка на ноги: максимум 59 кг  
Навесные грузы: максимум 59 кг  
Нагрузка на грудной отдел: максимум 18 кг  
Продукт может не содержать все перечисленные позиции.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом использования тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведенными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведенными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности.
3. Владелец тренажера обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Скамья пригодна только для домашнего использования. Использовать её в коммерческих и общественных целях или сдавать в аренду нельзя.
5. Храните скамью в помещении, не допускайте попадания на неё влаги и пыли. Не ставьте ее в гараж, на открытую террасу или близко к воде.
6. Расположите скамью на ровной поверхности. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под него подстилку. Убедитесь, что во время сборки, разборки и использования скамьи вокруг ней остаются свободные проходы.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Ни при каких условиях не подпускайте к тренажеру детей младше 12 лет и домашних животных.
9. Предельный вес, который может выдержать скамья, составляет 136 кг; общая предельная нагрузка - 186 кг. Не поднимайте на скамье разновесы массой более 50 кг. Важно: разновесы в комплект со скамьей не входят.
10. Во время тренировки носите специальную спортивную одежду, но не слишком свободную, чтобы она не зацепилась за скамью. Для защиты ног во время тренировки надевайте спортивную обувь.
11. Перед началом занятий убедитесь, что фиксатор вставлен в раму и держатель опоры до конца.
12. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствуете слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

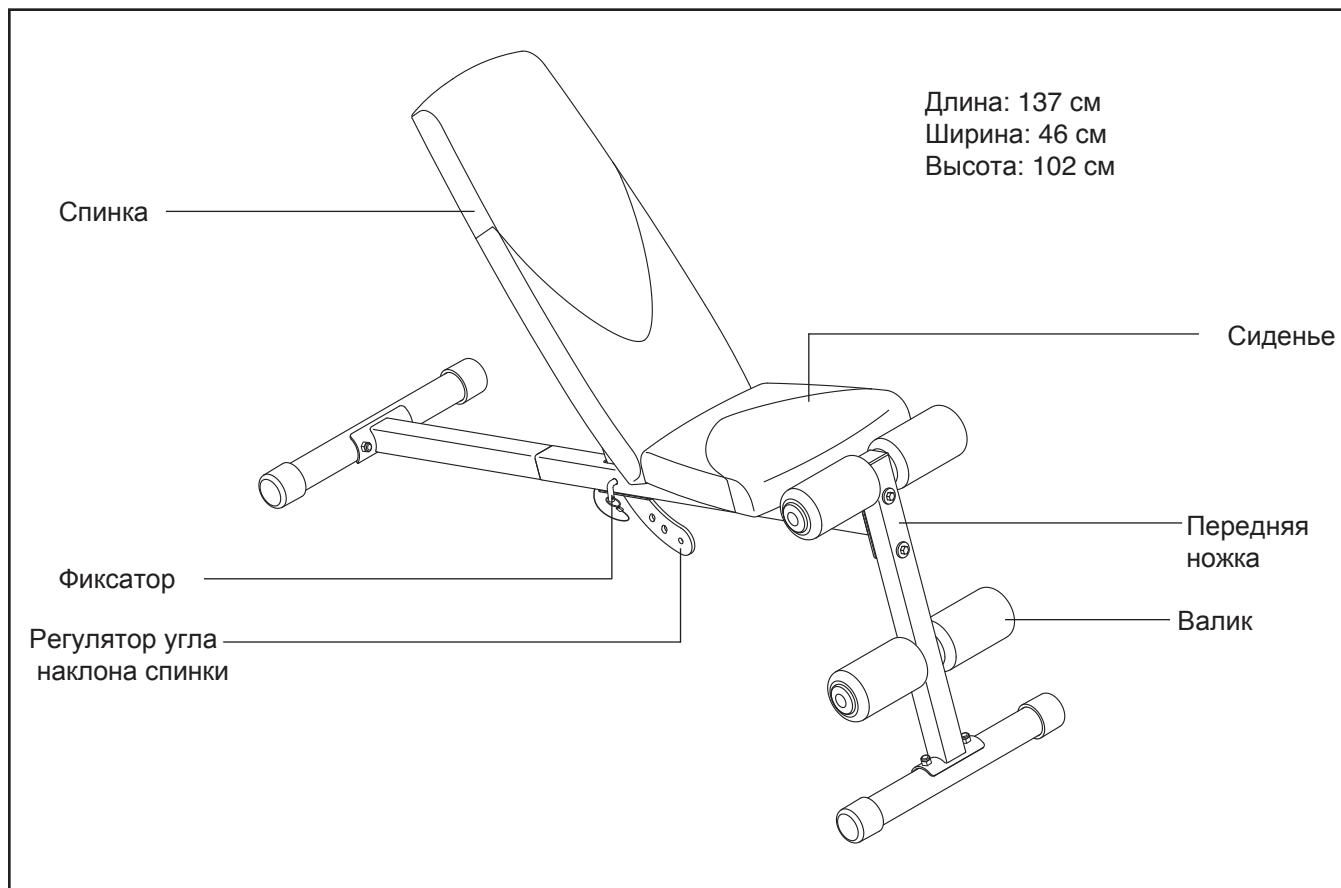
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали универсальную скамью WEIDER PRO™ 255 L. Универсальная скамья 255 L позволяет выполнить ряд упражнений для укрепления основных групп мышц. Если ваша цель - нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечно-сосудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, универсальный тренажер поможет вам добиться желаемого результата.

