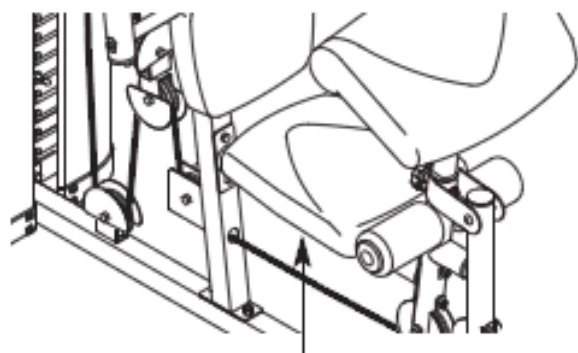


WEIDER® 8700 I

Модель WEEVSY30810.0

Серийный № _____

Впишите в поле сверху
серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером
(под сиденьем)

ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

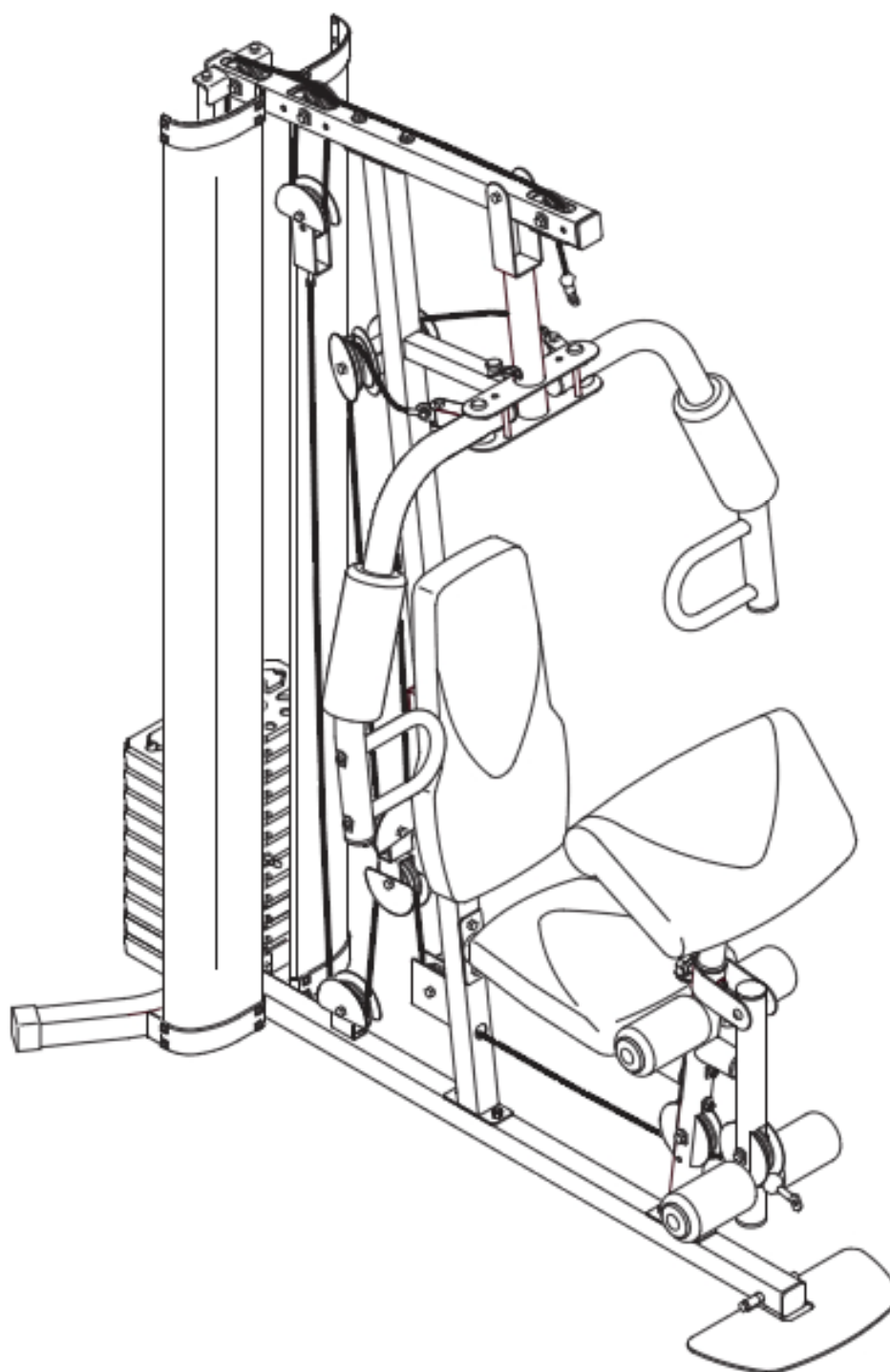
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить
наш сайт: www.iconsupport.eu

⚠ ВАЖНО

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведёнными здесь инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



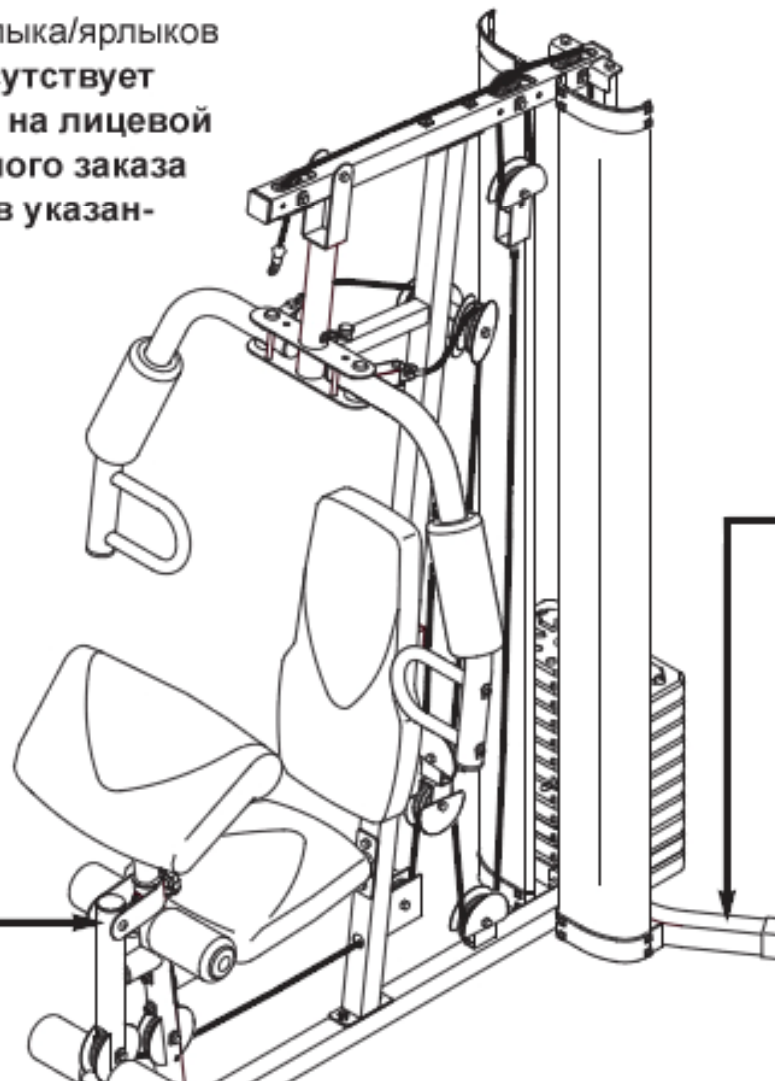
ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА.....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ.....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ.....	5
СБОРКА.....	6
НАСТРОЙКИ.....	21
ТАБЛИЦА МАСС ГРУЗОВ.....	23
СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ.....	24
ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ.....	25
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ.....	26
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ.....	29
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ.....	30
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ.....	задняя обложка

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано размещение ярлыка/ярлыков с предупреждением. Если ярлык отсутствует или нечитабелен, см. информацию на лицевой обложке руководства для бесплатного заказа нового ярлыка. Разместите ярлык в указанном месте. Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

ВНИМАНИЕ
Не прикасайтесь к этому месту руками.



ВНИМАНИЕ

- Неправильное использование изделия может привести к тяжёлым травмам.
- Необходимо прочесть и неукоснительно следовать всем инструкциям и предупреждениям, а также пройти инструктаж перед использованием изделия.
- Перед использованием прочтите данное руководство.
- Не подпускайте детей к изделию.
- Вес пользователя не должен превышать 136 кг.
- В случае повреждения, отсутствия или нечитабельности ярлыка замените его.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

⚠ ВНИМАНИЕ: В целях снижения риска получения травм, перед началом использования тренажёра ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения имущества, 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 для людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте тренажёр только так, как описано в руководстве.
3. Владелец силового тренажёра обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Силовой тренажёр пригоден только для домашнего пользования. Применять его в коммерческих или общественных целях нельзя.
5. Силовой тренажёр должен стоять только на ровной поверхности. Для защиты пола от повреждений положите под тренажёр подстилку.
6. Постоянно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.
7. Ни при каких условиях не подпускайте к скамье детей младше 12 лет и домашних животных.
8. Предельный вес пользователя, который может выдержать тренажёр, — 136 кг.
9. Во время тренировки надевайте специальную спортивную одежду, но не слишком свободную, чтобы она не зацепилась за тренажёр. Для защиты ног во время тренировки всегда надевайте спортивную обувь.
10. Следите, чтобы руки и ноги не касались подвижных частей изделия.
11. Всегда закрепляйте магазин грузов фиксатором и замком по завершении занятий, чтобы избежать случайного приведения тренажёра в действие (см. раздел БЛОКИРОВКА МАГАЗИНА ГРУЗОВ на стр. 23).
12. Следите, чтобы тросы всегда были на блоках. Если во время занятия трос застыл, прервите тренировки и проверьте, чтобы тросы были на блоках.
13. Выполняя упражнения, при которых тренажёр может опрокинуться, всегда вставайте на подставку для ног.
14. Никогда не отпускайте ручные рычаги, ножной рычаг, перекладину или ручной ремень, когда грузы подняты. В этом случае грузы упадут.
15. При выполнении упражнения, не требующего использования перекладины, всегда отсоединяйте перекладину от тренажёра.
16. Чрезмерная нагрузка может привести к тяжёлым травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствовали слабость или боль, немедленно прекратите занятие и восстановите силы.

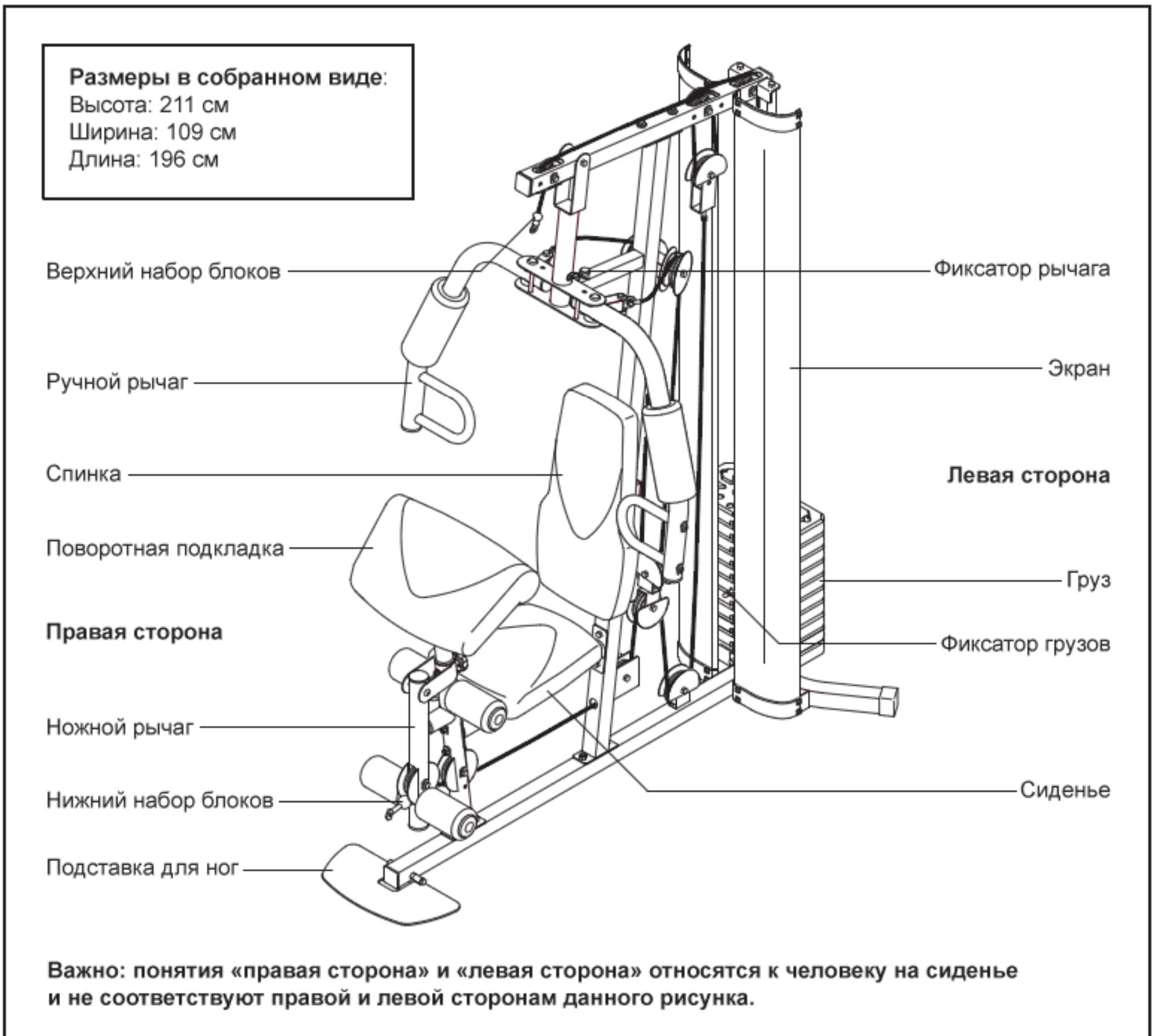
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали универсальный силовой тренажёр WEIDER® 8700 I. В комплекте с тренажёром поставляется набор грузов для укрепления основных групп мышц тела. Если ваша цель — нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечнососудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, силовой тренажёр всегда поможет вам добиться желаемого результата.

Перед началом использования тренажёра внимательно прочтите данное руководство. Если

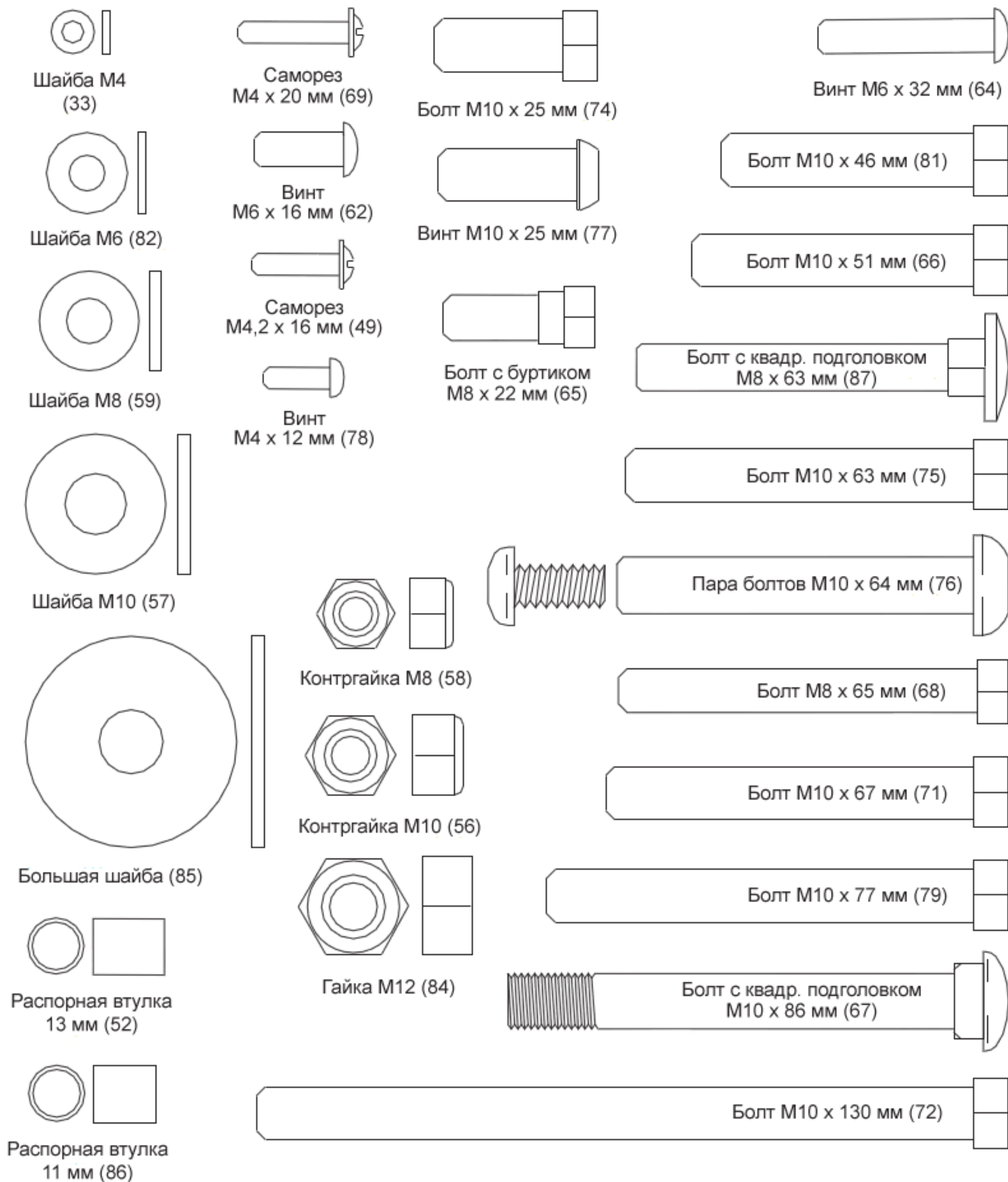
после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер изделия. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Приведённый ниже рисунок поможет идентифицировать крепёжные детали, используемые при сборке. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. **ВАЖНО:** Если в наборе отсутствует какой-либо крепёж, проверьте, был ли он включен в комплект. Во избежание повреждения крепежа не применяйте инструменты с механическим приводом.



СБОРКА

Для упрощения процесса сборки внимательно прочтите следующие рекомендации:

- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Из-за своих габаритов и массы тренажёр должен собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг оставались свободные проходы.
- Выкладывайте детали на заранее расчищенное место и удаляйте упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Для идентификации крепёжных деталей воспользуйтесь СПЕЦИФИКАЦИЕЙ на стр. 5.

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

два разводных ключа



резиновая киянка



обычная отвёртка



крестообразная отвёртка



Будет удобнее, если у вас есть набор рожковых или накидных гаечных ключей или набор ключей с трещоткой.

Четыре этапа процесса сборки

Сборка рамы — Сборка начинается с монтажа основания и стоек, формирующих каркас тренажёра.

Установка рычагов — На этом этапе устанавливается ножной и ручные рычаги.

Установка тросов — На данном этапе монтируются блоки и тросы, соединяющие рычаги с грузами.

