



FITNESS COMPANY

# СКАМЬЯ УНИВЕРСАЛЬНАЯ DFC

Артикул: S1001R

Руководство по эксплуатации



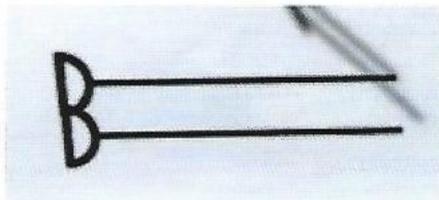
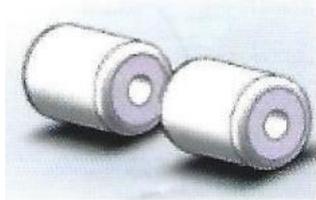
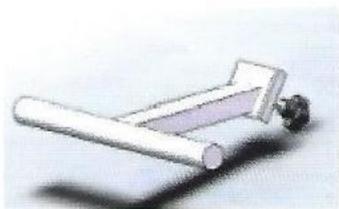
## I. Инструкции по безопасному использованию

1. Перед установкой и использованием тренажера необходимо внимательно прочитать данное руководство. Только при правильной установке, обслуживании и использовании тренажера вы сможете использовать его безопасно и эффективно. Вы обязаны проинформировать всех пользователей о мерах предосторожности при использовании.
2. Прежде чем использовать данный тренажер на практике, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом, чтобы решить, представляет ли использование тренажера угрозу для вашего здоровья. Если принимаемые вами лекарства влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина, обязательно следуйте рекомендациям врача.
3. Обращайте внимание на свое телосложение. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите занятия, если во время тренировки появились следующие симптомы: слабость, чувство сдавленности в груди, нестабильное сердцебиение, одышка, головная боль, головокружение и тошнота. При появлении вышеперечисленных симптомов проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжать занятия.
4. Этот тренажер подходит только для взрослых. Предназначен только для домашнего использования.
5. Устанавливайте тренажер на жестком и ровном основании, на покрытие, защищающее пол или ковер. В целях безопасности вокруг тренажера должно быть свободное пространство 50 см.
6. Перед использованием убедитесь, что все гайки и болты зафиксированы.
7. Пожалуйста, используйте тренажер в соответствии с его описанием. Если вы обнаружили дефектные детали во время установки или проверки, или обнаружили отклонения от нормы во время использования, пожалуйста, немедленно прекратите использование до устранения проблемы.
8. При использовании данного продукта надевайте подходящую одежду, избегайте слишком большой одежды, которая может запутаться в машинах, или слишком маленькой одежды, которая может ограничить движения.
9. Максимально допустимый вес пользователя – 150 кг.

## II Упаковочный лист



База x1 / Болт x2 / Ключ x1 / Внутренний шестигранник x1 / Руководство по эксплуатации x1



### 3 Параметры изделия:

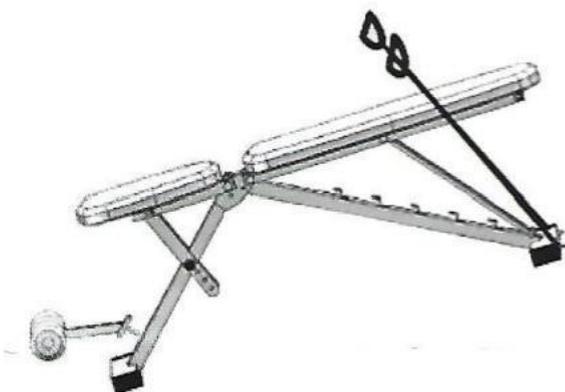
Размер в собранном виде: 111\*36\*44 см

Размер в сложенном состоянии: 37\*24\*82см

Максимальная нагрузка: 150 кг.

## 4 Инструкция по эксплуатации

### I. Установка и фиксация



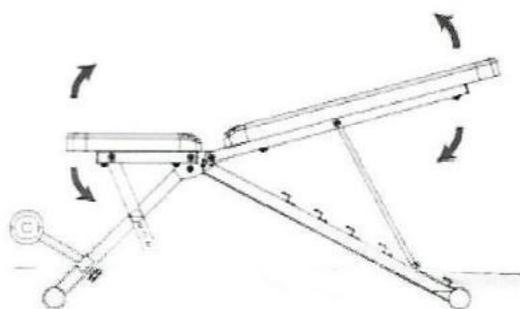
Шаг 1: Вставьте болт тяги в средний ограничитель (положение отверстий должно быть выровнено);

Шаг 2: Вставьте болт с круглой головкой в отверстие нижней регулировочной шестерни подушки.