**Перед началом использования тренажера внимательно прочтите данное руководство.**

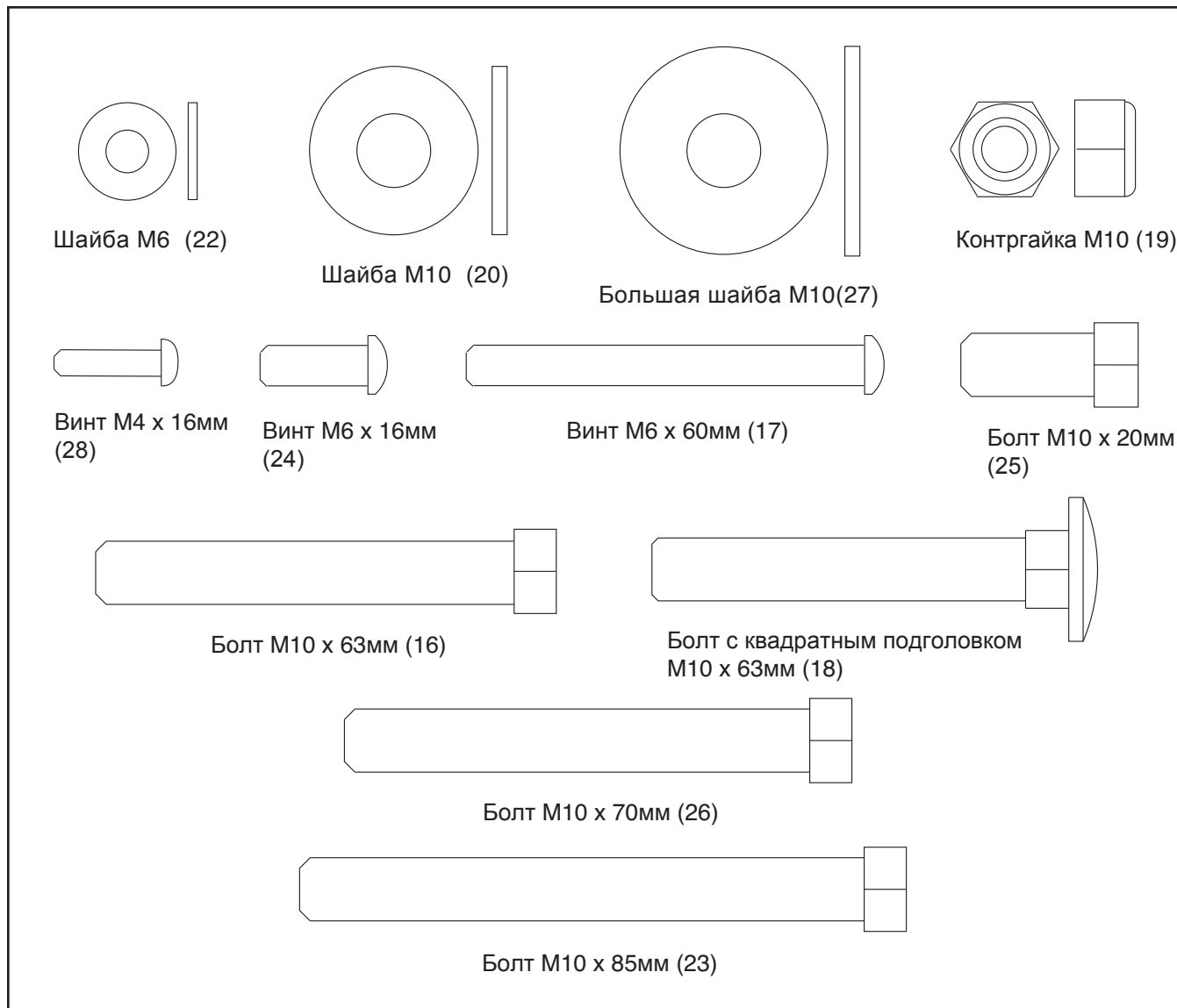
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер своего тренажера. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Прежде, чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажера, обозначенными на рисунке.



# СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ



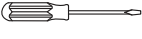
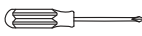
Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



# СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоем.
- Из-за своих габаритов и массы скамья должна собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг скамьи остались свободные проходы.
- Выложите все детали на свободное место и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Для идентификации крепежа, см. стр. 5.

- При сборке могут потребоваться следующие инструменты ( в комплект не входят):

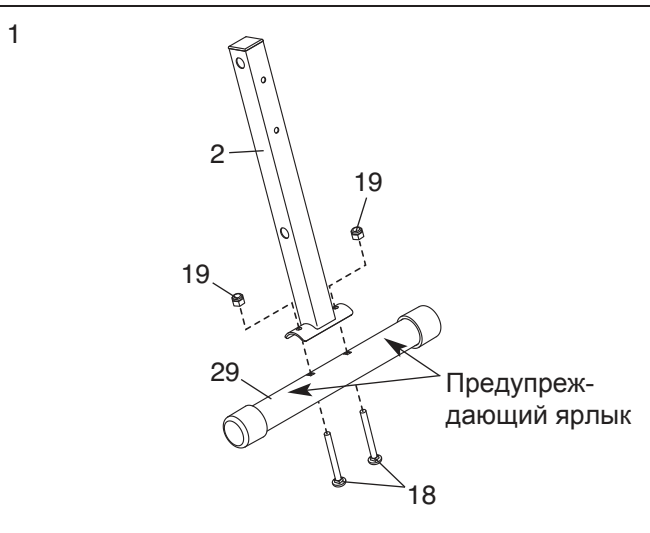
два разводных ключа	
резиновый молоток	
обычная отвертка	
крестовая отвертка	

Будет удобнее, если у вас найдется комплект насадок, набор открытых или накидных ключей или набор ключей с трещеткой.

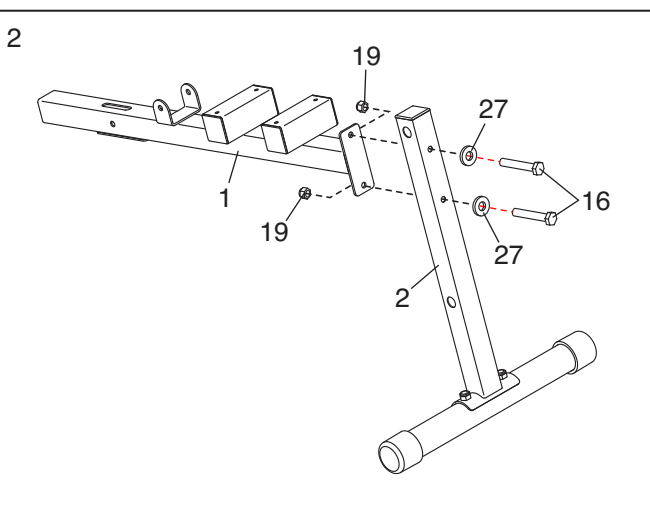
1. Чтобы сделать сборку проще, перед началом работы прочтите рекомендации по сборке в поле выше.

Расположите Передний стабилизатор (29) предупреждающим ярлыком вверх.