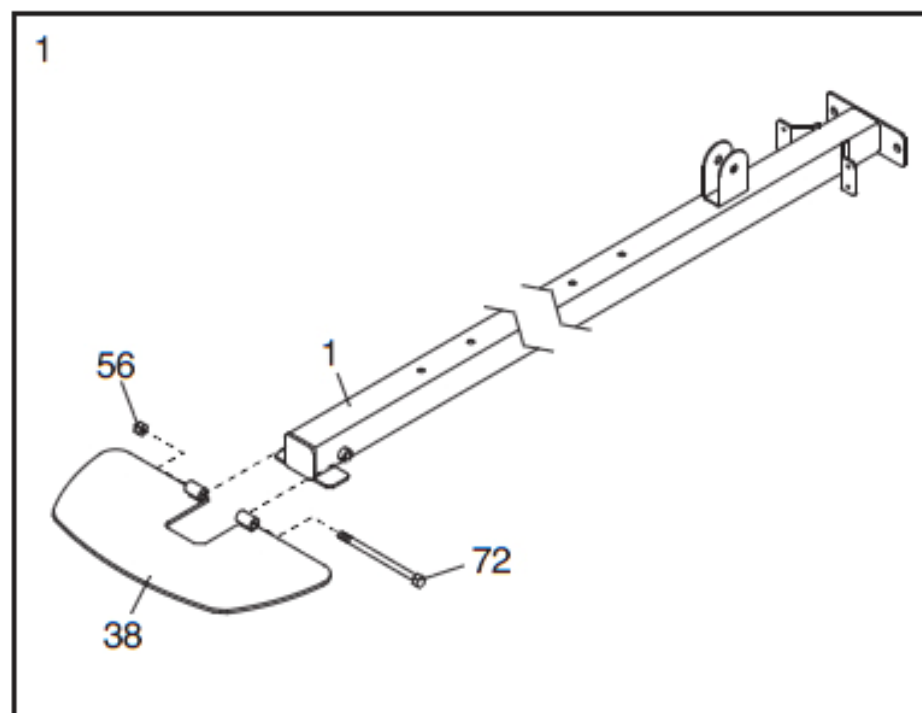
Установка сиденья — В последнюю очередь устанавливается сиденье и спинка.

Сборка рамы

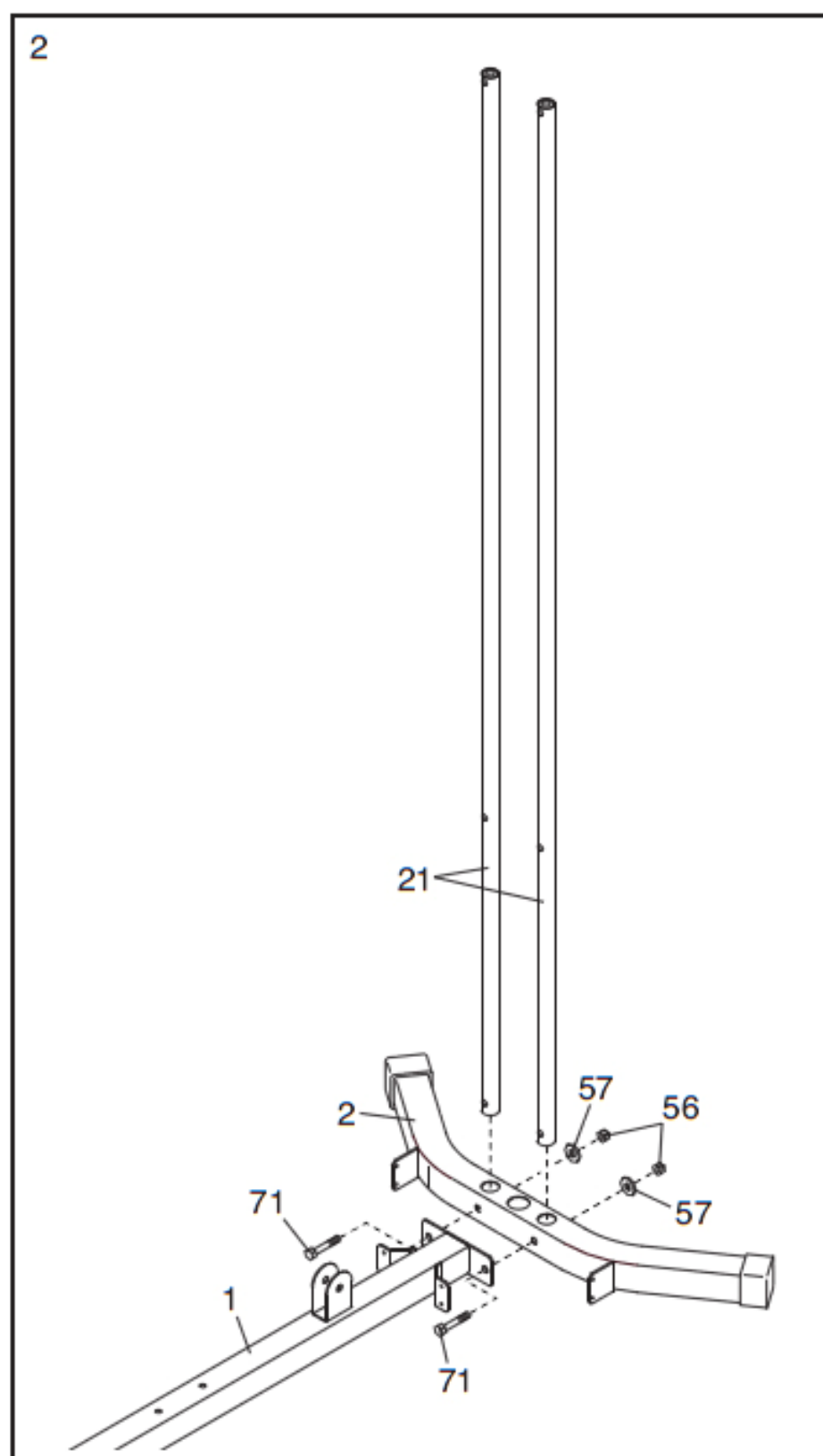
1.

Приступая к сборке прочтите информацию на стр. 6, чтобы упростить процесс.

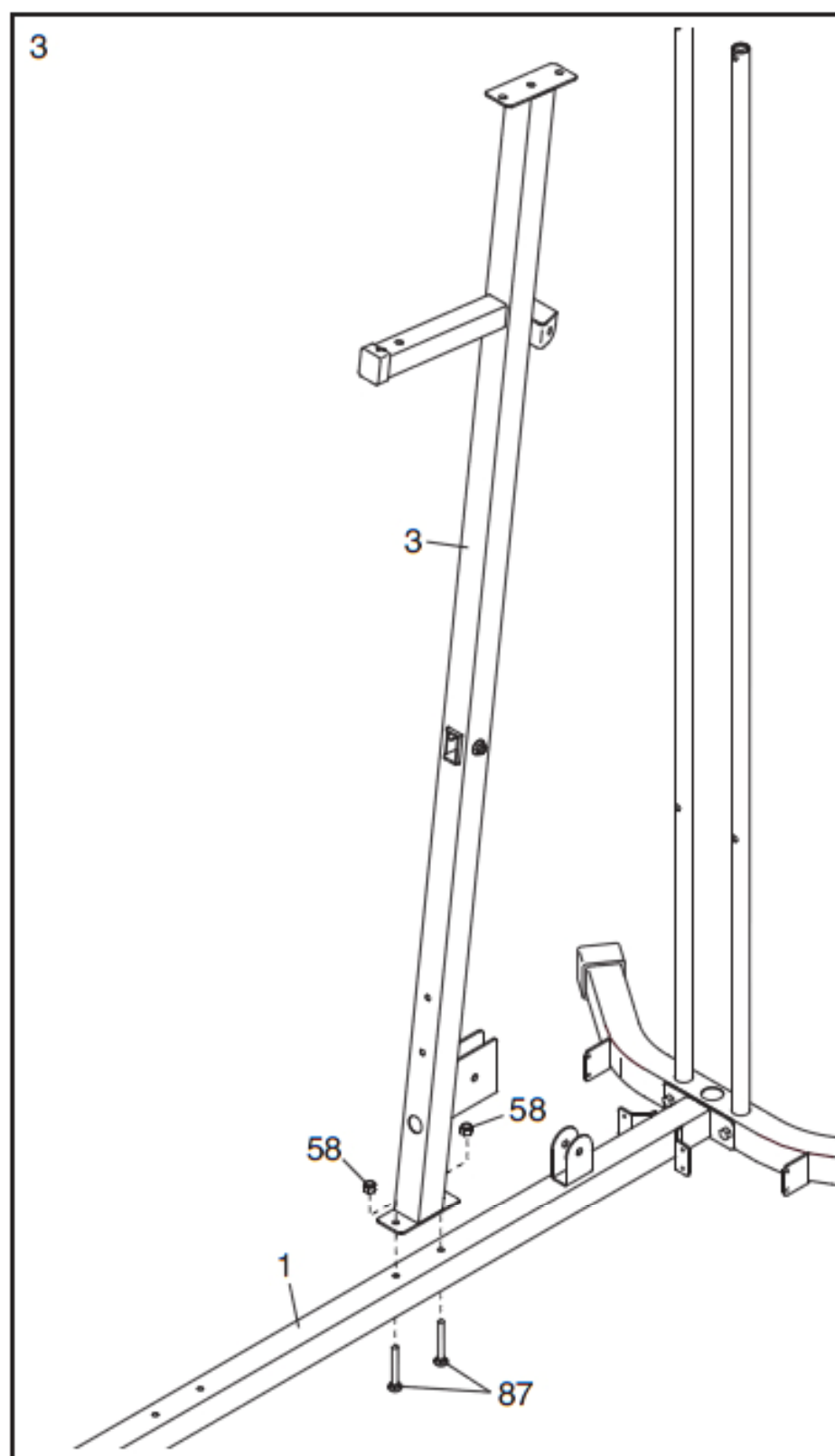
Прикрепите подставку для ног (38) к основанию (1), взяв болт M10 x 130 мм (72) и контргайку M10 (56). **Не перетяните контргайку; подставка должна поворачиваться свободно.**



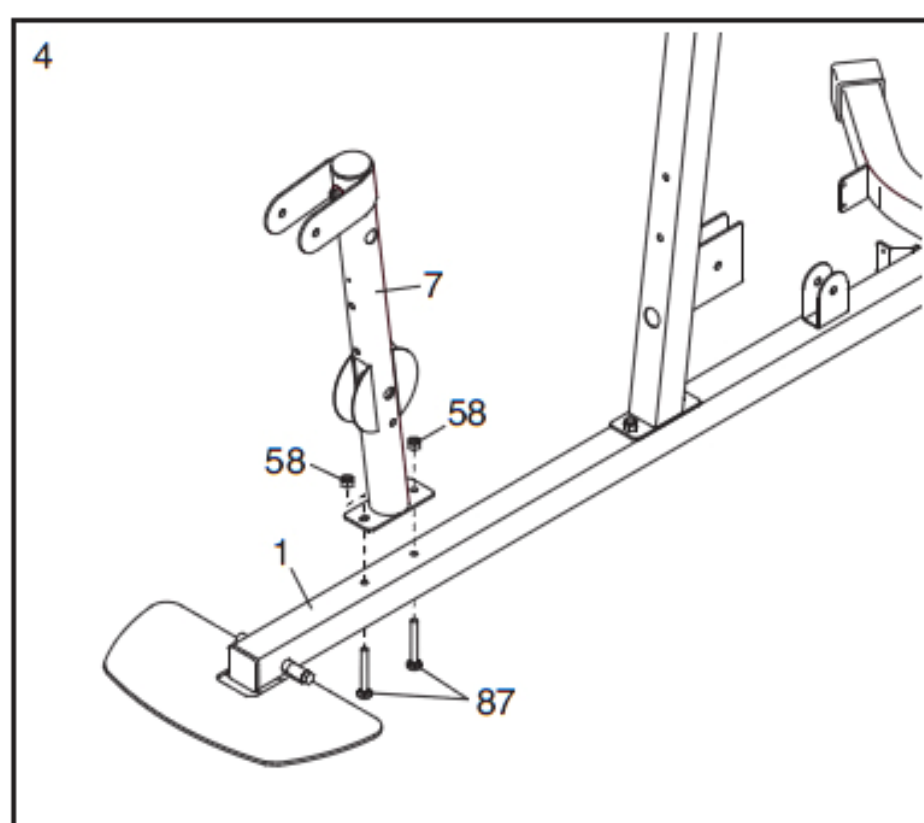
2. Присоедините направляющие (21) и основание (1) к стабилизатору (2) с помощью двух болтов M10 x 67 мм (71), двух шайб M10 (57) и двух контргаек M10 (56). **Контргайки пока не затягивайте.**



3. Двумя болтами М8 х 63 мм (87) и двумя контргайками М8 (58) прикрутите стойку (3) к основанию (1). **Контргайки пока не затягивайте.**

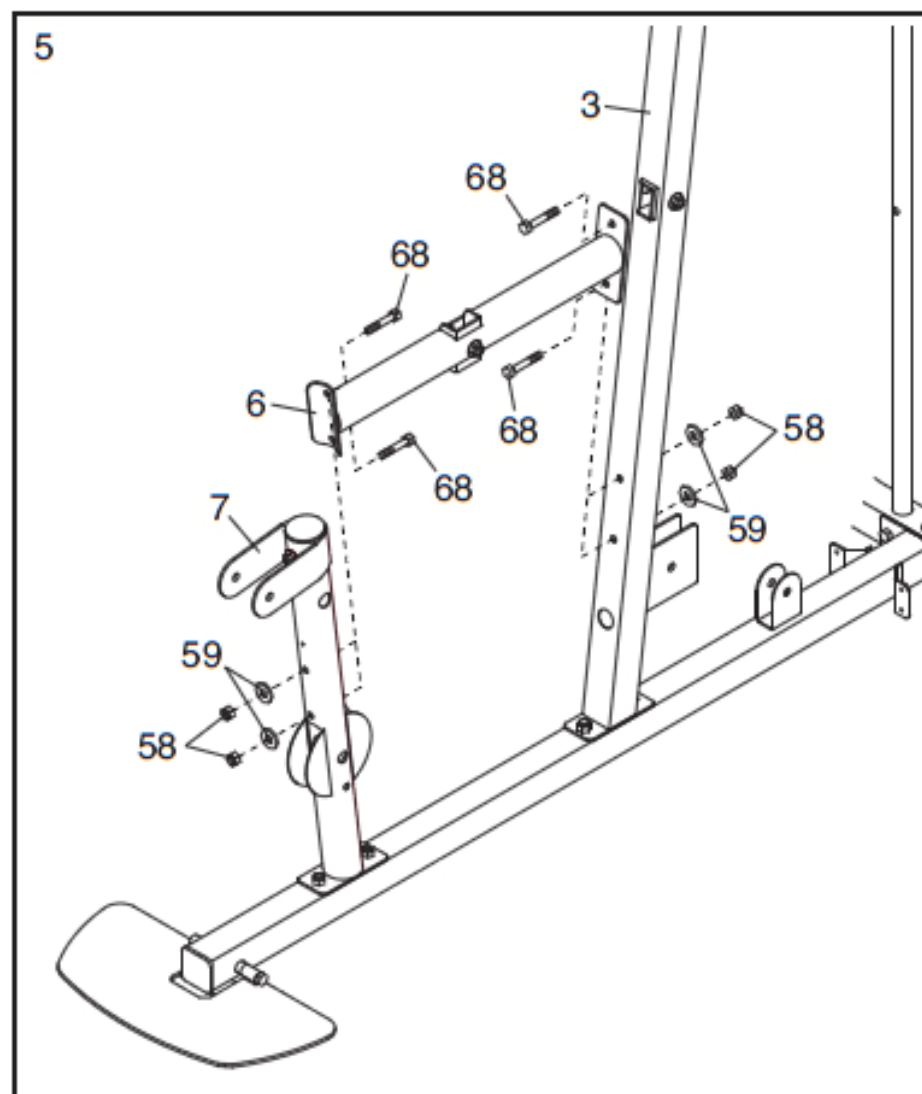


4. Такими же двумя болтами М8 х 63 мм (87) и двумя контргайками М8 (58) прикрутите к основанию (1) переднюю ножку (7). **Контргайки пока не затягивайте.**



5. Возьмите два болта М8 х 65 мм (68), две шайбы М8 (59) и две контргайки М8 (58) и прикрепите трубку (6) к стойке (3). **Контргайки пока не затягивайте.**

Таким же путём прикрепите трубку (6) к передней ножке (7).

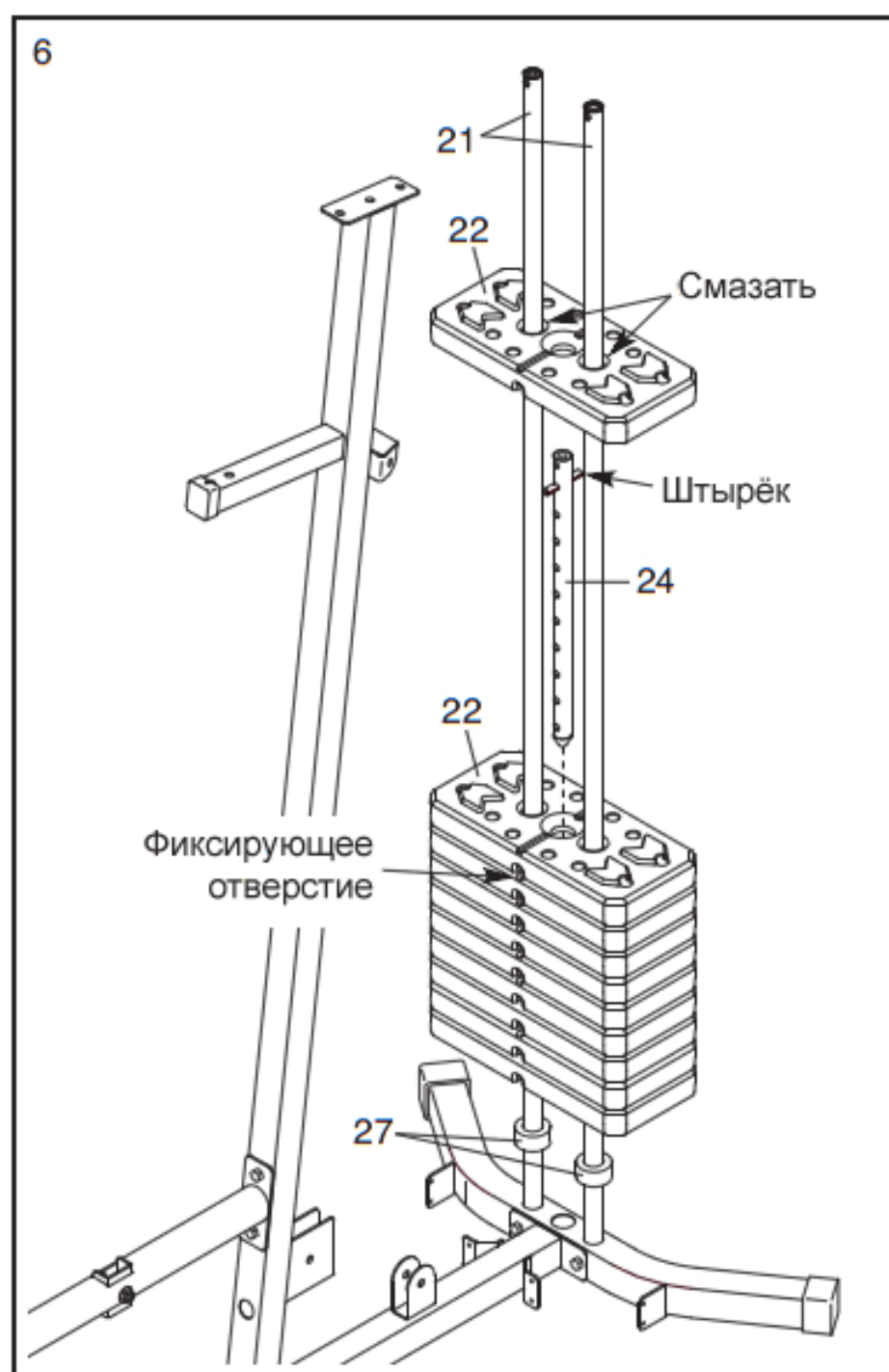


6. Оденьте на направляющие (21) два амортизатора (27).

Разверните девять грузов (22) фиксирующими отверстиями вниз, как на рисунке, и оденьте их на направляющие (21).