Шаг 3: Вставьте поролон в два конца зажима ножки, вставьте его в вертикальное отверстие в передней части скамьи и затяните ручку (как показано на рисунке).

Шаг 4: Веревка устанавливается в нижнюю пряжку на заднем конце тренажера.

### II. Функции



Регулировка спинки: Потяните за ручку штифта, сдвиньте распорку в любое положение отверстия и ослабьте ее, пока она не будет вставлена в соответствующее отверстие, чтобы ослабить и затянуть.

Регулировка подушки: Вытяните болт с круглой головкой, отрегулируйте угол наклона подушки и вставьте болт в отверстие для крепления.

(Примечание: перед использованием оборудования убедитесь, что оно надежно закреплено)

# Рекомендации к занятиям

## Подготовка к занятиям

При составлении тренировочной программы учитывайте уровень вашей физической подготовки. Если вы не тренировались в течение длительного времени или же просто не подготовлены к повышенным физическим нагрузкам, начните тренировки с малой интенсивностью (по несколько минут), постепенно повышая нагрузку.

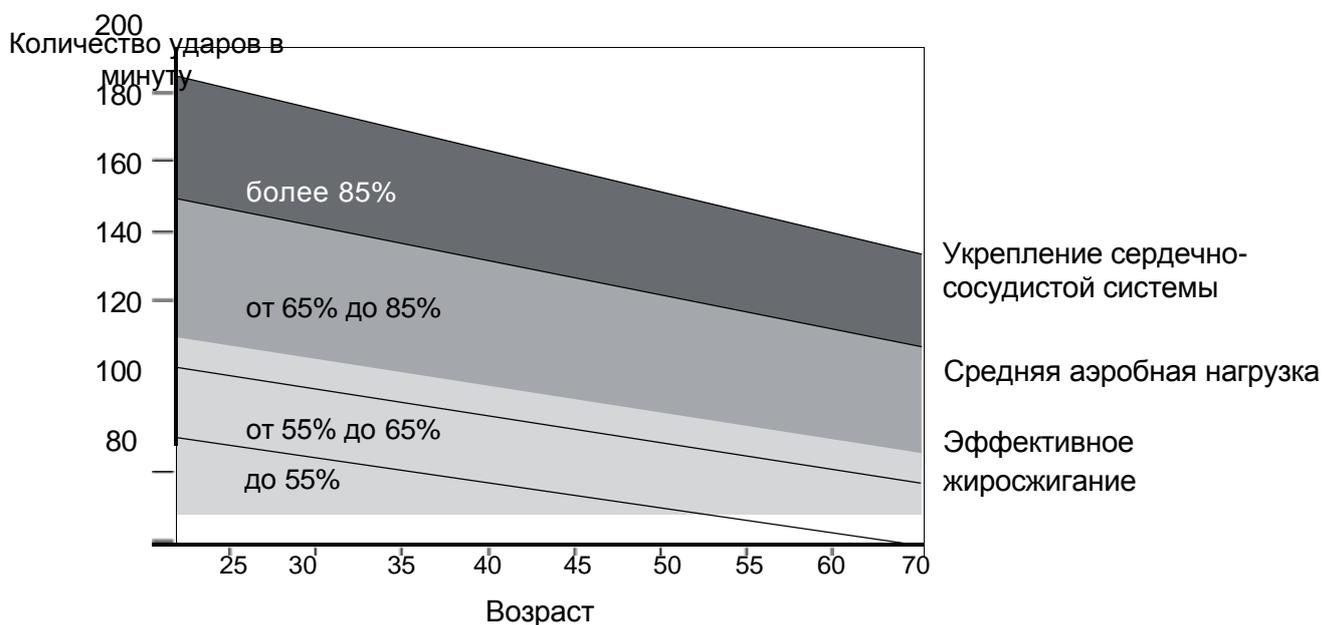
Первое время вы не сможете долго заниматься в целевой зоне, однако со временем (обычно это занимает 6-8 недель) ваша выносливость станет значительно лучше. Не переживайте, если у вас это займёт больше времени, занимайтесь в своём темпе.

### Запомните базовые рекомендации:

- При составлении плана питания и программы тренировок проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом – так вы сможете избежать негативных последствий для вашего организма. Вместе со специалистом вы подберёте оптимальные варианты, на основании ваших физических данных и состояния здоровья.
- Начинайте с небольших нагрузок, ставьте для себя реалистичные цели.
- Следите за своим пульсом во время тренировки. Номинальный пульс определяется для каждого человека индивидуально – в зависимости от возраста и физического состояния.
- Устанавливать тренажёр следует на ровной поверхности, при этом тренировочная зона вокруг тренажёра должна соответствовать требованиям настоящего руководства.