Прикрепите Передний стабилизатор (29) к Передней ножке (2) с помощью двух Болтов с квадратным подголовком M10 x 63мм (18) и двух Контргаек M10 (19). **Гайки пока не затягивайте.**

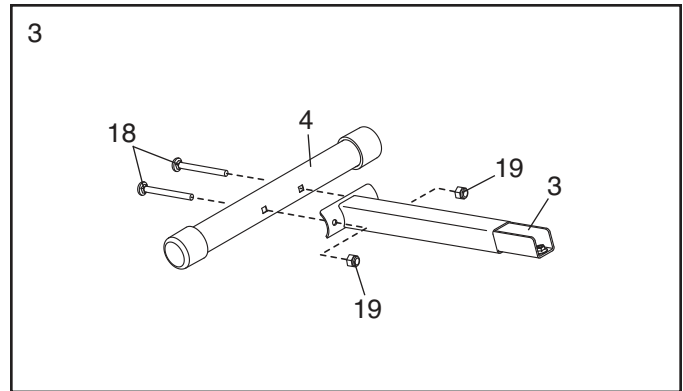


2. Прикрепите Переднюю ножку (2) к Раме (1) с помощью двух Болтов M10 x 63мм (16), двух Больших шайб M10 (27) и двух Контргаек M10 (19). **Гайки пока не затягивайте.**



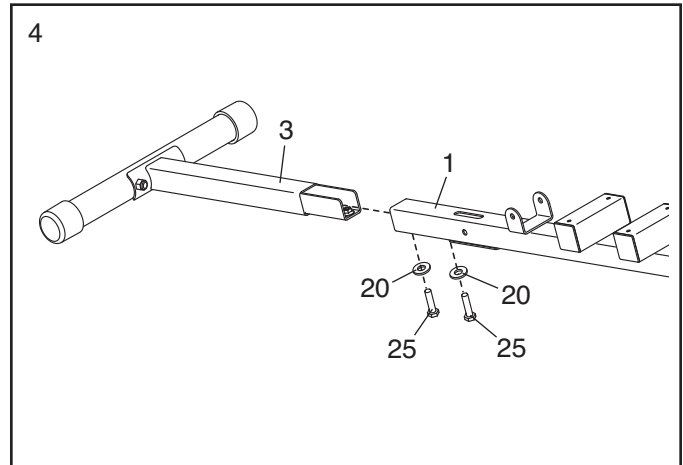
3. Расположите Заднюю ножку (3) как показано.

Прикрепите Задний стабилизатор (4) к Задней ножке (3) с помощью двух Болтов М10 х 63мм(18) и двух Контргаяк М10 (19).  
**Гайки пока не затягивайте.**



4. Прикрепите Заднюю ножку (3) к Раме (1) двумя Болтами М10 х 20мм (25) и двумя Шайбами М10 (20).

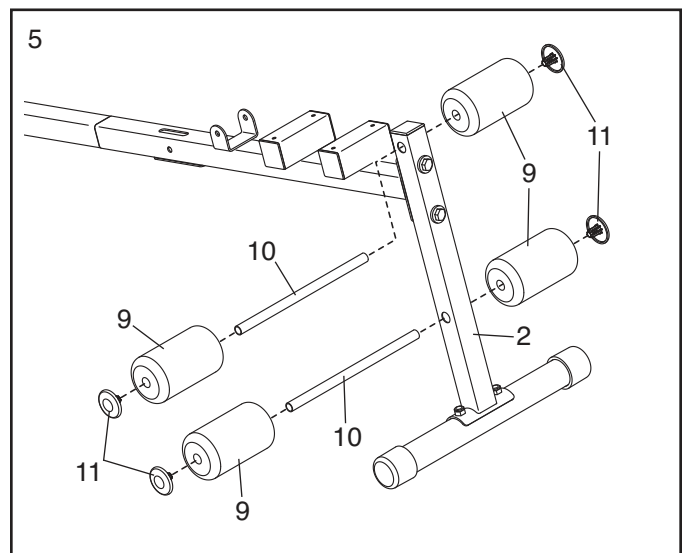
**См. шаги 1–3. Затяните Контргайки М10 (19).**



5. Вставьте две Трубки для валиков (10) в Переднюю ножку (2).