Проденьте через все грузы (22) селектор грузов (24). **Проследите, чтобы штырёк на селекторе располагался, как показано на рисунке.**

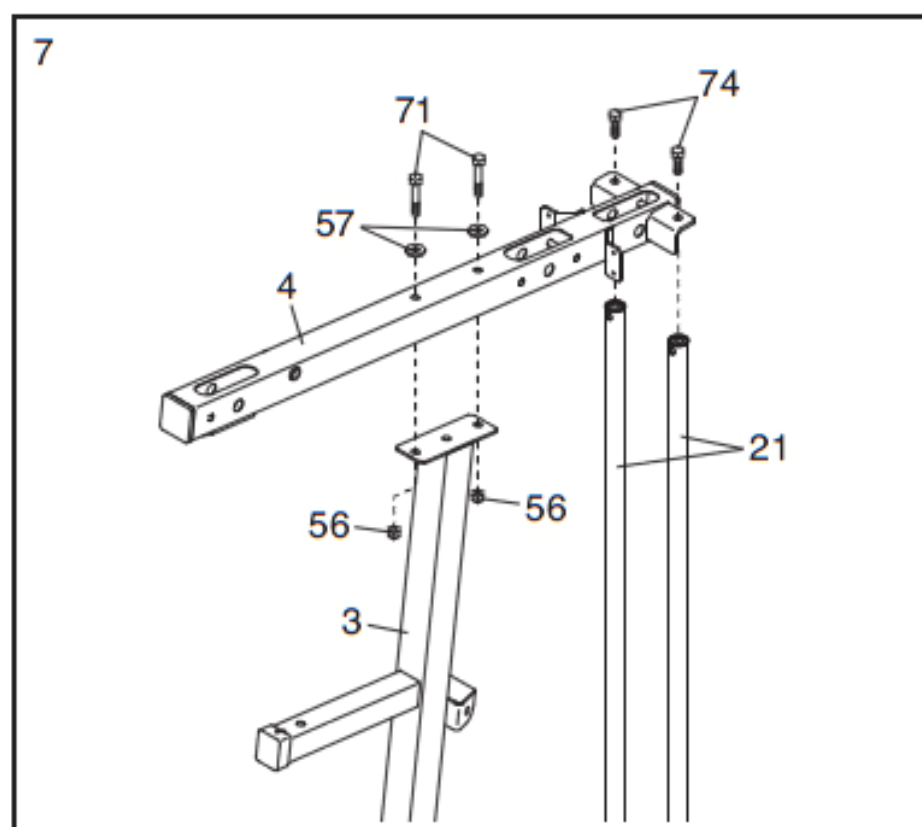
Смажьте изнутри обозначенные отверстия оставшегося груза (22) небольшим количеством смазки из комплекта, затем оденьте груз на направляющие (21).



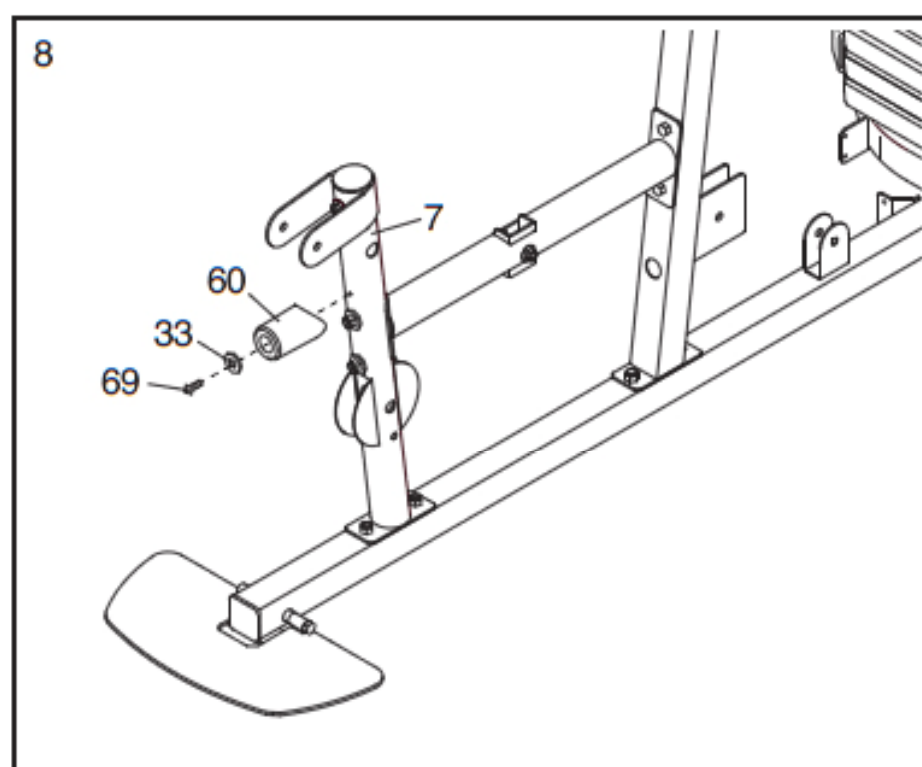
7. Прикрепите верхнюю раму (4) к стойке (3) с помощью двух болтов M10 x 67 мм (71), двух шайб M10 (57) и двух контргаек M10 (56). **Контргайки пока не затягивайте.**

Двумя болтами M10 x 25 мм (74) прикрутите верхнюю раму (4) к направляющим (21). **Болты пока не затягивайте.**

См. шаги 2–7. Затяните контргайки M10 (56) и M8 (58).

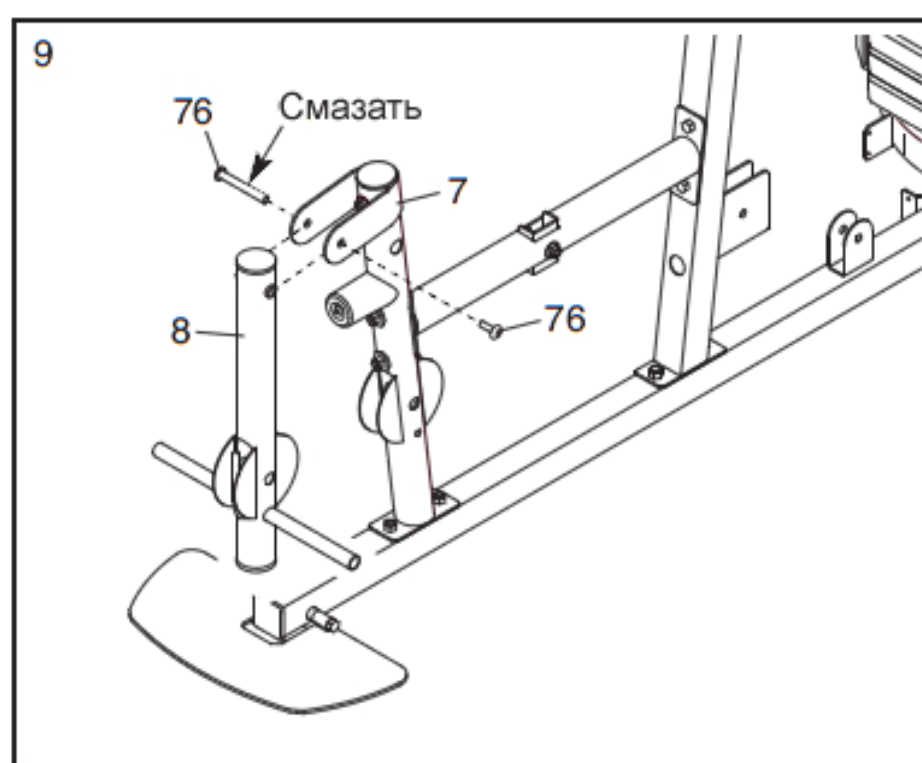


8. Прикрутите амортизатор (60) к передней ножке (7), взяв саморез M4 x 20 мм (69) и шайбу M4 (33). **Убедитесь, что торец амортизатора смотрит вверх.**



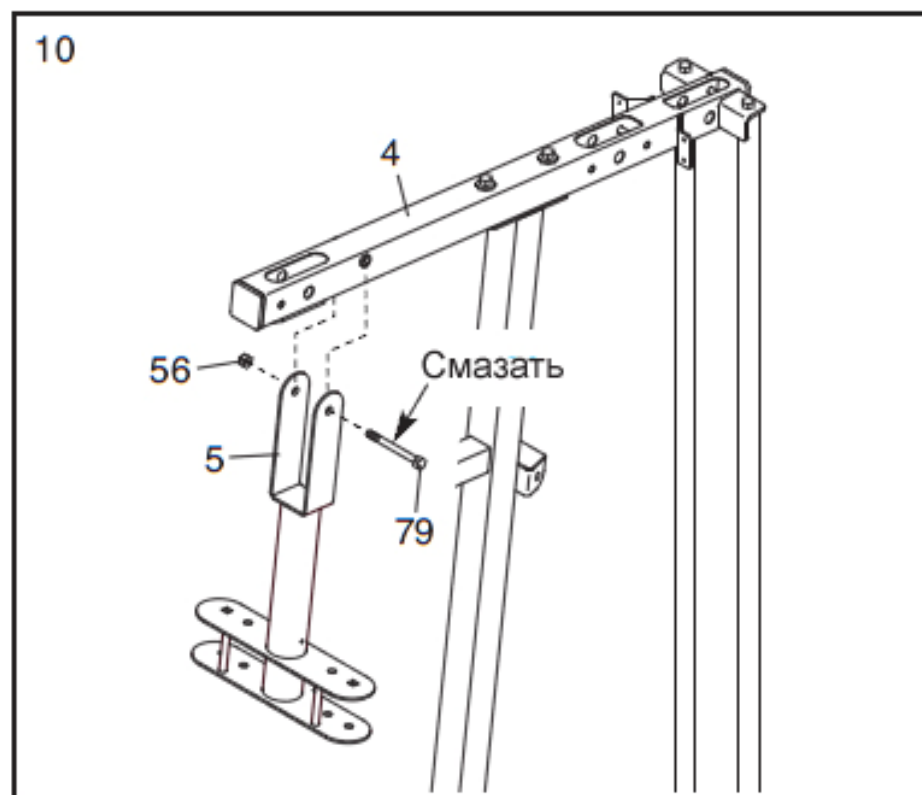
9. Смажьте пару болтов M10 x 64 мм (76).

Болтами (76) прикрутите ножной рычаг (8) к передней ножке (7). **Убедитесь, что гильза большего болта проходит через обе пластины кронштейна на передней ножке.**



10. Смажьте болт M10 x 77 мм (79).

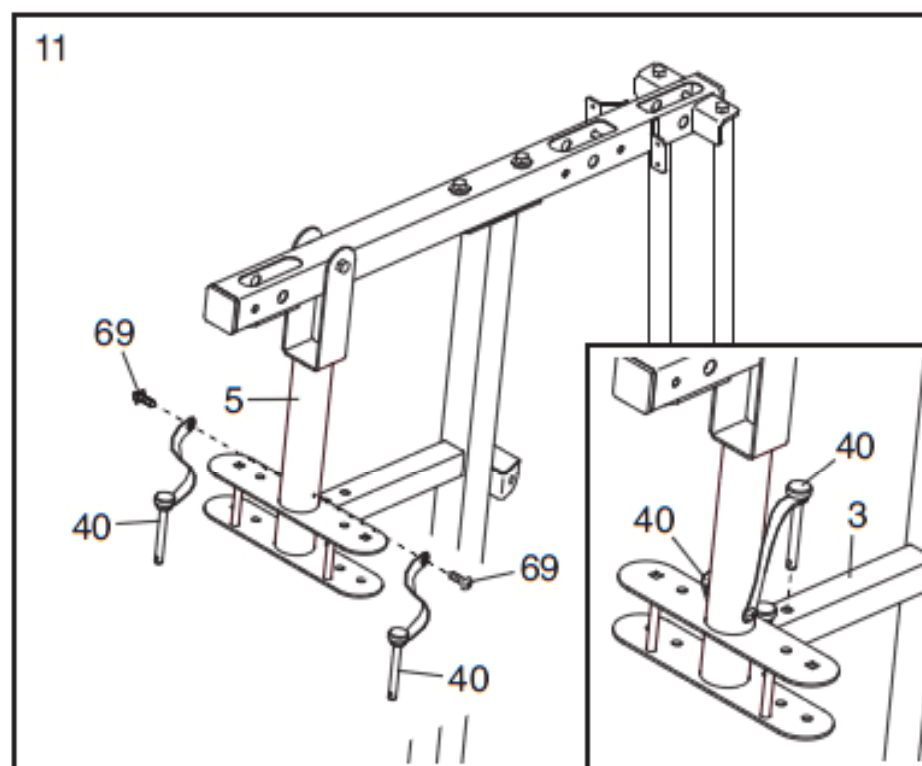
Прикрепите поворотную раму (5) к верхней раме (4) с помощью болта M10 x 77 мм (79) и контргайки M10 (56). **Не перетяните контргайку; поворотная рама должна ходить свободно.**



Установка рычагов

11. Двумя саморезами M4 x 20 мм (69) прикрутите два фиксатора (40) к поворотной раме (5).

См. рисунок. Вставьте фиксаторы (40) в указанные отверстия в стойке (3).



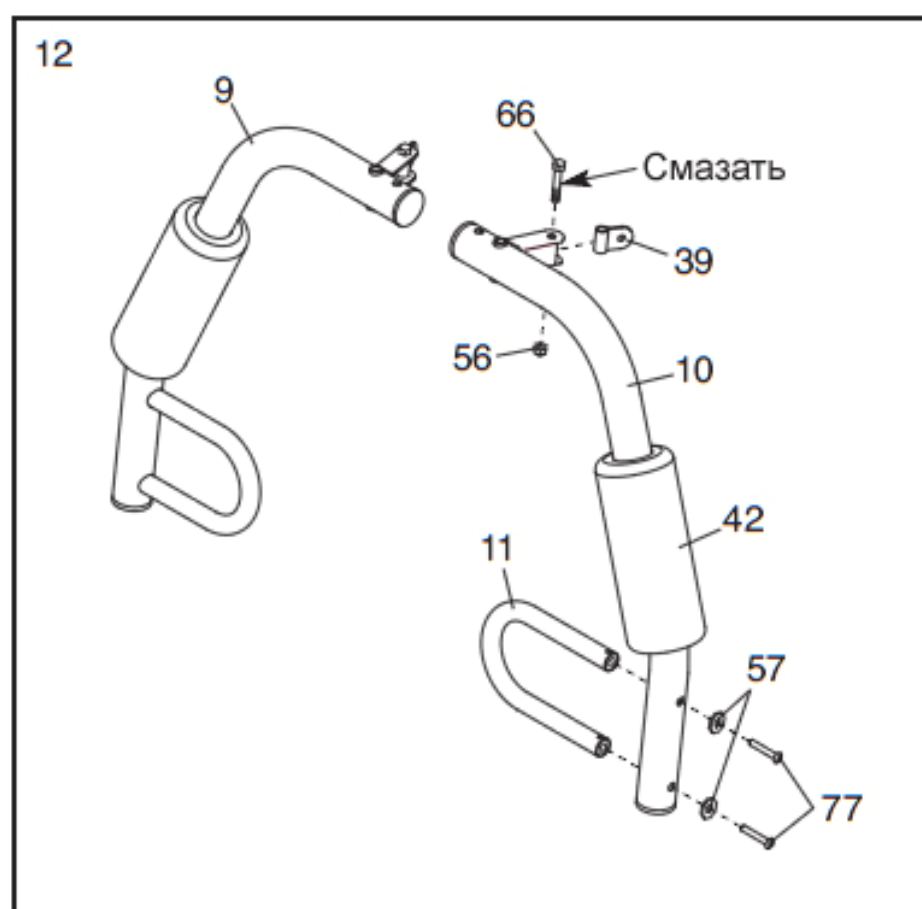
12. Смажьте болт M10 x 51 мм (66).

Присоедините крепление троса (39) к левому рычагу (10), взяв болт M10 x 51 мм (66) и контргайку M10 (56). **Не перетяните контргайку; ось троса должна вращаться свободно.**

Смочите подушку (42) изнутри мыльной водой и оденьте её на левый рычаг (10).

Двумя винтами M10 x 25 мм (77) с шайбами M10 (57) прикрутите поручень (11) к левому рычагу (10).

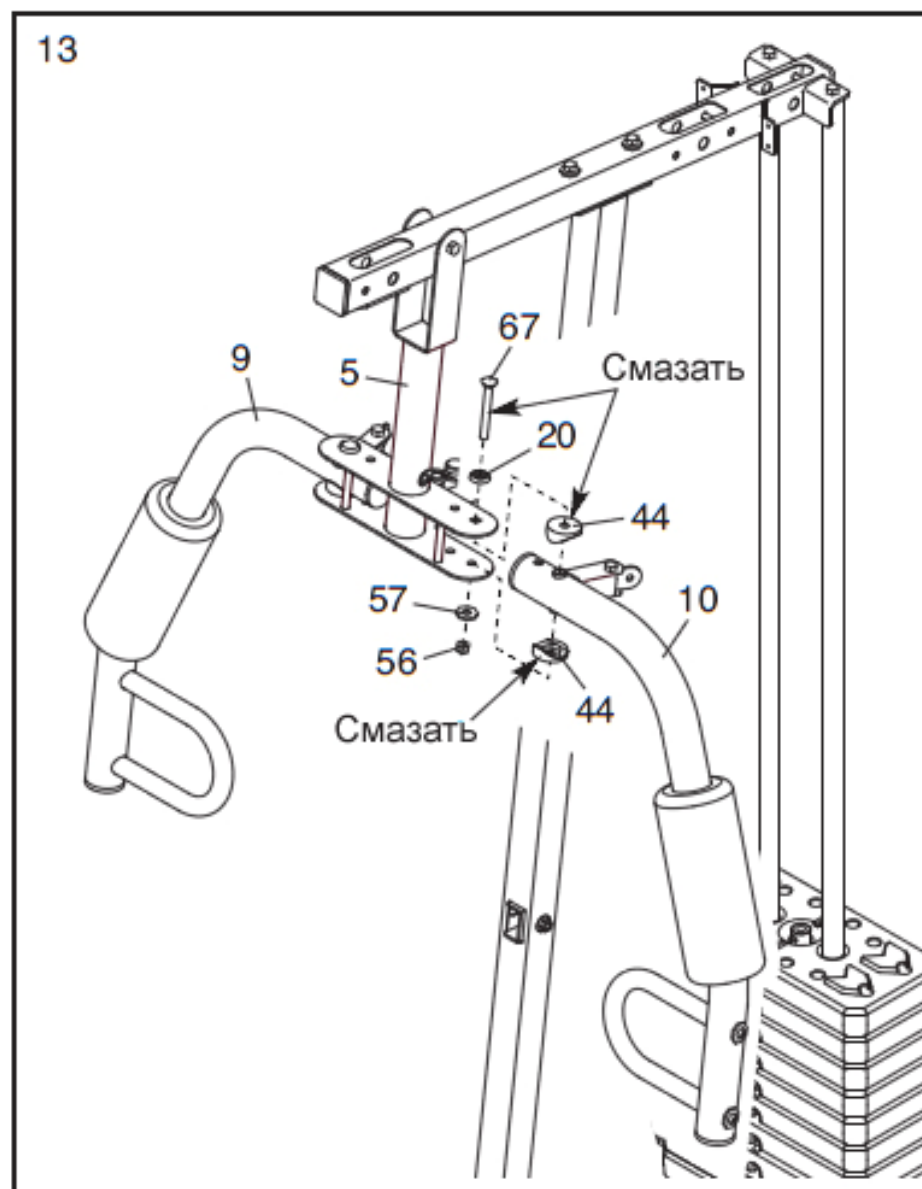
Точно так же установите правый рычаг (9).



13. Смажьте болт М10 х 86 мм (67) и две втулки (44).

Прикрепите левый рычаг (10) к поворотной раме (5) с помощью болта М10 х 86 мм (67), втулки (20), двух втулок (44), шайбы М10 (57) и контргайки М10 (56). **Не перетяните контргайку; левый рычаг должен ходить свободно.**

Тем же путём прикрепите к поворотной раме (5) правый рычаг (9).