### Интенсивность тренировок

Для получения максимальной пользы от тренировок важно тренироваться с соответствующей интенсивностью. Уровень интенсивности можно определить, используя в качестве ориентира частоту пульса. Для эффективных аэробных упражнений частота пульса в течение всей тренировки должна поддерживаться на уровне 65%-85% от максимальной частоты пульса. Этот диапазон считается вашей целевой зоной. Для определения своей целевой зоны обратитесь к таблице ниже.

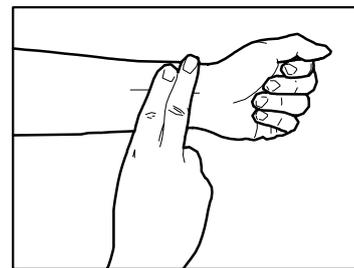


# Рекомендации к занятиям

## Подготовка к занятиям

В первые месяцы старайтесь не перенапрягать свой организм – удерживайте свой пульс во время тренировки на нижней границе. Со временем постепенно повышайте нагрузку, таким образом, чтобы пульс был в среднем диапазоне.

Чтобы измерить пульс, приостановите активную нагрузку, но продолжайте движение (например, выполняйте шаг на месте). Положите два пальца на запястье (как показано на рисунке) и посчитайте количество ударов за 6 секунд. Полученный результат умножьте на 10 – это значение и является вашим пульсом. 6-секундный отсчёт используется по той причине, что пульс по завершению активных нагрузок быстро снижается, и при минутном подсчёте значения будут неточными. Регулируйте нагрузку, чтобы удерживать пульс в целевом диапазоне.



# Рекомендации к занятиям

## Группы мышц

### Аэробная нагрузка

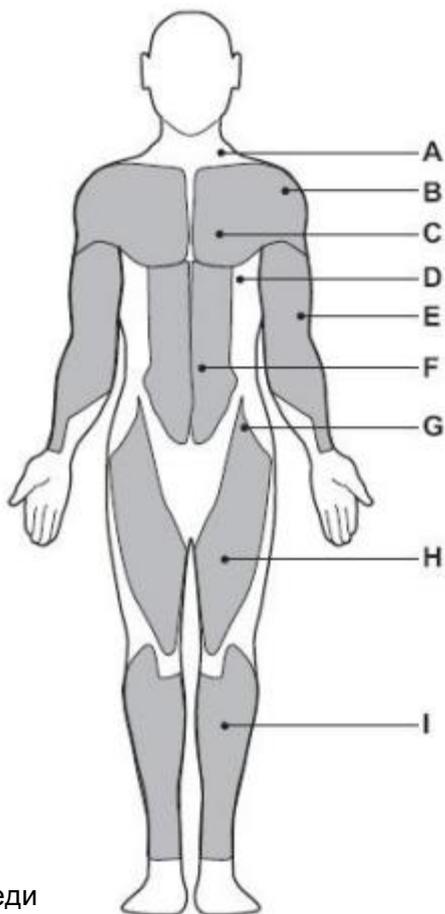
Аэробная нагрузка направлена на улучшение работы сердца и лёгких – самых важных мышц вашего тела. К аэробным можно отнести любые упражнения, при выполнении которых задействуются крупные мышцы (например, мышцы рук, ног или ягодицы).

### Силовые упражнения

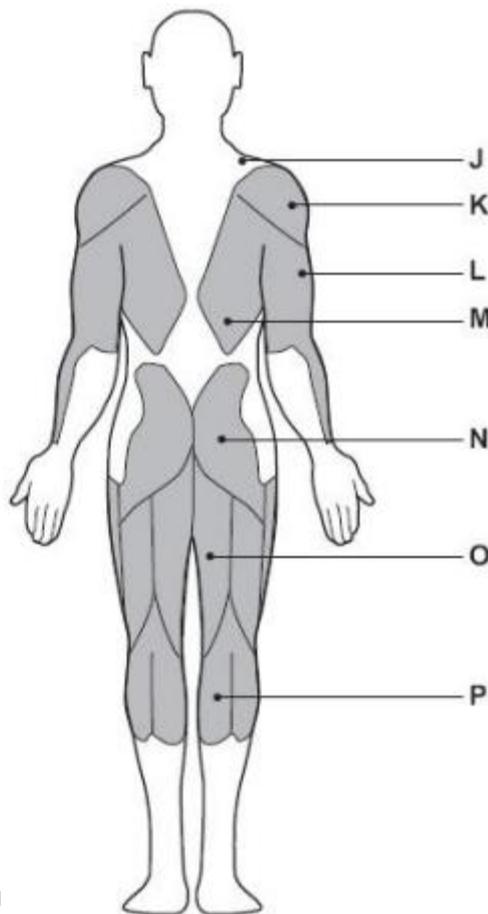
Наряду с аэробной нагрузкой, которая помогает избавиться от лишнего веса, силовые упражнения также являются неотъемлемой частью тренировки. Выполняя упражнения с утяжелителями, вы можете не только укрепить свой мышечный корсет, но и нарастить мышечную массу, если это необходимо. Обратите внимание, если во время тренировки вы превысите свою целевую зону, вы устанете быстрее и, возможно, не выполните столько упражнений, сколько предусмотрено вашей программой.