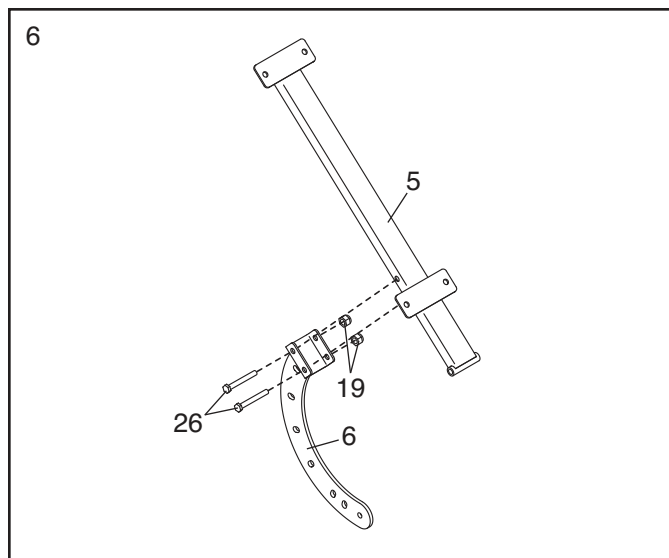
Смочите концы Трубок для валиков (10) мыльной водой и наденьте два Валика (9) на каждую Трубку.

Затем вставьте Заглушку (11) в каждый Валик (9).





6. Прикрепите Регулятор угла наклона спинки (6) к Раме спинки (5) с помощью двух Болтов М10 х 70мм (26) и двух Контргаяк М10 (19).  
**Гайки пока не затягивайте.**

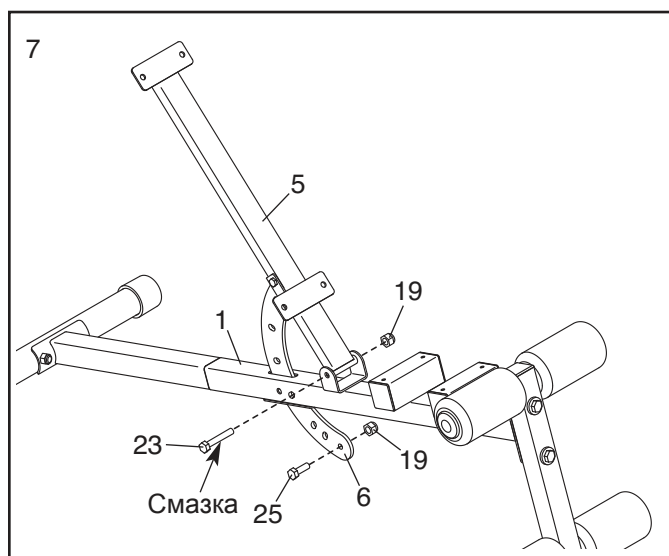


7. Нанесите немного смазки на Болт М10 х 85мм (23).

Вставьте Регулятор угла наклона (6) в отверстие на Раме (1). Прикрепите Раму спинки (5) к Раме с помощью Болта М10 х 85мм (23) и Контргайки М10 (19). **Не перетяните гайку; Раму спинки должна свободно двигаться.**

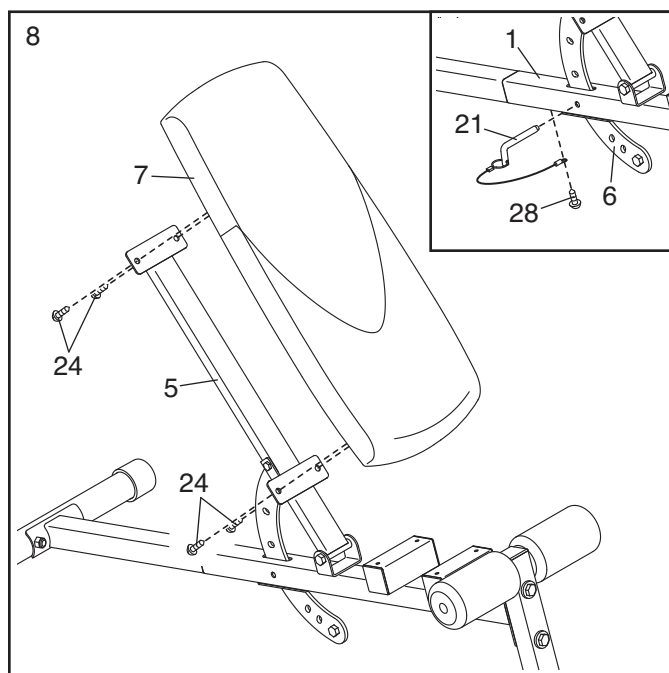
Затем закрепите Болт М10 х 20мм (25) и Контргайку М10 (19) в отверстии на конце Регулятора угла наклона спинки (6).