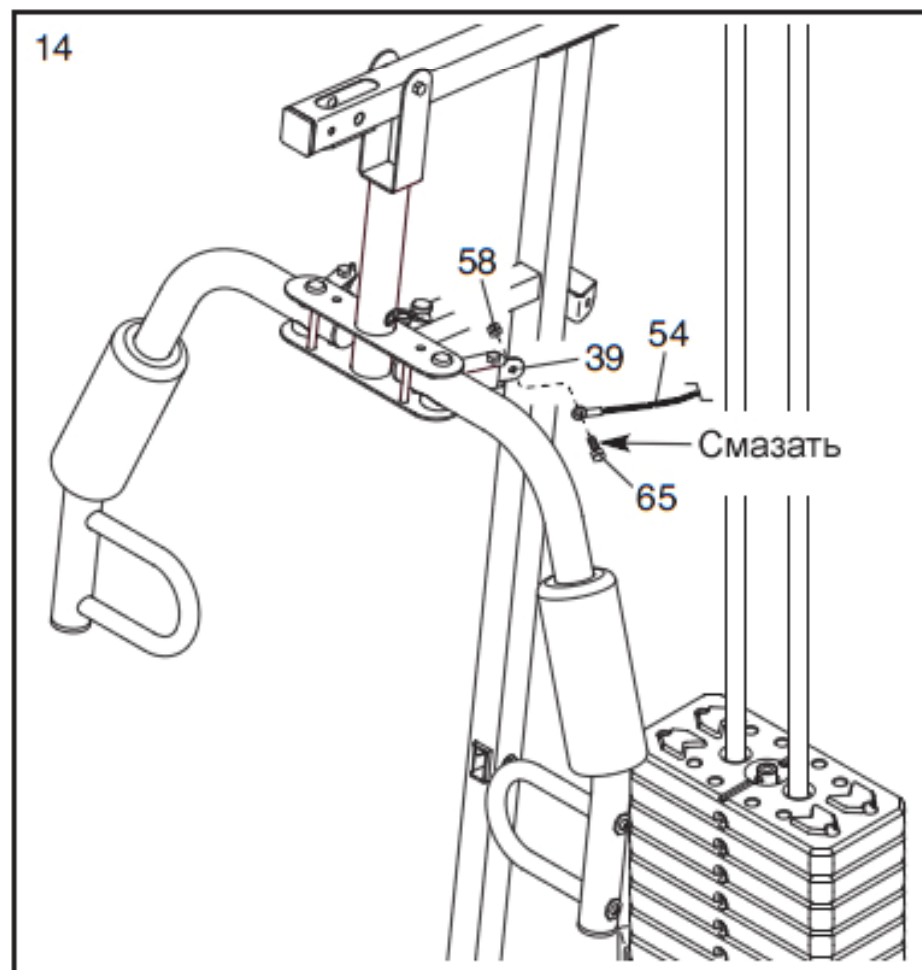
Установка тросов

14. Для идентификации и установки тросов воспользуйтесь СХЕМОЙ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 24.

Найдите трос ручных рычагов (54).

Смажьте болт с буртиком М8 х 22 мм (65).

Возьмите болт (65) и контргайку М8 (58) и прикрепите трос (54) к левому креплению троса (39).

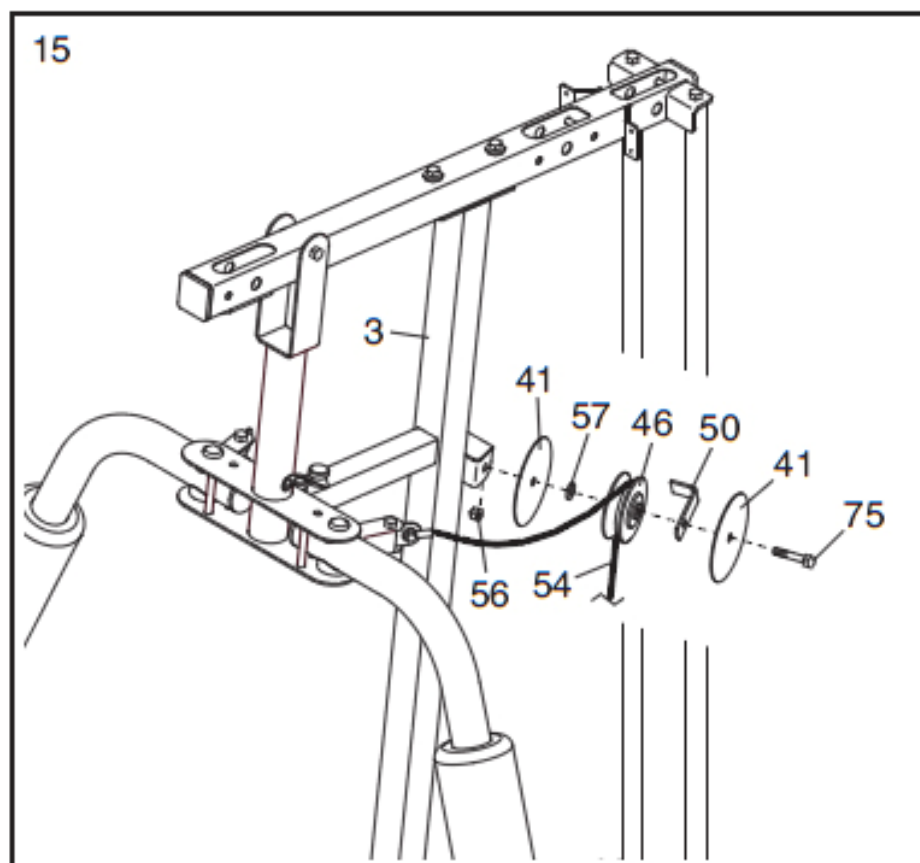


15. Возьмите два клиновых блока (46), девять толстых блоков (не показаны) и два тонких блока (не показаны).

Протяните трос (54) через клиновой блок (46).

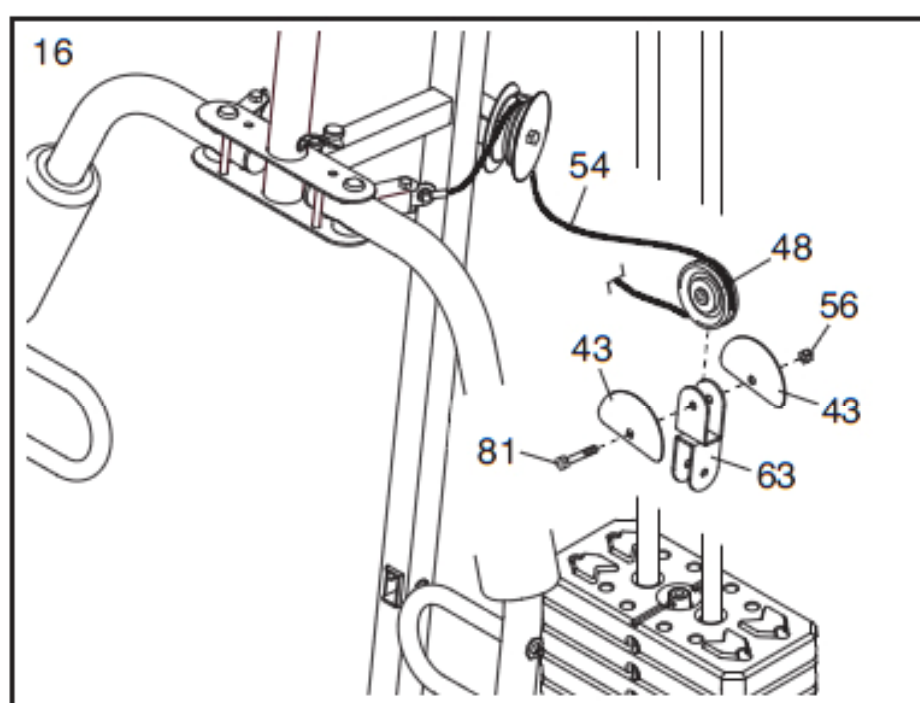
Прикрепите блок (46), большой захват (50), две крышки (41) и шайбу M10 (57) к стойке (3) с помощью болта M10 x 63 мм (75) и контргайки M10 (56).

Убедитесь, что захват (50) удерживает трос (54) в желобке блока (46).



16. Оберните трос (54) вокруг толстого блока (48).

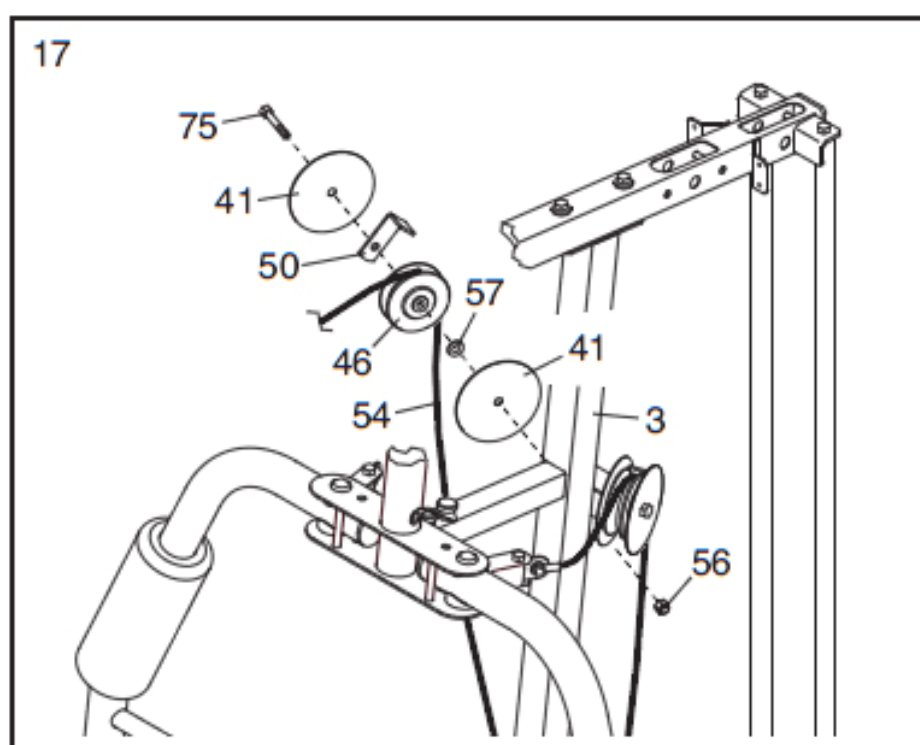
Взяв болт M10 x 46 мм (81) и контргайку M10 (56), прикрепите толстый блок (48) и две полукрышки (43) к двойному U-образному кронштейну (63). Убедитесь, что крышки расположены снаружи кронштейна, как на рисунке.



17. Протяните трос (54) через клиновой блок (46).

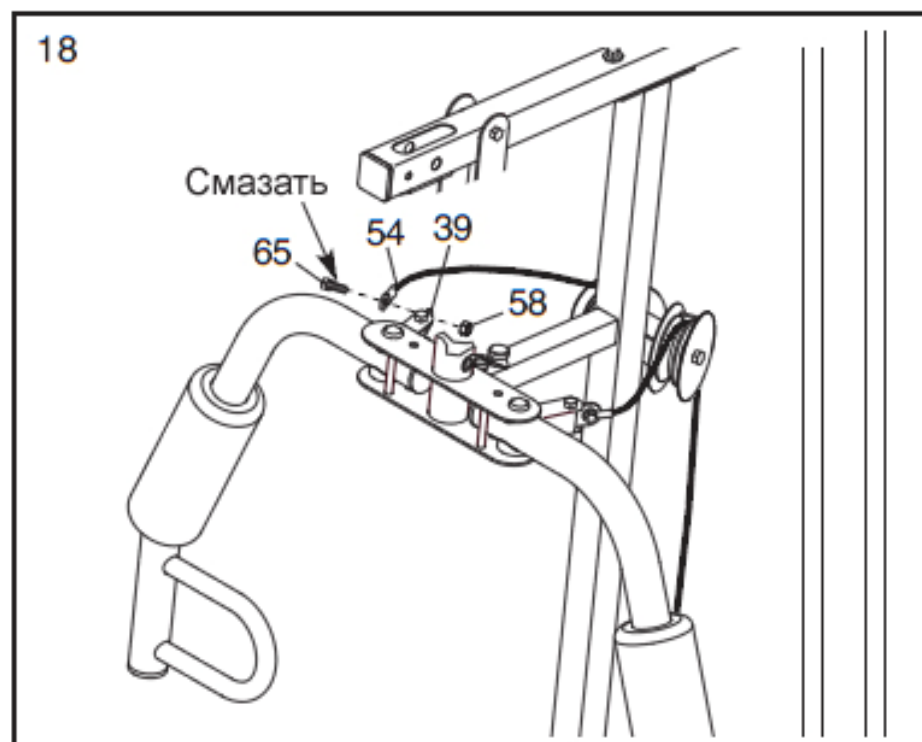
Прикрепите блок (46), большой захват (50), две крышки (41) и шайбу M10 (57) к стойке (3) с помощью болта M10 x 63 мм (75) и контргайки M10 (56).

Убедитесь, что захват (50) удерживает трос (54) в желобке блока (46).



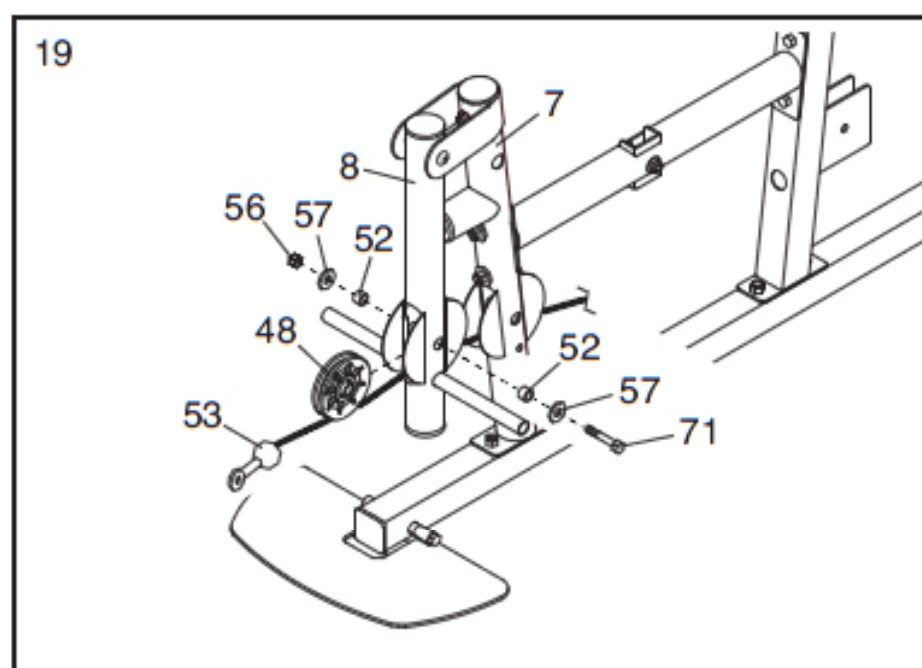
18. Смажьте болт с буртиком М8 х 22 мм (65).

Присоедините трос (54) к правому креплению (39) с помощью болта М8 х 22 мм (65) и контргайки М8 (58).

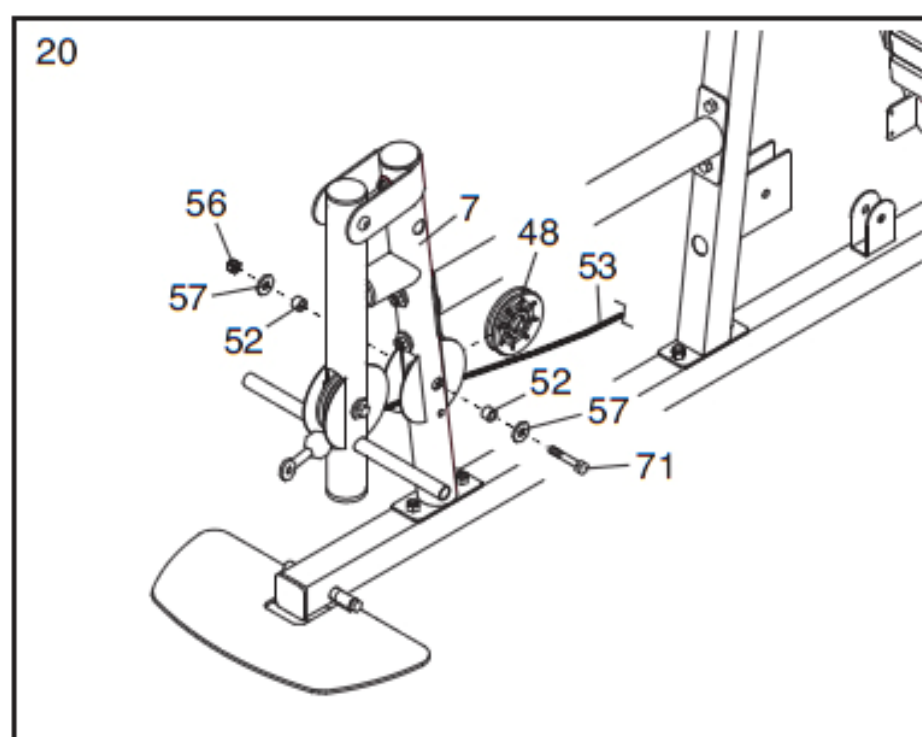


19. Найдите нижний трос (53). Пропустите его через ножной рычаг (8) и переднюю ножку (7).

Установите толстый блок (48) внутри ножного рычага (8), над нижним тросом (53), и закрепите с помощью болта М10 х 67 мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13 мм (52) и контргайки М10 (56).

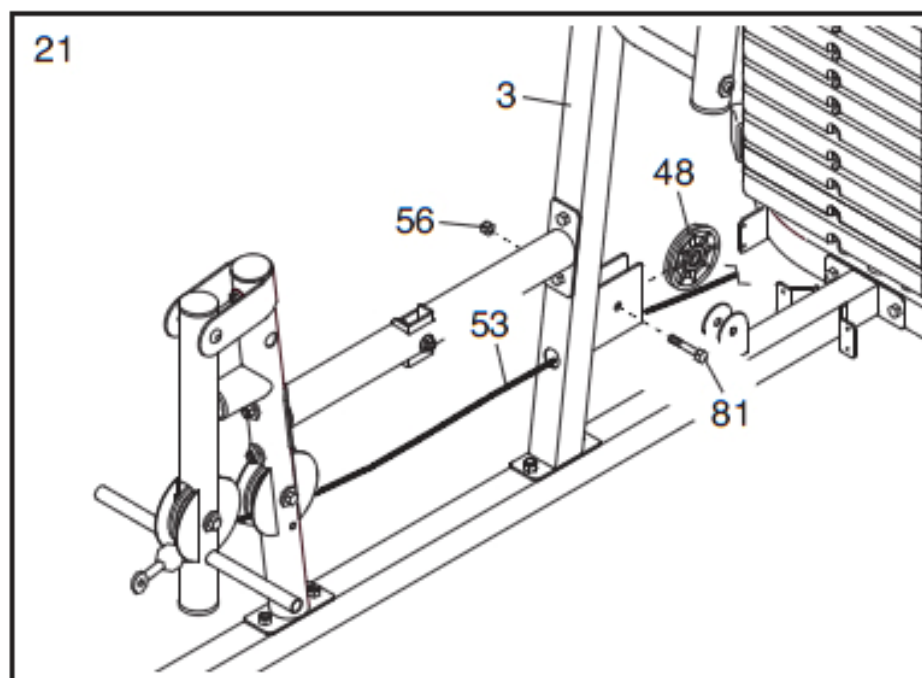


20. Вставьте толстый блок (48) в переднюю ножку (7), над нижним тросом (53), и закрепите с помощью болта М10 х 67 мм (71), двух шайб М10 (57), двух распорных втулок 13 мм (52) и контргайки М10 (56).