### Целевая группа мышц

Занятия на силовой скамье позволяют проработать мышцы как верхней, так и нижней частей тела (см. рисунок ниже).



Вид спереди



Вид сзади

A: Трапециевидная

E: Бицепс

I: Передняя

M: Широчайшая мышца

B: Передняя дельтовидная

F: Прямая мышца живота

большеберцовая

спины

C: Большая грудная

G: Портняжная мышца  
бедр

J: Трапециевидная

N: Ягодичные

D: Передняя зубчатая

H: Квадрицепс

K: Задняя дельтовидная

O: Полусухожильная

L: Трицепс

P: Икроножная

# Рекомендации к занятиям

## Разминка и заминка

**Для того, чтобы тренировка была наиболее эффективной, её следует разделить на три части:**

1. Разминка (5-10 минут). Разминка является важной частью тренировки. Благодаря данному этапу вы разогреваете свои мышцы, тем самым подготавливая их к более высоким нагрузкам. Благодаря разминке вы улучшаете своё кровообращение, а к мышцам поступает больше кислорода.
2. Основная часть тренировки (20-30 минут). Старайтесь удерживать свой пульс в целевом диапазоне в течение всей тренировки (**Примечание:** поначалу у вас не получится это делать более 20 минут).
3. Заминка (5-10 минут). По завершению тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы снять болезненное напряжение мышц.

## Частота тренировок

Начать тренировочную программу рекомендуется с трёх занятий в неделю, а через несколько месяцев, после того, как привыкнете к нагрузке, увеличьте количество занятий до пяти в неделю. После каждого тренировочного дня обязательно делайте день перерыва. Помните, что ключ к успеху — когда физические упражнения становятся регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

## Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно.

Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза.

**Растягиваете:** Спина, задняя подколенная область, подколенное сухожилие.



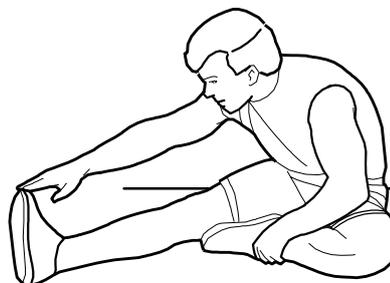
## Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе. Потянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно.

Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза на каждую ногу

**Растягиваете:** Подколенное сухожилие, поясница, паховая область.



# Рекомендации к занятиям

## Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия

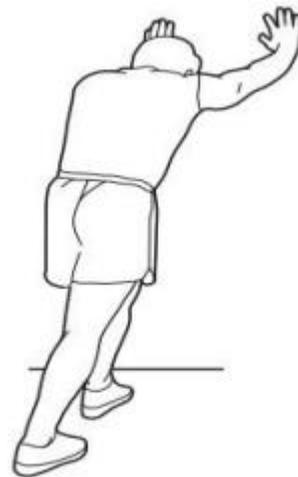
Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю.

Задержитесь в максимально возможном положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

Сделайте по 3 подхода на каждую ногу

Чтобы сильнее растянуть ахиллово сухожилие, согните заднюю ногу.

**Растягиваете:** Икры, ахиллово сухожилие и лодыжки.



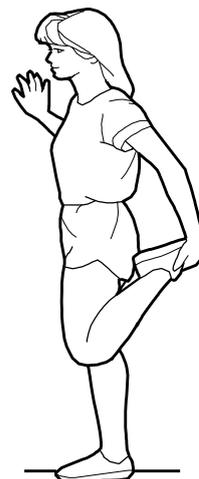
## Растяжка квадрицепса

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите дальнюю от стены ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам.

Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повернитесь другой стороной к стене, после чего повторите вышеуказанные действия со второй ногой.

Сделайте по 3 подхода на каждую ногу.

**Растягиваете:** Квадрицепс и мышцы бедра.



## Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, а колени наоборот, раздвиньте в стороны, как показано на рисунке. Подтяните стопы к себе (по направлению к области паха), насколько это возможно.

Задержитесь на 15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите 3 раза

**Растягиваете:** Квадрицепс и мышцы бедра.