**См. шаг 6. Закрепите Контргайки М10 (19).**

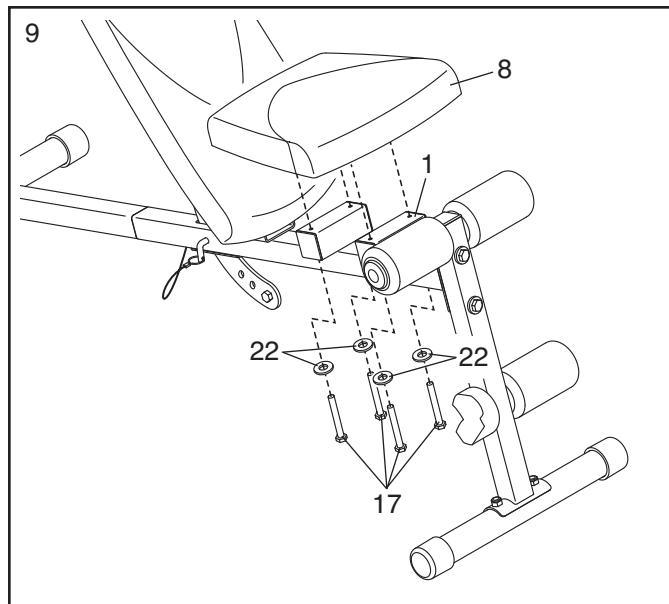


8. Расположите Спинку(7) как показано. Прикрепите Спинку к Раме спинки (5) с помощью четырех винтов М6 х 16мм (24).

**См. внутренний рисунок.** Прикрепите тросик на Фиксаторе (21) к нижней части Рамы (1) с помощью Винта М4 х 16мм (28). Далее вставьте Фиксатор в Раму и в регулировочное отверстие в Регуляторе угла наклона спинки(6).



9. Прикрепите Сиденье (8) к Раме (1) с помощью четырех Винтов М6 х 60мм(17) и четырех Шайб М6 (22).



10. Перед использованием скамьи убедитесь, что весь крепеж надежно затянут.

## РЕГУЛИРОВКА

См. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ на стр. 10 для получения важной информации, как добиться наилучших результатов от тренировок. К тому же обратите внимание на правильность выполнения упражнений.

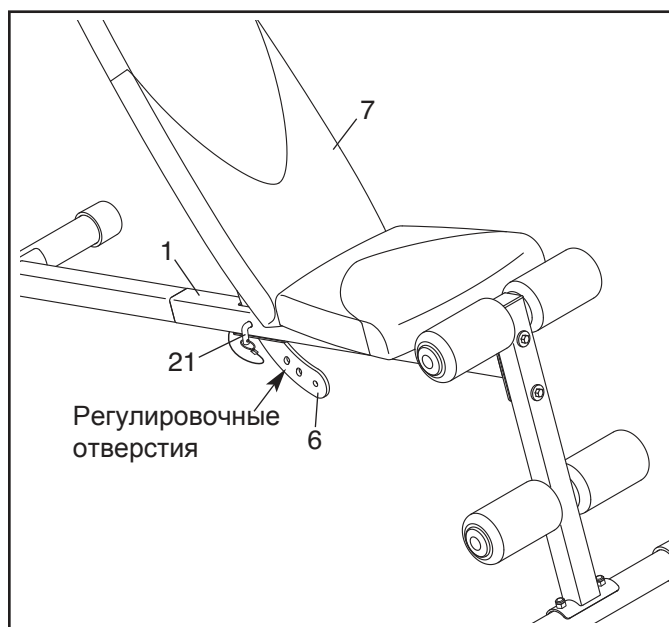
Перед каждым использованием скамьи следите, чтобы весь крепеж был надежно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменить. Скамью можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством; **использовать для очистки скамьи растворитель нельзя.**

### РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

Спинку (7) можно установить в вертикальное, горизонтальное или любое из трех наклонных положений.