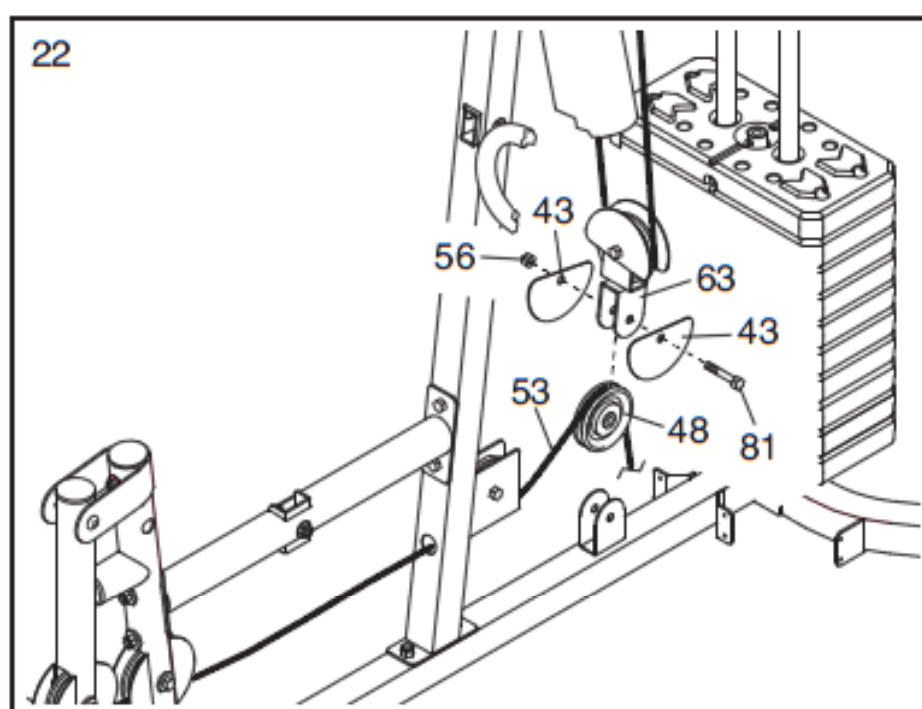
21. Пропустите нижний трос (53) сквозь стойку (3) и под толстым блоком (48).

Установите толстый блок (48) внутри стойки (3) и закрепите болтом M10 x 46 мм (81) и контргайкой M10 (56).



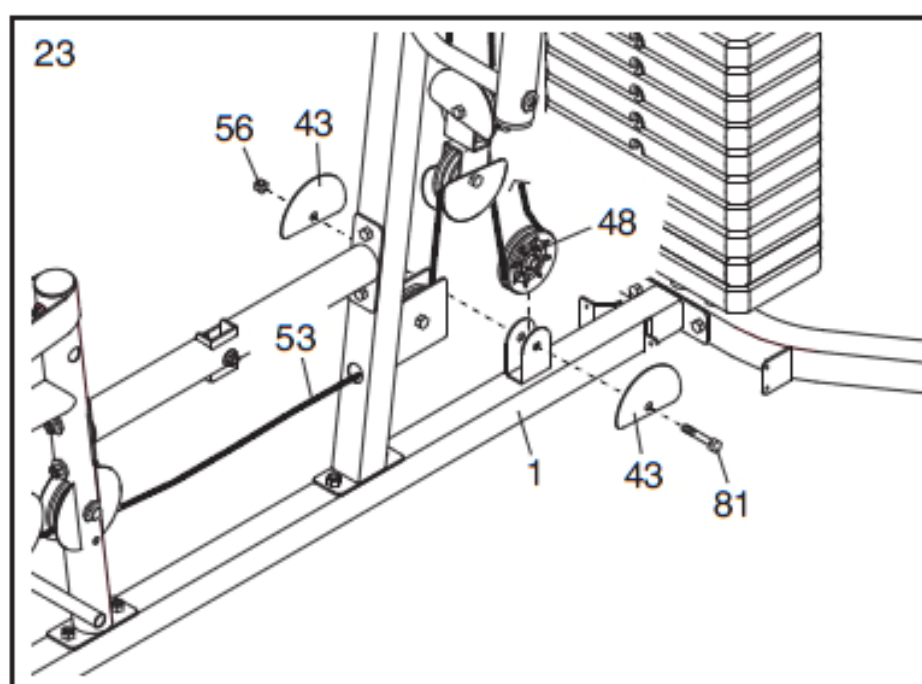
22. Протяните нижний трос (53) через толстый блок (48).

С помощью болта M10 x 46 мм (81) и контргайки M10 (56) прикрепите толстый блок (48) и две полукрышки (43) к двойному U-образному кронштейну (63). **Убедитесь, что крышки расположены снаружи кронштейна, как на рисунке.**



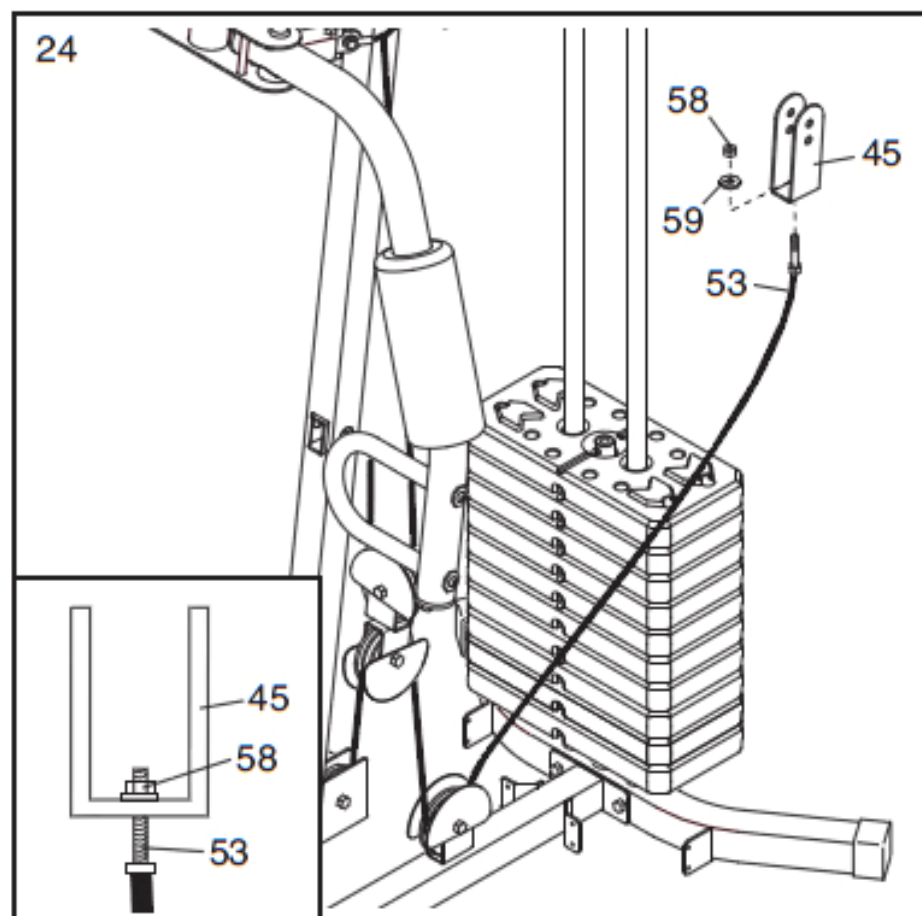
23. Пропустите нижний трос (53) под толстым блоком (48).

Возьмите болт M10 x 46 мм (81) и контргайку M10 (56) и прикрутите блок (48) и две полукрышки (43) к основанию (1). **Убедитесь, что крышки расположены снаружи кронштейна, как на рисунке.**



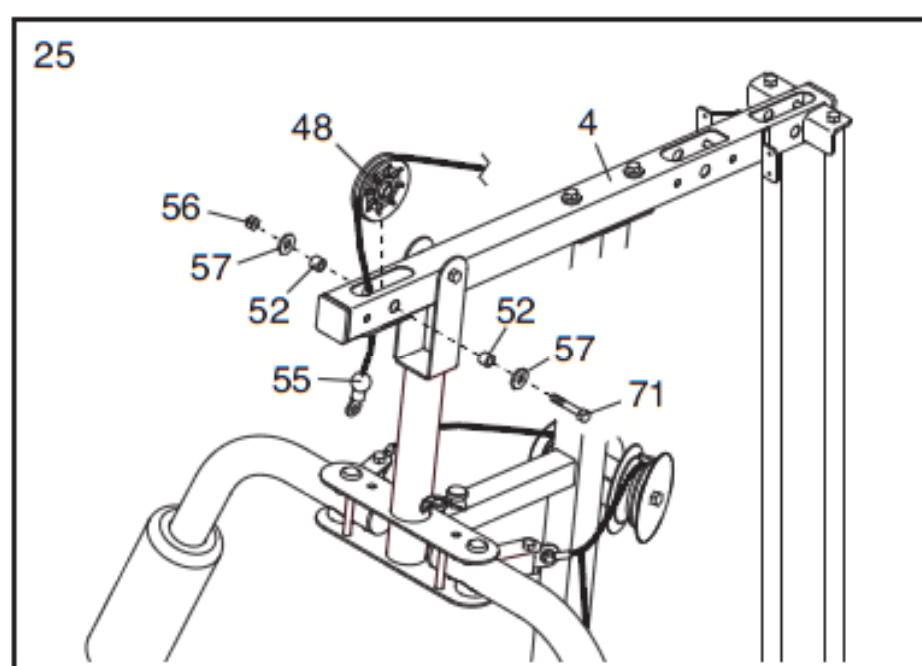
24. Прикрепите нижний трос (53) к U-образному кронштейну (45), взяв шайбу M8 (59) и контргайку M8 (58).

См. рисунок справа. Не перетяните контргайку M8 (58); она должна быть прикручена к концу нижнего троса (53) так, чтобы над контргайкой было видно только два витка резьбы.



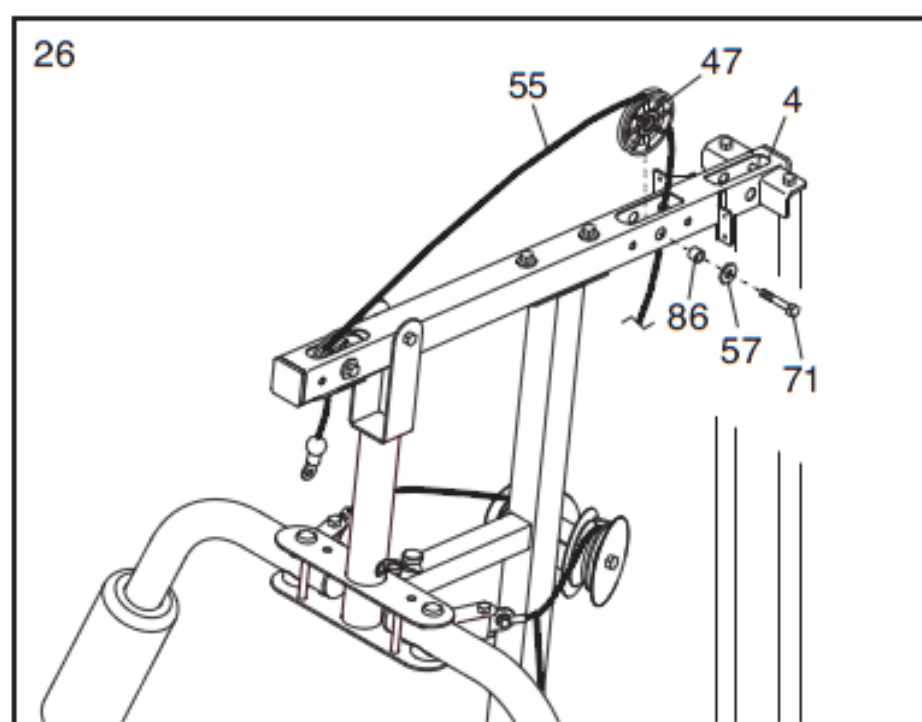
25. Найдите верхний трос (55). Протяните его вверх через раму (4), затем через толстый блок (48).

Установите блок (48) внутри рамы (4) и закрепите его с помощью болта M10 x 67 мм (71), двух шайб M10 (57), двух распорных втулок 13 мм (52) и контргайки M10 (56).



26. Протяните верхний трос (55) через тонкий блок (47), затем вниз через верхнюю раму (4).

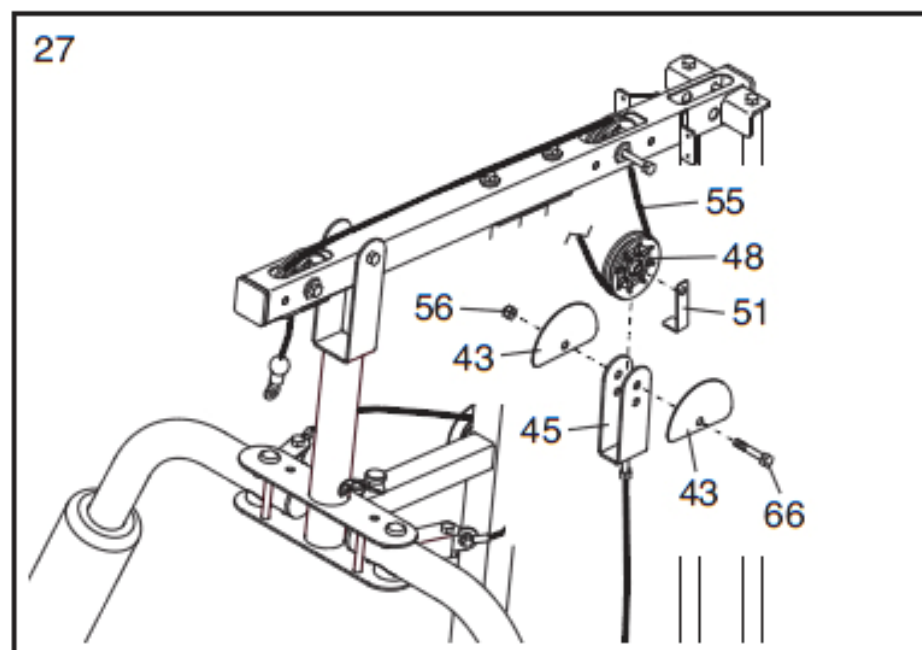
Вставьте тонкий блок (47) в верхнюю раму (4) и закрепите, взяв болт M10 x 67 мм (71), шайбу M10 (57) и распорную втулку 11 мм (86). Проследите, чтобы блок не выпал из верхней рамы при выполнении шагов 27 и 28.



27. Пропустите верхний трос (55) под толстым блоком (48).

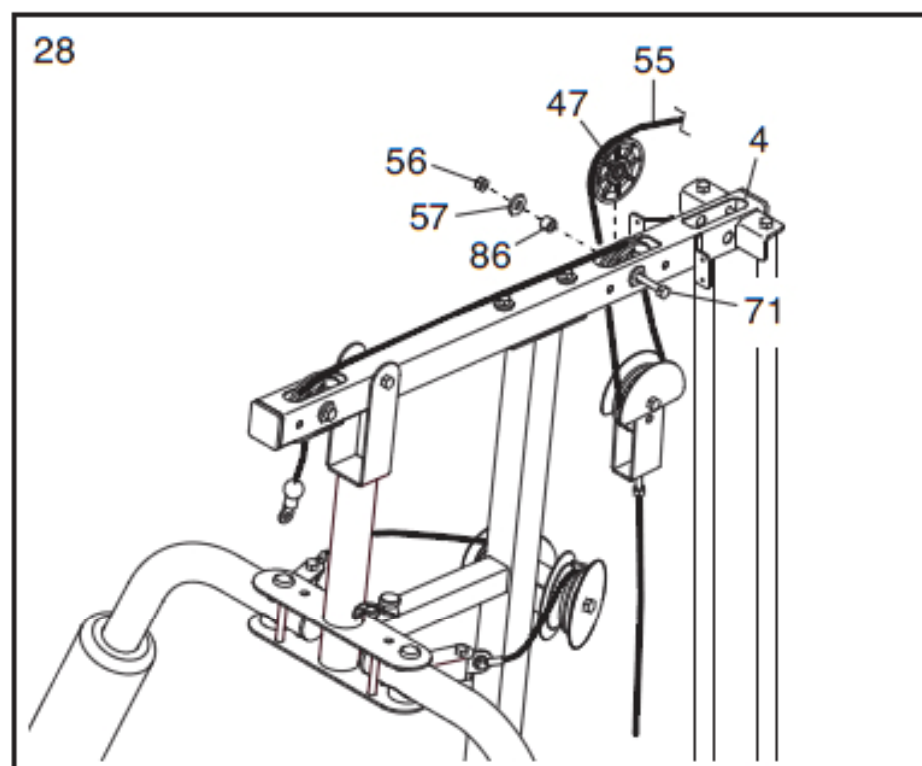
Прикрепите блок (48), малый захват (51) и две полукрышки (43) к верхней паре отверстий U-образного кронштейна (45) с помощью болта M10 x 51 мм (66) и контргайки M10 (56).

Убедитесь, что малый захват (51) удерживает верхний трос (55) в желобке толстого блока (48), а крышки (43) расположены снаружи U-образного кронштейна (45).



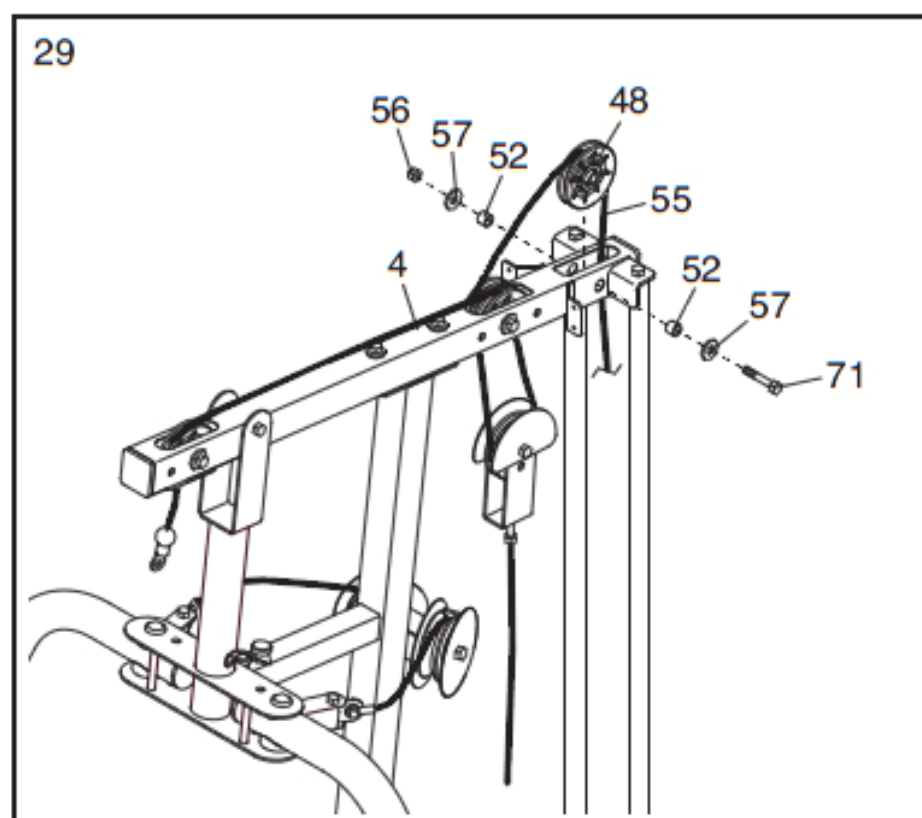
28. Протяните верхний трос (55) вверх через раму (4) и тонкий блок (47).

Вставьте тонкий блок (47) внутрь верхней рамы (4) и закрепите болтом M10 x 67 мм (71), использованным в шаге 26, распорной втулкой 11 мм (86), шайбой M10 (57) и контргайкой M10 (56).



29. Протяните верхний трос (55) через толстый блок (48), затем вниз через верхнюю раму (4).

Вставьте блок (48) в верхнюю раму (4) и закрепите с помощью болта M10 x 67 мм (71), двух шайб M10 (57), двух распорных втулок 13 мм (52) и контргайки M10 (56).

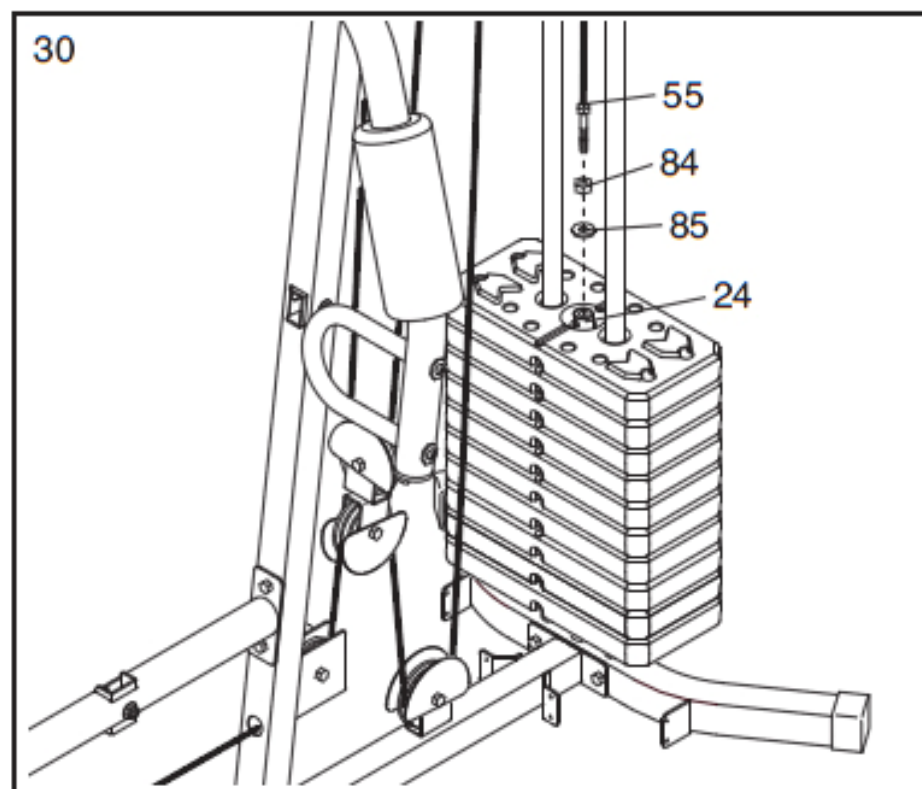


30. Проденьте верхний трос (55) сквозь гайку M12 (84) до упора.

Положите поверх селектора грузов (24) большую шайбу (85).

Протяните верхний трос (55) через селектор (24), чтобы выбрать всю слабины троса.

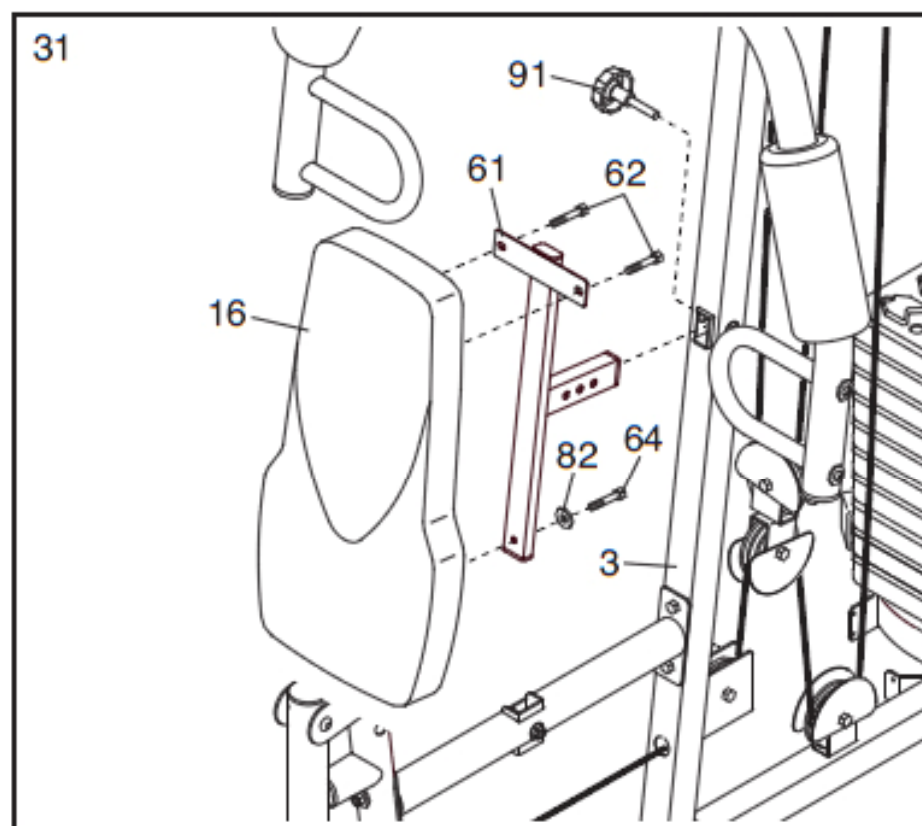
Затяните гайку M12 (84), чтобы поджать большую шайбу (85).



Установка сиденья

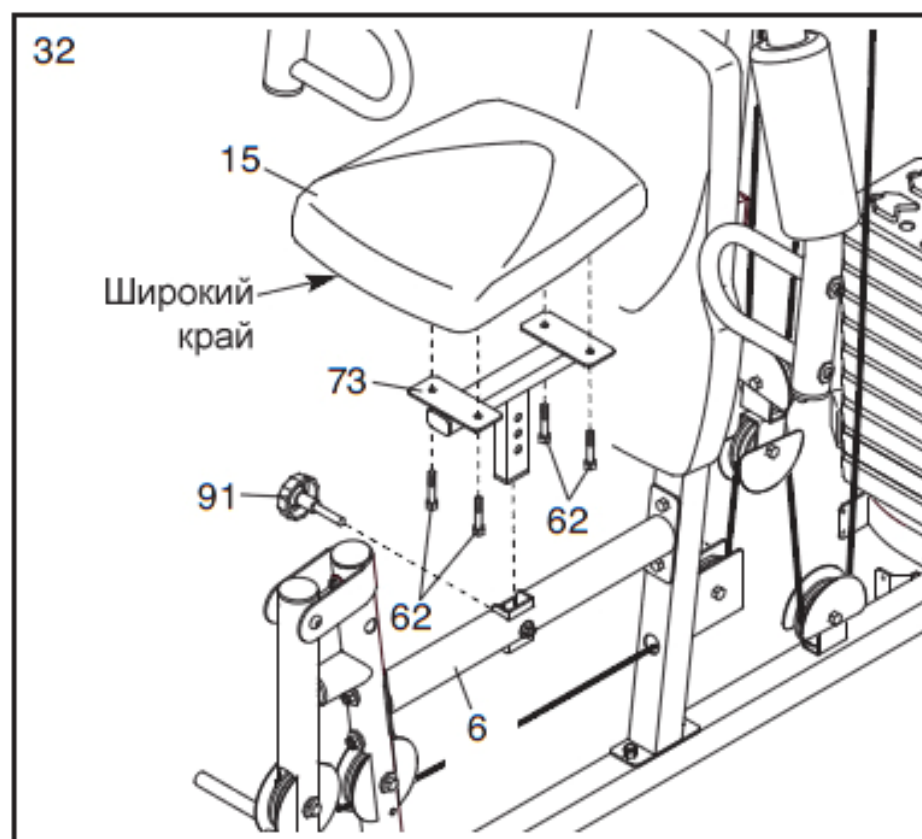
31. Прикрутите спинку (16) к раме (61), взяв два винта M6 x 16 мм (62), винт M6 x 32 мм (64) и шайбу M6 (82).

Вставьте раму спинки (61) в стойку (3) и закрутите длинный фиксатор (91) в стойку и одно из отверстий в раме спинки.



32. Четырьмя винтами M6 x 16 мм (62) прикрутите сиденье (15) к раме (73).

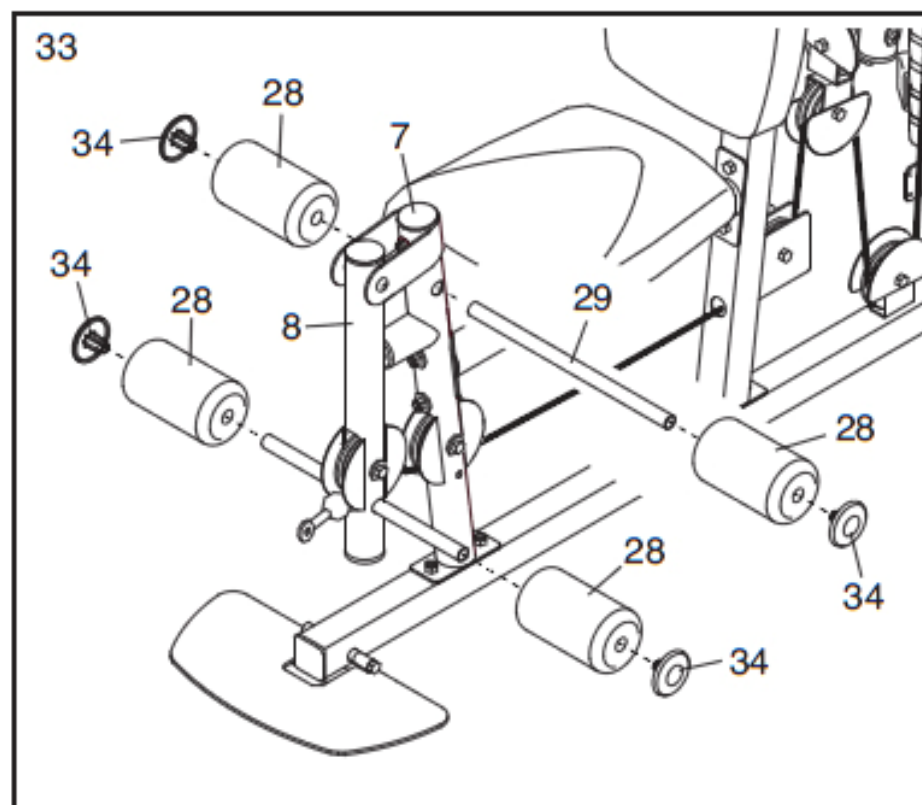
Вставьте раму сиденья (73) в трубку (6) и закрутите длинный фиксатор (91) в трубку и одно из отверстий в раме сиденья.



33. Вставьте трубку (29) в переднюю ножку (7).

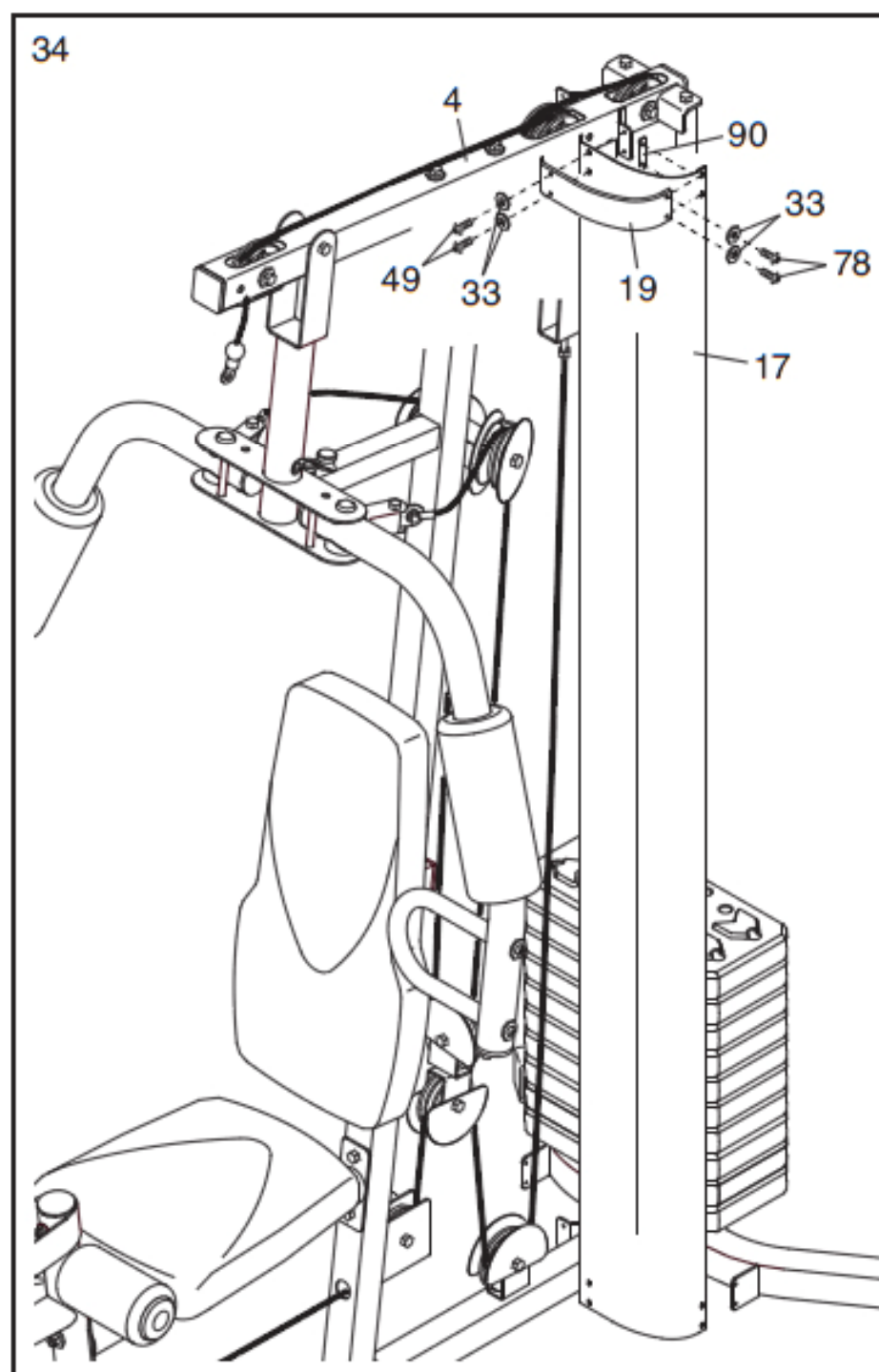
Оденьте на трубку (29) две подушечки (28), затем две заглушки (34).

Такие же подушечки (28) и заглушки (34) оденьте на ножной рычаг (8).



34. Взяв два самореза М4,2 x 16 мм (49) и две шайбы М4 (33), прикрутите опору (19) и верхнюю часть левого экрана (17) к верхней раме (4) с левой стороны. **Винты пока не затягивайте.**

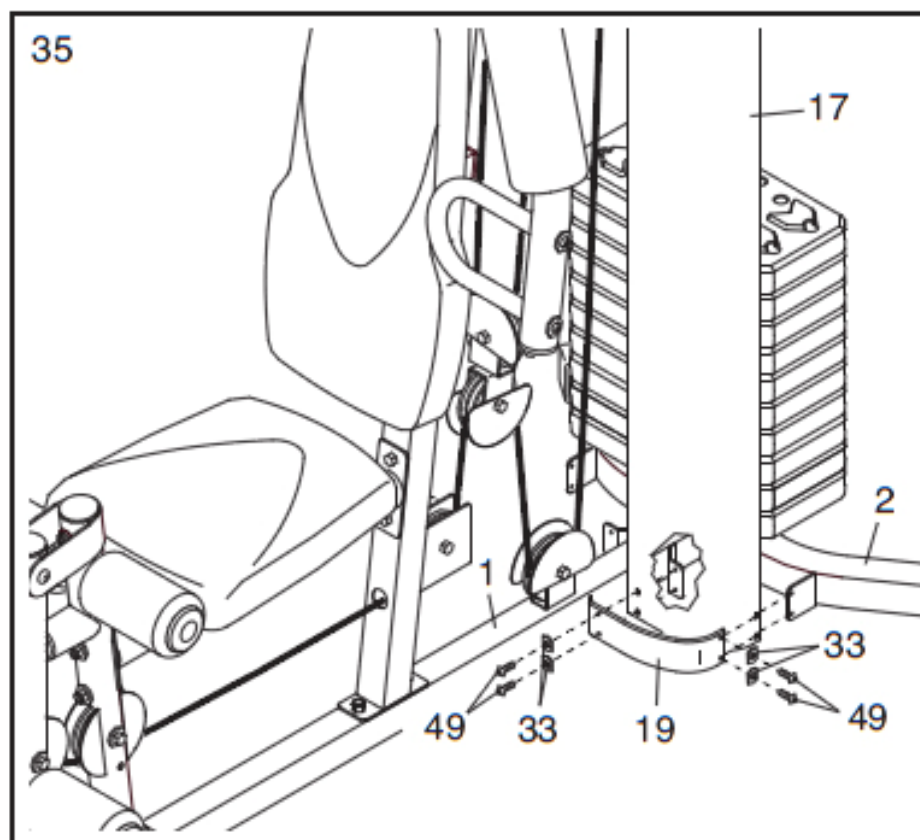
Затем двумя винтами М4 x 12 мм (78) с шайбами М4 (33) прикрутите зажим (90) к верху левого экрана (17) и опоре (19). **Винты пока не затягивайте.**



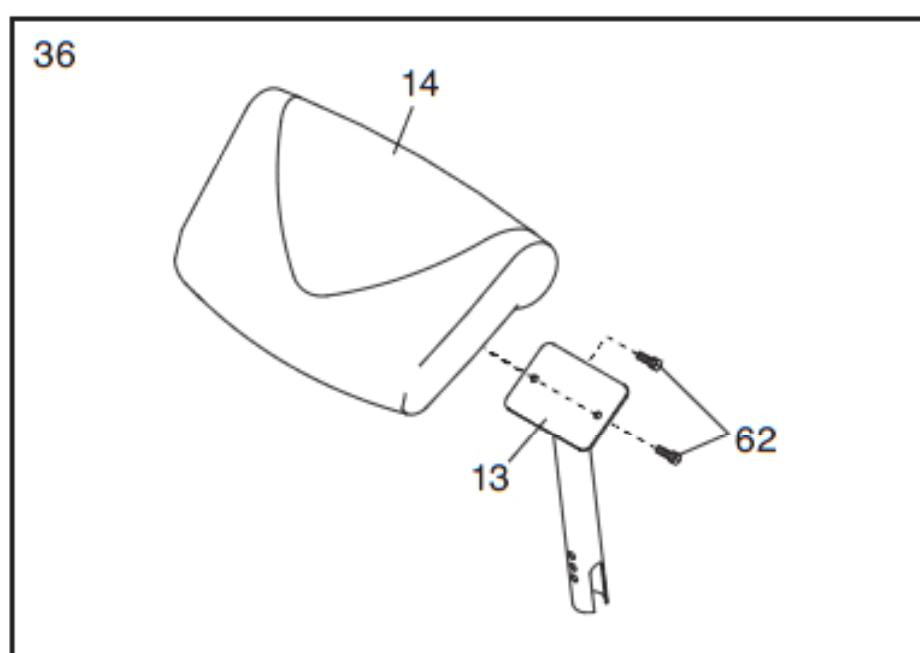
35. Прикрепите опору (19) и низ левого экрана (17) к основанию (1) и стабилизатору (2), взяв четыре самореза М4,2 х 16 мм (49) и четыре шайбы М4 (33). **Винты пока не затягивайте.**

Повторите шаги 34 и 35 для правого экрана (не показано).

См. шаги 34 и 35. Затяните саморезы М4,2 х 16 мм (49) и винты М4 х 12 мм (78).



36. Двумя винтами М6 х 16 мм (62) прикрутите поворотную подкладку (14) к кронштейну (13).



37. Убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут. Об использовании оставшихся деталей будет сказано в разделе НАСТРОЙКИ, начинающемся со стр. 21.

Перед началом использования силового тренажёра потяните за каждый трос несколько раз, чтобы убедиться, что тросы плавно двигаются вокруг блоков. Если один из тросов не двигается плавно, найдите причину и устраните её.

ВАЖНО: Если тросы установить неправильно, они могут повредиться при работе с тяжёлыми грузами. Чтобы установить тросы правильно, см. СХЕМУ РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ на стр. 24 настоящего руководства. Если тросы дают слаbinу, её необходимо выбрать, натянув тросы. См. ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ на стр. 25.