Для регулировки Спинки (7) сперва вытащите Фиксатор (21) из Рамы (1). Затем установите Спинку в желаемое положение и снова вставьте Фиксатор в Раму и в регулировочные отверстия на Регуляторе угла наклона спинки (6).

**ВНИМАНИЕ:** Убедитесь, что Фиксатор (21) полностью установлен в Раму (1) и в Регулятор угла наклона спинки (6).



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

## ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примечание: "Повторение" - это одно полное упражнение, например, один подъём.

"Подход" - это серия повторений.

**Наращивание мышц** - Ваши мышцы работают почти на пределе силы, интенсивность упражнений постепенно увеличивается. Регулировать интенсивность каждого отдельного упражнения можно следующим образом:

- Изменяя величину нагрузки.
- Изменяя число повторений или подходов.

Попробуйте самостоятельно определить удобную для себя величину нагрузки. Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого выполняемого упражнения. После каждого подхода отдыхайте в течение 3 минут. Если вы без труда выполняете 3 подхода по 12 повторений, нагрузку можно увеличить.

**Поддержание мышц в тонусе** - Для поддержания мышц в тонусе их достаточно задействовать в полсилы. Выберите среднюю величину нагрузки и увеличивайте число повторений с каждого подходом. В спокойном режиме выполняйте как можно больше подходов из 15-20 повторений. После каждого подхода отдыхайте 1 минуту. Мышцы лучше нагружать, выполняя большее число подходов, а не увеличивая нагрузку.

**Снижение веса** - Для снижения веса используйте малую нагрузку и увеличьте число повторений в каждом подходе. Выполняйте подход в течение 20-30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

**Смешанные тренировки** - Сочетайте силовые тренировки и аэробные упражнения по следующей программе:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20-30 минут аэробных упражнений по вторникам и четвергам.
- Один полный день отдыхайте каждую неделю, чтобы дать телу восстановиться.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Ознакомьтесь с оборудованием и описанием каждого упражнения. Самостоятельно определите должную продолжительность каждой тренировки и

количество повторений и подходов. Увеличивайте нагрузку, когда вам будет удобно, и прислушивайтесь к своему телу. Отдыхайте хотя бы один день после каждой тренировки.

**Разминка** - Начните с 5-10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. При подготовке к полноценным упражнениям, т.е. во время разминки (разогрева) увеличивается температура вашего тела, частота сердцебиений и кровообращение.

**Тренировка** - Выполняйте по 6-10 различных упражнений за каждое занятие. Выберите упражнения для каждой основной группы мышц, делая упор на зоны, которые вы хотите развить. Чтобы тренировки стали более сбалансированными и разнообразными, варьируйте упражнения от занятия к занятию.

**Восстановление** - Заканчивайте занятие 5-10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем после тренировок.

## ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

выполняйте каждое упражнение с полной амплитудой, задействовав только необходимые части тела. Повторения в каждом подходе делайте спокойно и без пауз. Стадия усилия в каждом повторении должна длиться в 2-3 раза меньше стадии возврата. В каждом повторении делайте выдох в момент усилия и вдох в момент возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

Делайте небольшую передышку после каждого подхода:

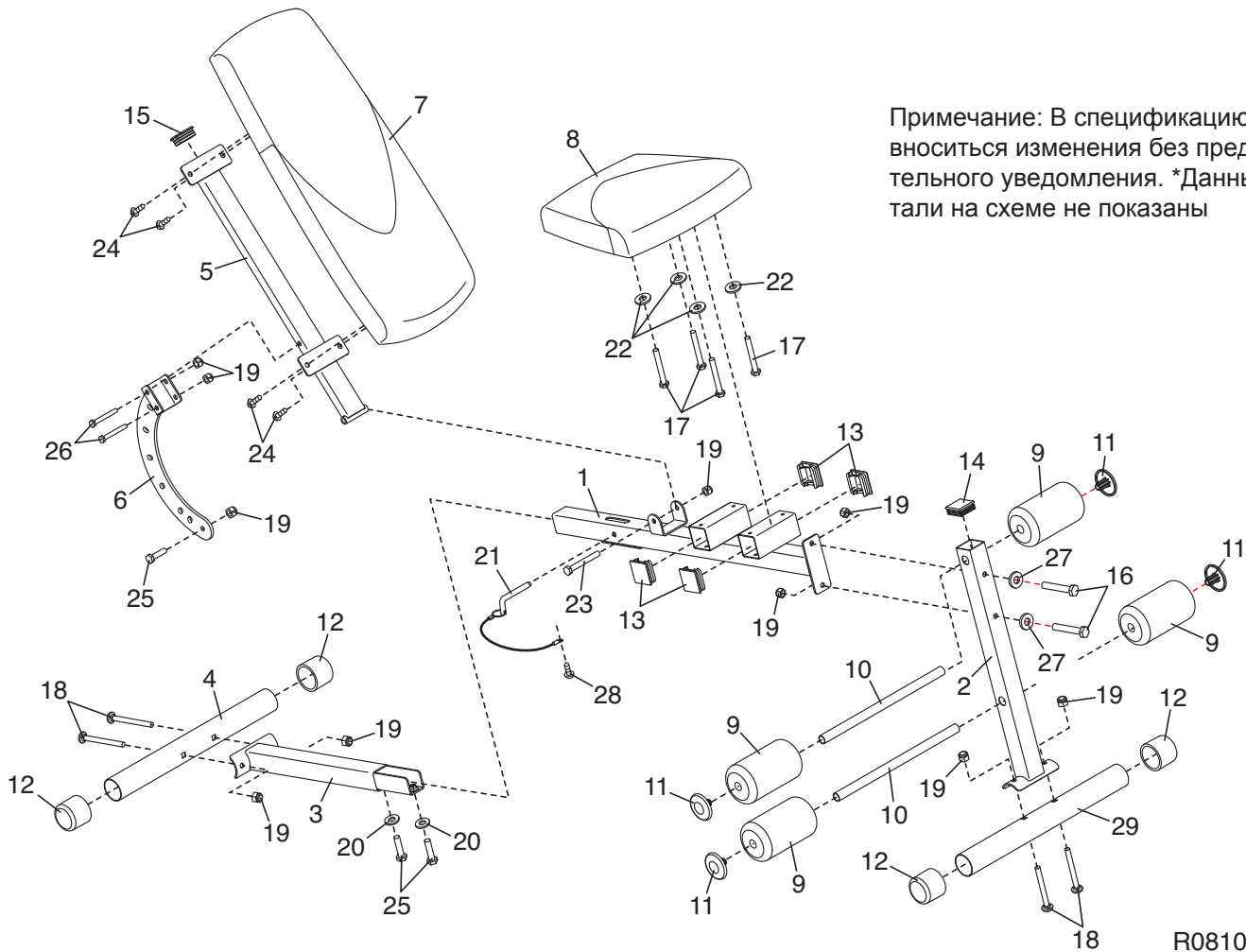
- Наращивание мышц - 3 минуты.
- Поддержание мышц в тонусе - 1 минута.
- Снижение веса - 30 секунд.

## ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

Для поддержания мотивации ведите запись о каждой тренировке. Записывайте дату, выполненные упражнения, использованную нагрузку и число произведенных подходов и повторений. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Чтобы добиться хороших результатов, сделайте спорт постоянной и приятной частью вашей жизни.

# СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ/СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ—Модель No. WEBE49310.0

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Рама	17	4	Винт М6 х 60мм
2	1	Передняя ножка	18	4	Болт с квадр. подголовком М10 х 63мм
3	1	Задняя ножка	19	10	Контргайка М10
4	1	Задний стабилизатор	20	2	Шайба М10
5	1	Рама спинки	21	1	Фиксатор
6	1	Регулятор угла наклона спинки	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	25	3	Болт М10 х 20мм
10	2	Трубка для роликов	26	2	Болт М10 х 70мм
11	4	Заглушка на ролики	27	2	Большая шайба М10
12	4	Кругл. внутр. заглушка 50мм	28	1	Винт М4 х 16мм
13	4	Квадрат. внеш. заглушка 50мм	29	1	Передний стабилизатор
14	1	Квадрат. внеш. заглушка 45мм	*	—	Руководство пользователя
15	1	Внутр. заглушка 25мм х 50..	*	—	Рекомендации к тренировкам
16	2	Болт М10 х 63мм	*	—	Смазка



R0810A

---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)