НАСТРОЙКИ

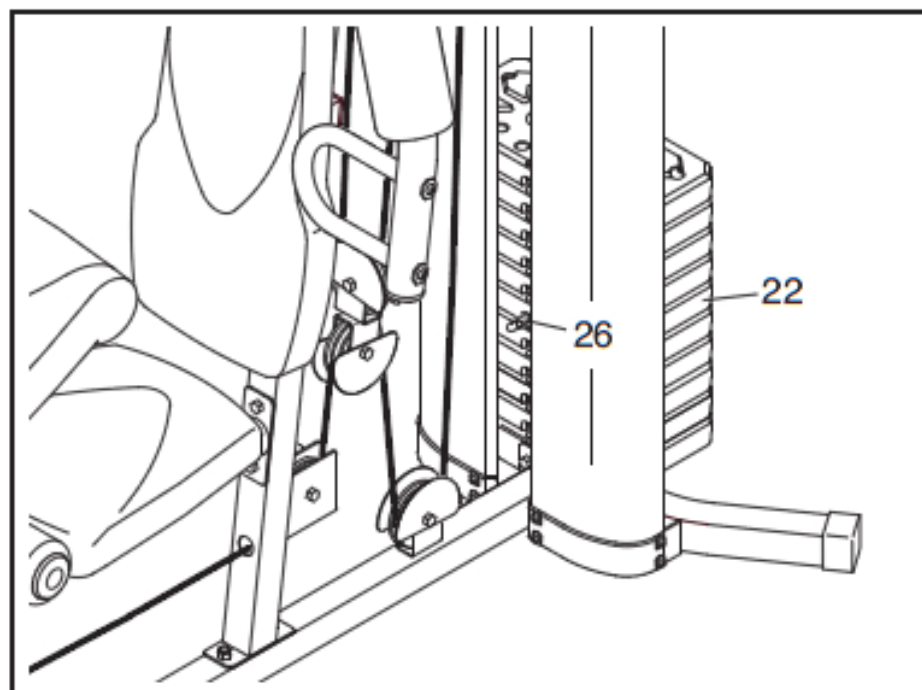
В данном разделе описано, как настраивать силовой тренажёр. Важную информацию о том, как получить наибольшую пользу от своей тренировочной программы, ищите в разделе РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВОКМ на стр. 26. О том, как правильно выполнять некоторые упражнения, смотрите в прилагаемом руководстве.

Перед каждым использованием силового тренажёра следите, чтобы весь крепёж был надёжно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменять.

ИЗМЕНЕНИЕ НАБОРА ГРУЗОВ

Чтобы изменить количество грузов в наборе, вставьте фиксатор (26) под необходимый груз (22). Вставляйте фиксатор так, чтобы его изогнутый конец касался груза, затем поверните изогнутый конец вниз.

Важно: благодаря тросам и блокам, нагрузку для каждого упражнения можно менять, варьируя набор грузов. Для определения средней величины нагрузки для каждого количества грузов пользуйтесь ТАБЛИЦЕЙ МАСС ГРУЗОВ на стр. 23.

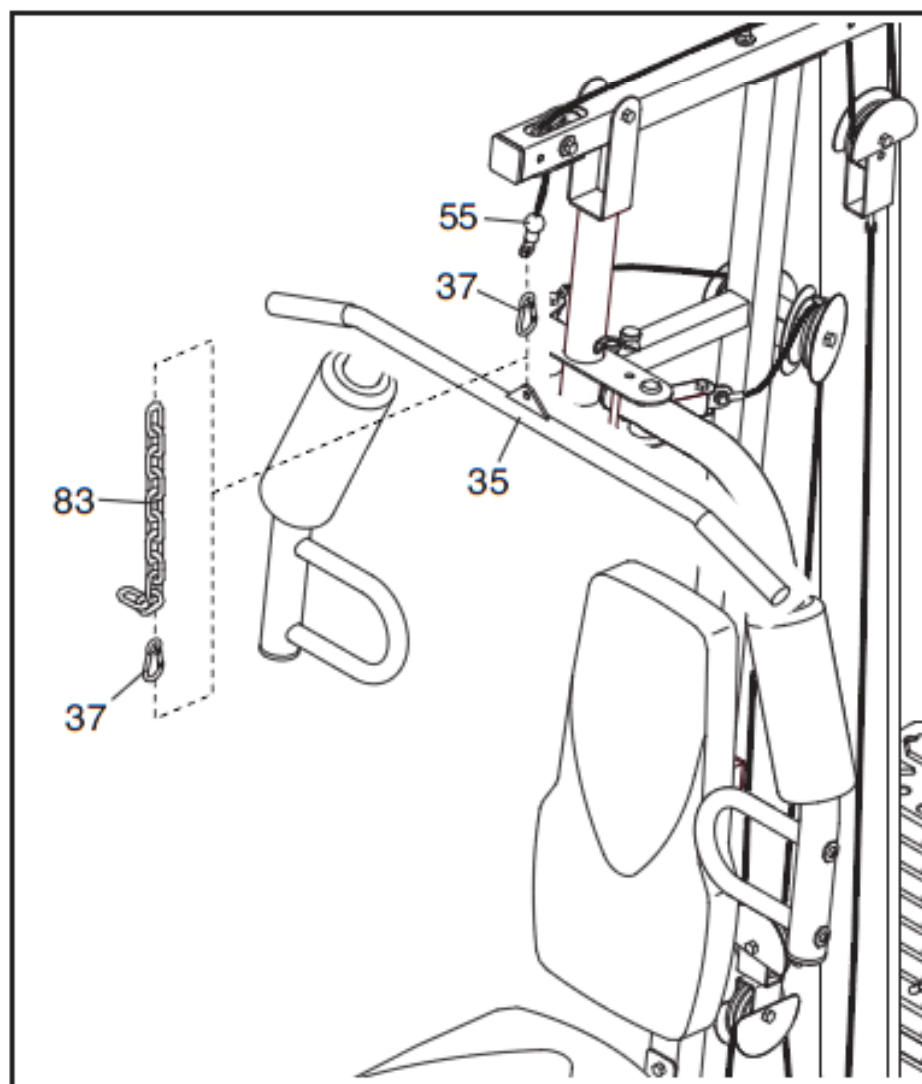


УСТАНОВКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ

С помощью зажима (37) к верхнему тросу (55) на верхнем наборе блоков можно присоединить перекладину (35).

Для выполнения некоторых упражнений между перекладиной (35) и верхним тросом (55) устанавливается цепь (83) посредством двух зажимов (37). Регулируя длину цепи между перекладиной и тросом, можно устанавливать перекладину в нужное для данного упражнения начальное положение.

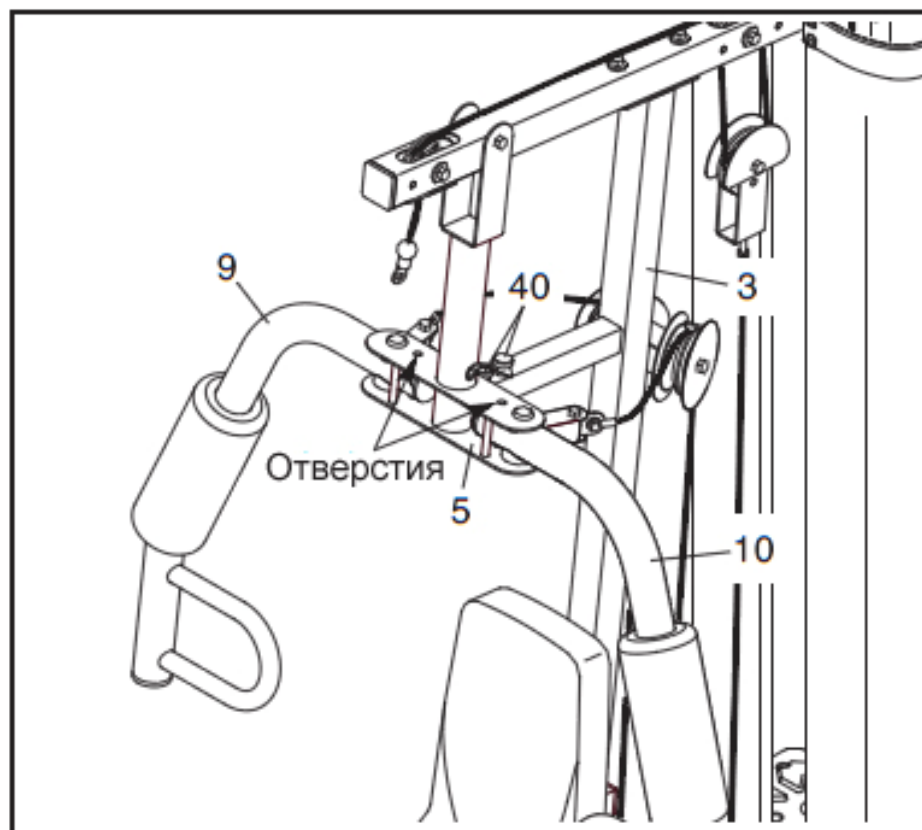
Тем же путём к любому набору блоков можно присоединить перекладину (35) или ручной ремень (не показано).



ИЗМЕНЕНИЕ ФУНКЦИИ РЫЧАГОВ

Чтобы при опускании грузов рычаги (9, 10) расходились, вставьте фиксаторы (40) в отверстия в стойке (3), как показано на рисунке.

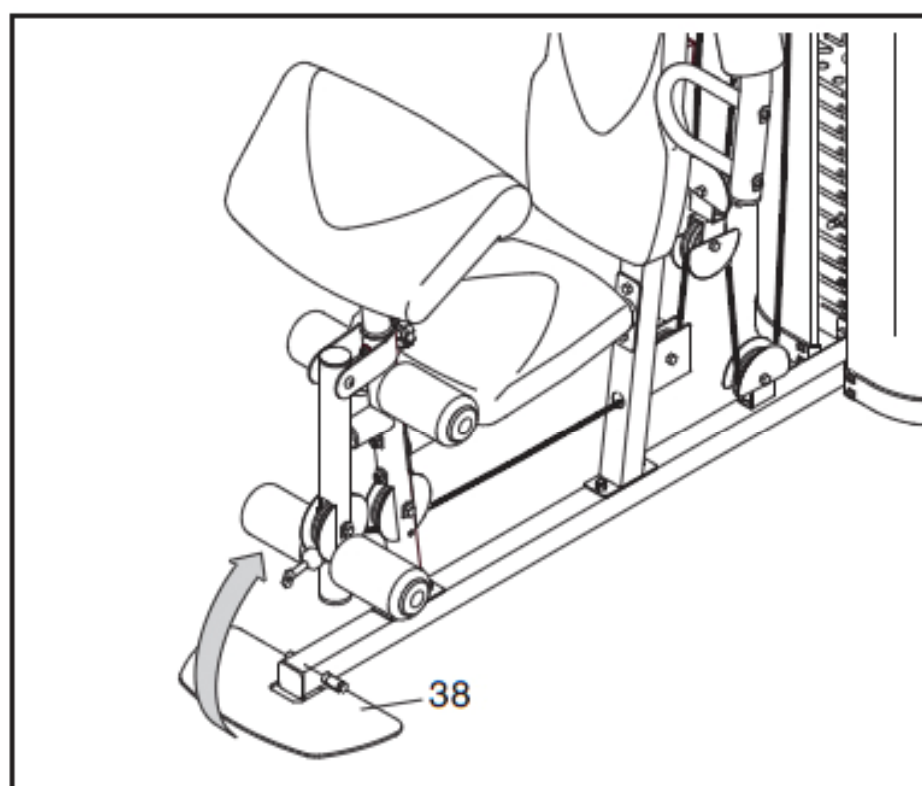
Чтобы рычаги (9, 10) сходились, вставьте фиксаторы (40) в отверстия в поворотной раме (5) и в рычагах.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСТАВКИ ДЛЯ НОГ

Чтобы использовать пластину (38) в качестве подставки для ног при работе с нижним набором блоков, поверните пластину вверх.

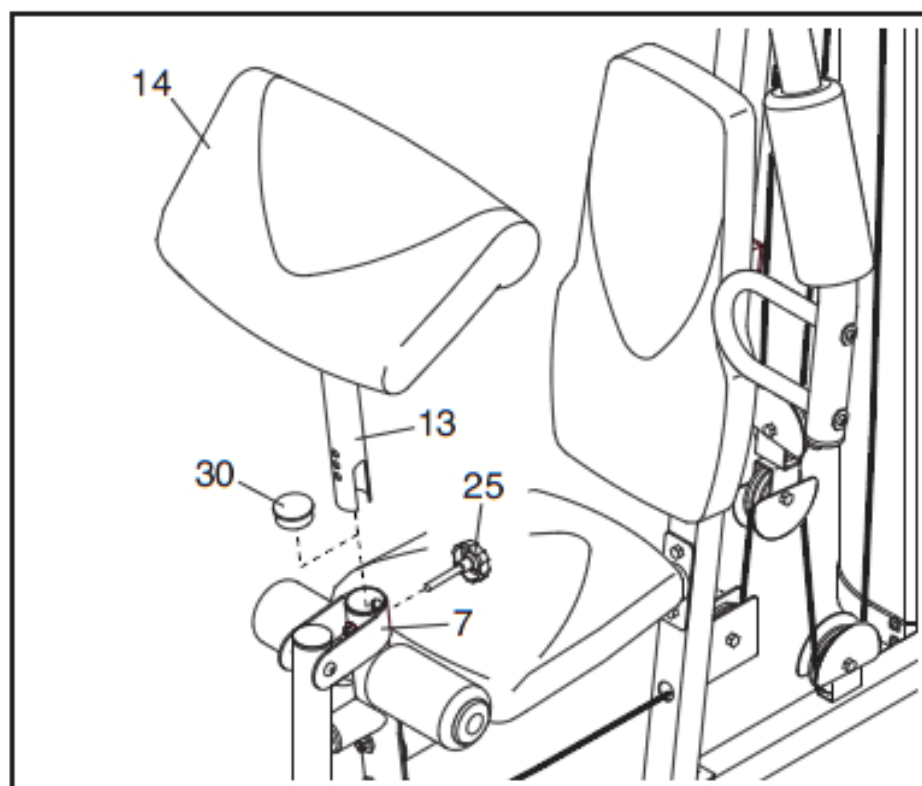
Если пластину (38) не требуется использовать как подставку, поверните её вниз, чтобы она полностью легла на пол.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОВОРОТНОЙ ПОДКЛАДКИ

Чтобы воспользоваться поворотной подкладкой (14), удалите из передней ножки (7) круглую внутреннюю заглушку 50 мм (30). Вставьте в переднюю ножку поворотный кронштейн (13) и закрепите его коротким фиксатором (25).

При выполнении упражнения, не требующего поворотной подкладки (14), удалите подкладку и установите заглушку 50 мм (30) обратно в переднюю ножку (7). Храните подкладку отдельно от силового тренажёра.



БЛОКИРОВКА МАГАЗИНА ГРУЗОВ

Чтобы заблокировать грузы после окончания занятия, вставьте фиксатор (89) в одну из направляющих (21) и закрепите его замком (88).

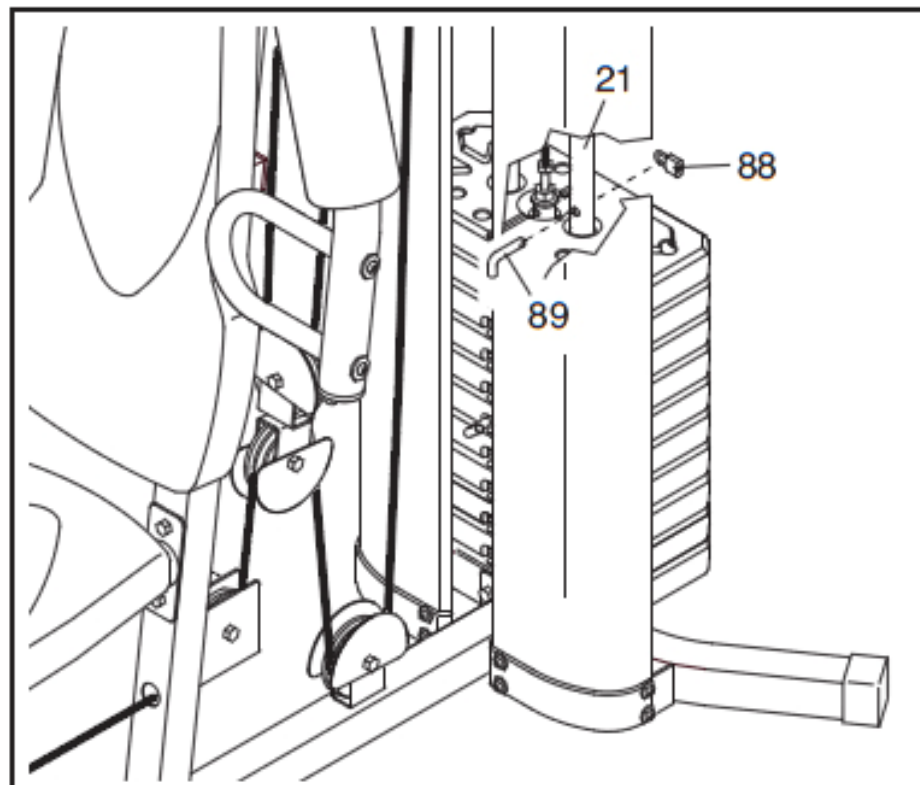


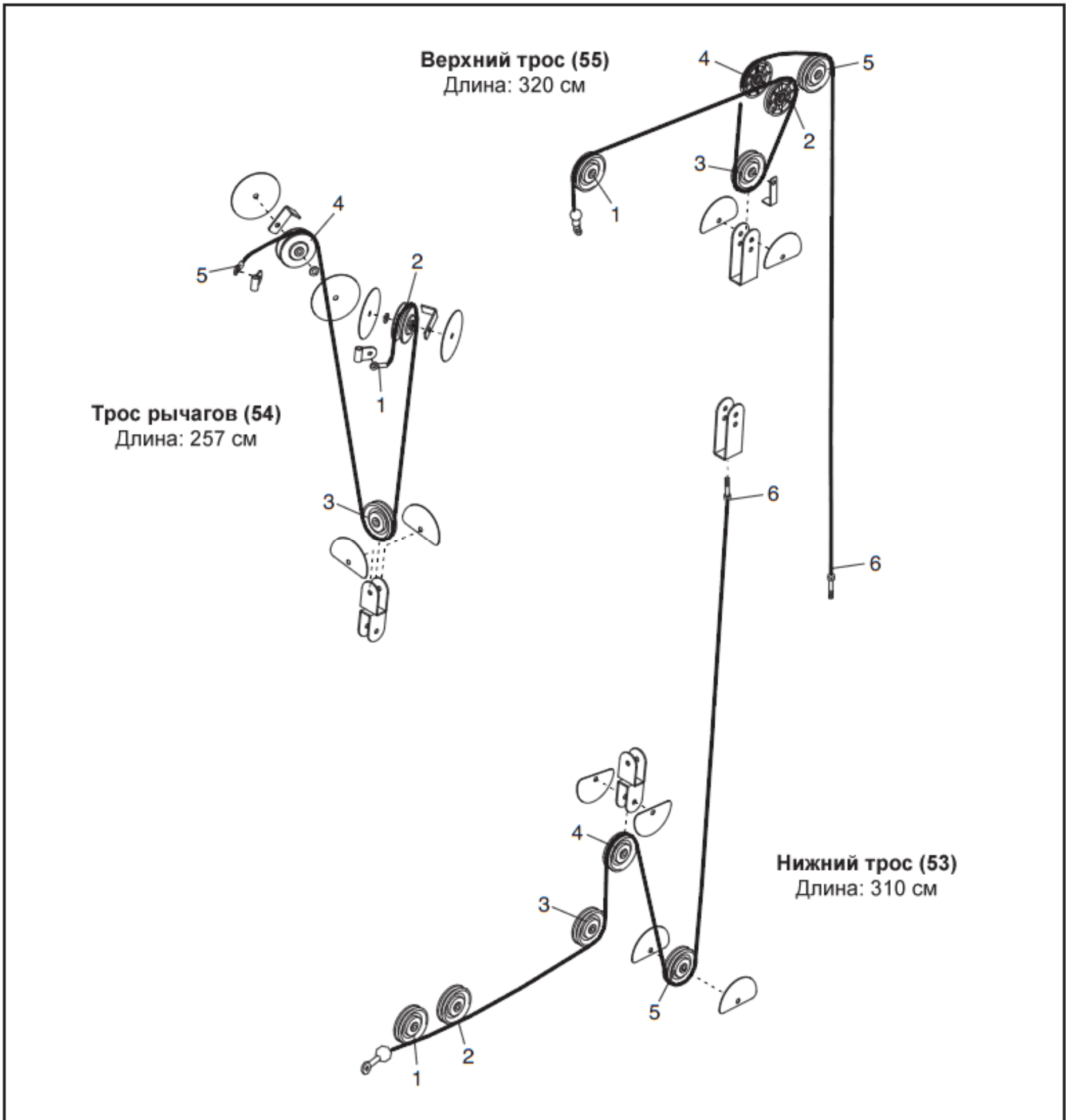
ТАБЛИЦА МАСС ГРУЗОВ

Нижеприведённая таблица показывает приблизительную нагрузку для различных типов упражнений. Числа в левом столбце обозначают количество грузов по 5,8 кг. Важно: нагрузка для упражнения, когда рычаги расходятся, — это нагрузка на каждый рычаг. Фактическая нагрузка может отличаться от приведённой в таблице из-за особенностей грузов, а также различий между тросами, блоками и направляющими.

ГРУЗЫ	РЫЧАГИ РАСХОДЯТСЯ (кг)	РЫЧАГИ СХОДЯТСЯ (кг)	ВЕРХНИЙ БЛОК (кг)	НОЖНОЙ РЫЧАГ (кг)	НИЖНИЙ БЛОК (кг)
1	8,5	24	10	28,5	26
2	11	35,5	16,5	47	38
3	14,5	45,5	24	60	51
4	18	52,6	29	69,5	63,5
5	20	63,5	36	82	78,5
6	23	75	42	91	90
7	26	86	48,5	108,5	103
8	29,5	99	53,5	125,5	117,5
9	33,5	198	59,5	137,5	131
10	36	125,5	66	150	145

СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ ТРОСОВ

На схеме ниже показано, как правильно располагать тросы. Цифрами показан правильный порядок размещения каждого троса. Проверьте по схеме, чтобы тросы, захваты и предохранительные крышки были установлены правильно. Если установить тросы неверно, силовой тренажёр не будет работать как надо и может сломаться. **Убедитесь, что захваты не прикасаются к тросам и не изгибают их.**



ТЕХОБСЛУЖИВАНИЕ

Перед каждым использованием силового тренажёра следите, чтобы все его детали были надёжно закреплены. Изношенные детали следует немедленно заменять. Силовой тренажёр можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством; растворитель применять нельзя.

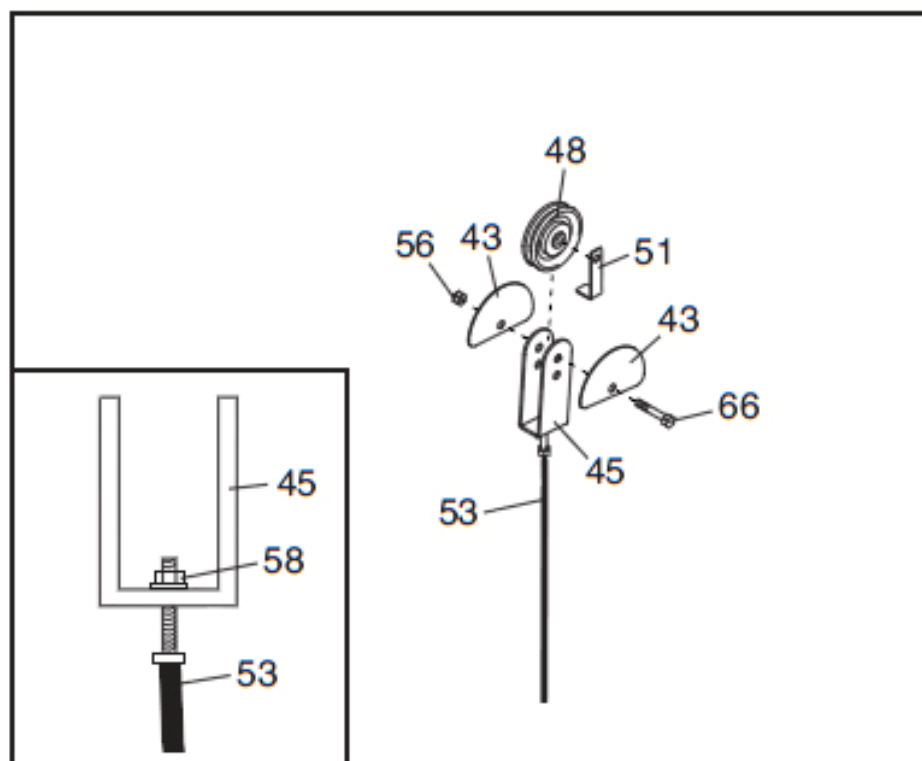
ПОДТЯГИВАНИЕ ТРОСОВ

Первое время плетёный трос силового тренажёра может медленно растягиваться. Если перед тем как ощутить нагрузку, приходится выбирать слабины тросов, тросы необходимо подтянуть. Для этого сначала вставьте фиксатор в середину пачки грузов. Слабину можно выбрать несколькими способами:

См. иллюстрацию. Затяните контргайку М8 (58), скрепляющую конец нижнего троса (53) с U-образным кронштейном (45).

Удалите контргайку М10 (56) и болт М10 х 51 мм (66) из двух полукрышек (43), U-образного кронштейна (45), малого захвата (51) и толстого блока (48).

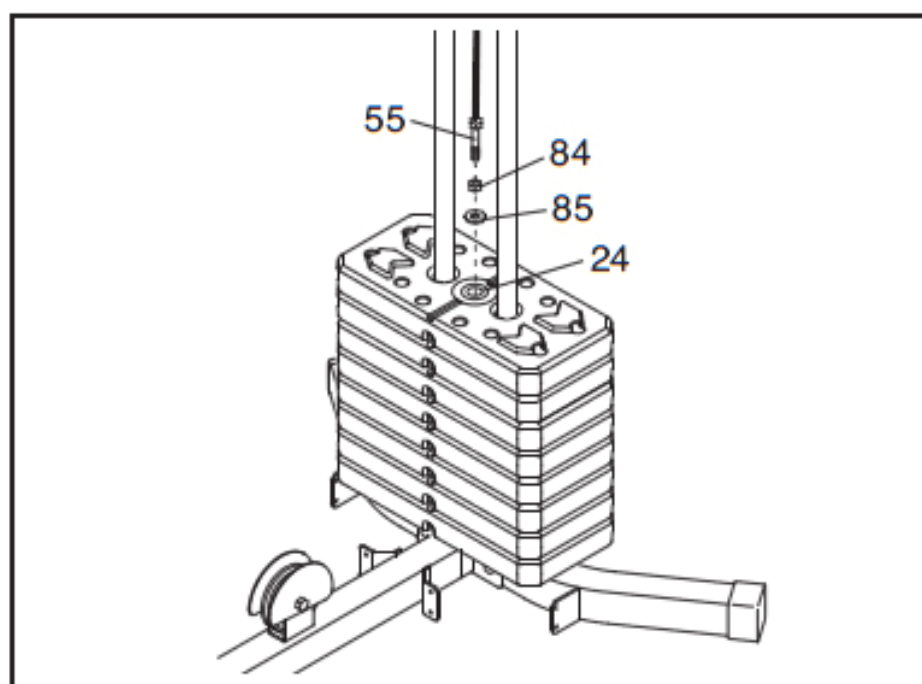
Прикрепите блок (48), захват (51) и крышки (43) к другой паре отверстий в U-образном кронштейне (45). **Убедитесь, что малый захват установлен правильно, а трос (53) и блок двигателя**



Ослабьте гайку М12 (84) на верхнем тросе (55).

Продёрните верхний трос (55) сквозь селектор грузов (24), чтобы дать натяжку на трос.

Снова затяните гайку М12 (84), чтобы прижать большую шайбу (85).



Не перетяните тросы, иначе верхний груз повиснет над пачкой. Если трос часто съезжает с блока, значит он мог перекрутиться. Снимите трос и установите его заново. Если требуется замена троса, см. ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ на задней обложке настоящего руководства.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

ЧЕТЫРЕ ОСНОВНЫХ ТИПА ТРЕНИРОВОК

Важно: «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.

Самостоятельно определите 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 каждым подходом. В спокойном режиме выполните 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 увеличивайте 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 отдыха каждую неделю — чтобы дать телу восстановиться.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Ознакомьтесь с оборудованием и с 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 — Начинайте с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегчённом режиме. Разминка подготавливает ваш организм к более энергичным упражнениям, при этом увеличивается температура тела, частота сердцебиений и кровообращение.

Тренировка — Выполняйте по 6–10 разных 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 тренировки.

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 вдвое 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:

- Нарастивание 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 произведённых подходов и повторений. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Чтобы добиться хороших результатов, сделайте спорт постоянной и приятной частью своей жизни.

ЖУРНАЛ ЗАНЯТИЙ

Размножьте эту страницу на ксероксе и используйте копии для планирования и записи проведённых занятий. Это поможет вам сделать спорт постоянной и приятной частью вашей жизни.

Силовые

Дата:

____ / ____ / ____

Упражнение	Кг	Подх.	Повт.	Упражнение	Кг	Подх.	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробные

Дата:

____ / ____ / ____

Упражнение	Время	Дист.	Скорость

Силовые

Дата:

____ / ____ / ____

Упражнение	Кг	Подх.	Повт.	Упражнение	Кг	Подх.	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробные

Дата:

____ / ____ / ____

Упражнение	Время	Дист.	Скорость

Силовые

Дата:

____ / ____ / ____

Упражнение	Кг	Подх.	Повт.	Упражнение	Кг	Подх.	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Аэробные

Дата:

____ / ____ / ____

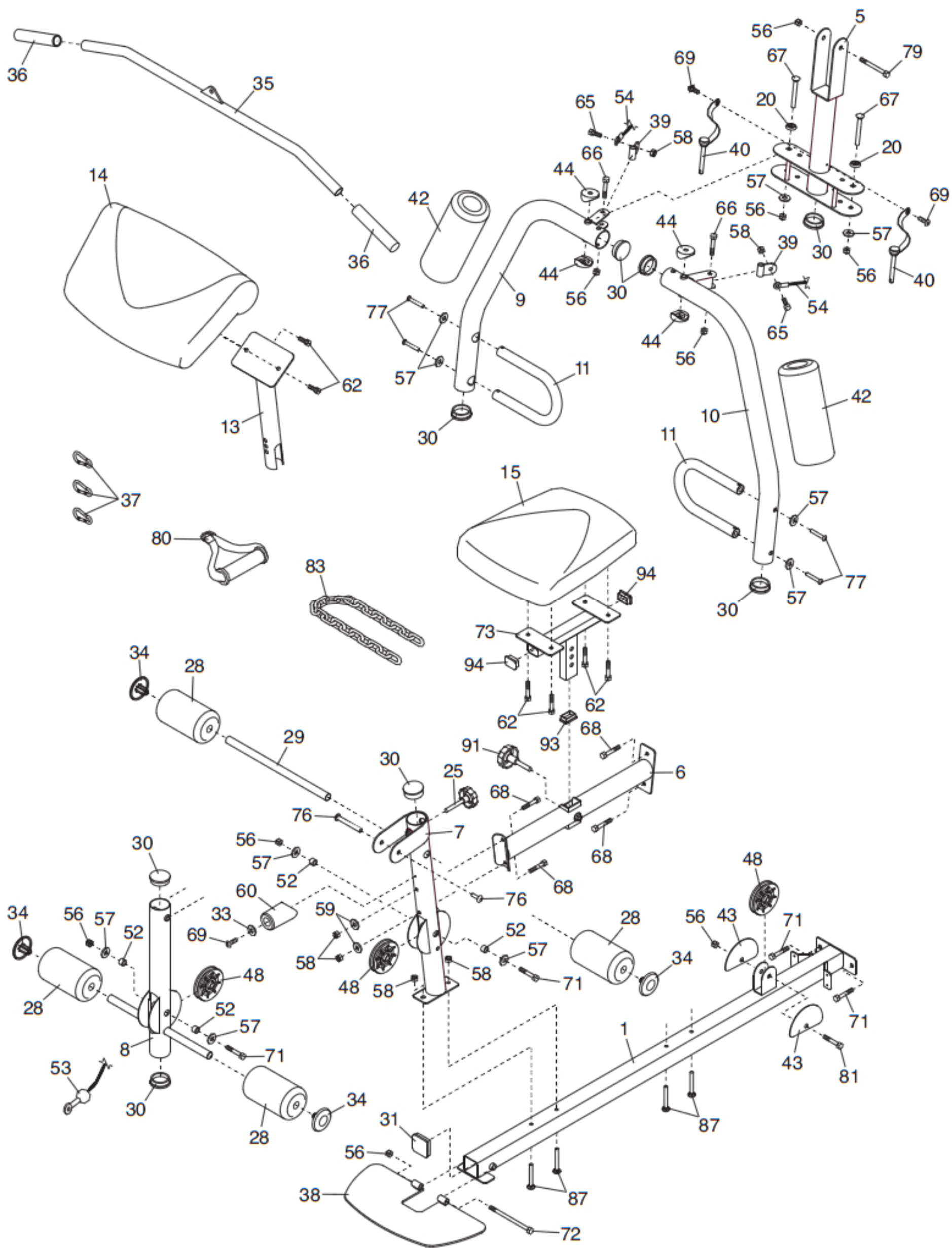
Упражнение	Время	Дист.	Скорость

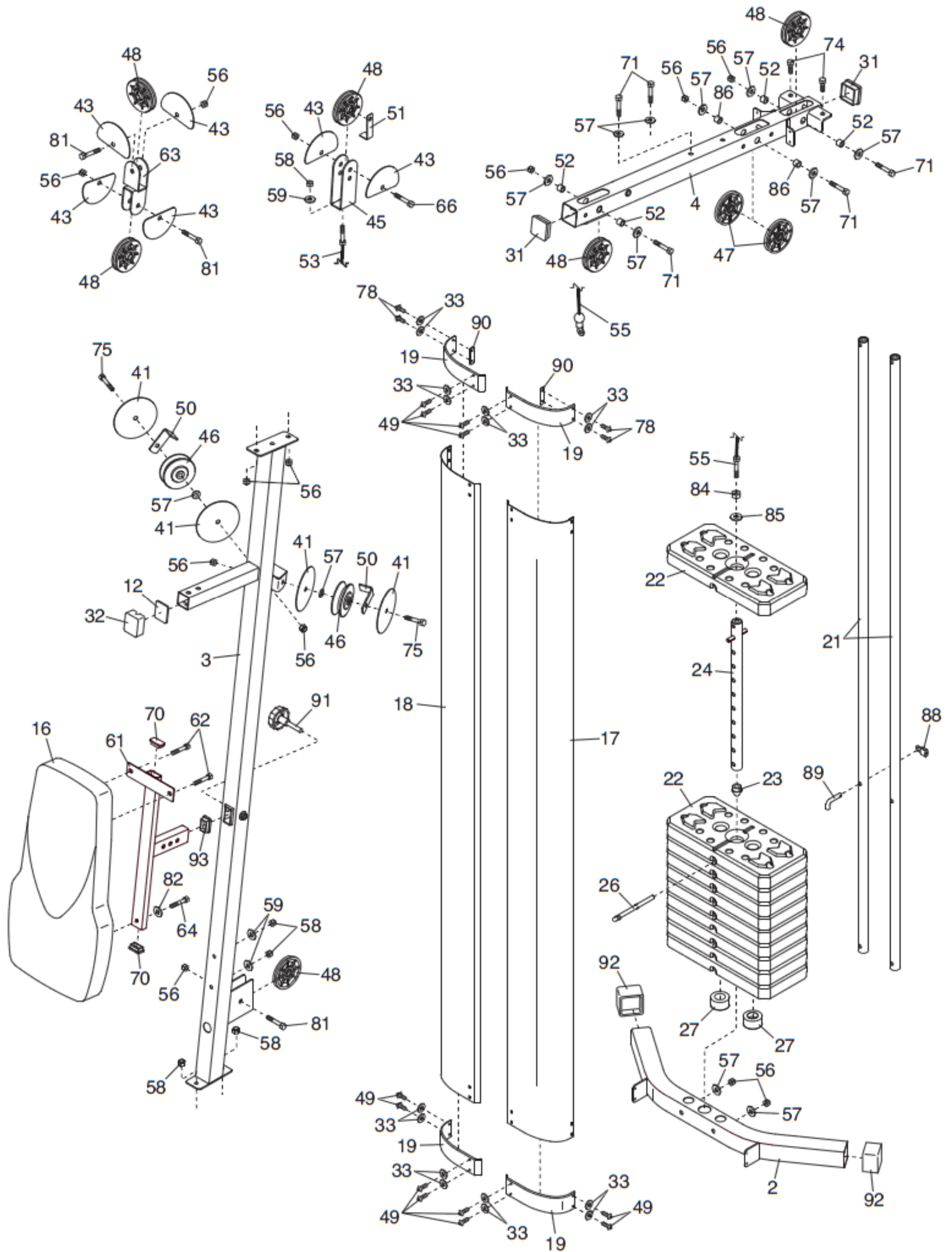
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель WEEVSY30810.0 R1110A

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	1	Основание	50	2	Большой захват
2	1	Стабилизатор	51	1	Малый захват
3	1	Стойка	52	8	Распорная втулка 13 мм
4	1	Верхняя рама	53	1	Нижний трос
5	1	Поворотная рама	54	1	Трос ручных рычагов
6	1	Трубка	55	1	Верхний трос
7	1	Передняя ножка	56	22	Контргайка М10
8	1	Ножной рычаг	57	22	Шайба М10
9	1	Правый ручной рычаг	58	11	Контргайка М8
10	1	Левый ручной рычаг	59	5	Шайба М8
11	2	Поручень	60	1	Ножной амортизатор
12	1	Квадратная пластина	61	1	Рама спинки
13	1	Поворотный кронштейн	62	8	Винт М6 х 16 мм
14	1	Поворотная подкладка	63	1	Двойной U-образный кронштейн
15	1	Сиденье	64	1	Винт М6 х 32 мм
16	1	Спинка	65	2	Болт с буртиком М8 х 22 мм
17	1	Левый экран	66	3	Болт М10 х 51 мм
18	1	Правый экран	67	2	Болт с квадр. подголовком М10 х 86 мм
19	4	Опора экрана	68	4	Болт М8 х 65 мм
20	2	Втулка д/болта с квадр. подголовком	69	3	Саморез М4 х 20 мм
21	2	Направляющая	70	2	Внутренняя заглушка 20 мм х 40 мм
22	10	Груз	71	9	Болт М10 х 67 мм
23	1	Заглушка селектора грузов	72	1	Болт М10 х 130 мм
24	1	Селектор грузов	73	1	Рама сиденья
25	1	Короткий фиксатор	74	2	Болт М10 х 25 мм
26	1	Фиксатор грузов	75	2	Болт М10 х 63 мм
27	2	Амортизатор грузов	76	1	Пара болтов М10 х 64 мм
28	4	Подушечка	77	4	Винт М10 х 25 мм
29	1	Трубка	78	4	Винт М4 х 12 мм
30	8	Круглая внутр. заглушка 50 мм	79	1	Болт М10 х 77 мм
31	3	Квадратн. внутр. заглушка 50 мм	80	1	Ручной ремень
32	1	Квадратн. внеш. заглушка 38 мм	81	4	Болт М10 х 46 мм
33	17	Шайба М4	82	1	Шайба М6
34	4	Заглушка	83	1	Цепь
35	1	Перекладина	84	1	Гайка М12
36	2	Рукоятка	85	1	Большая шайба
37	3	Зажим	86	2	Распорная втулка 11 мм
38	1	Подставка для ног	87	4	Болт с квадр. подголовком М8 х 63 мм
39	2	Крепление троса	88	1	Замок
40	2	Фиксатор рычага	89	1	Фиксатор
41	4	Крышка	90	2	Зажим экрана
42	2	Подушка	91	2	Длинный фиксатор
43	8	Полукрышка	92	2	Квадратная внеш. заглушка 50 мм
44	4	Втулка для рычага	93	2	Толстая внутр. заглушка 25 мм х 40 мм
45	1	U-образный кронштейн	94	2	Тонкая внутр. заглушка 25 мм х 40 мм
46	2	Клиновой блок	*	—	Руководство пользователя
47	2	Тонкий блок	*	—	Руководство к занятиям
48	9	Толстый блок	*	—	Смазка
49	12	Саморез М4,2 х 16 мм	*	—	Инструмент

Важно: в спецификации могут вноситься изменения без уведомления. О том, как заказать запасные части, см. заднюю обложку настоящего руководства. *Данные детали на иллюстрациях не показаны.





ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей см. информацию на лицевой обложке данного руководства. Чтобы заказать запасные части, необходимо предоставить следующую информацию:

- модель и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- наименование и номер детали/деталей по списку (см. СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ в конце данного руководства)