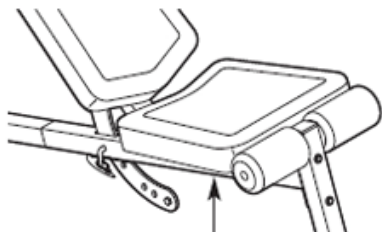


# WEIDER® 150 TC

Модель WEEVBE5909.0

Серийный № \_\_\_\_\_

Впишите в поле сверху  
серийный номер изделия.



Бирка с серийным номером  
(под сиденьем)

## ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

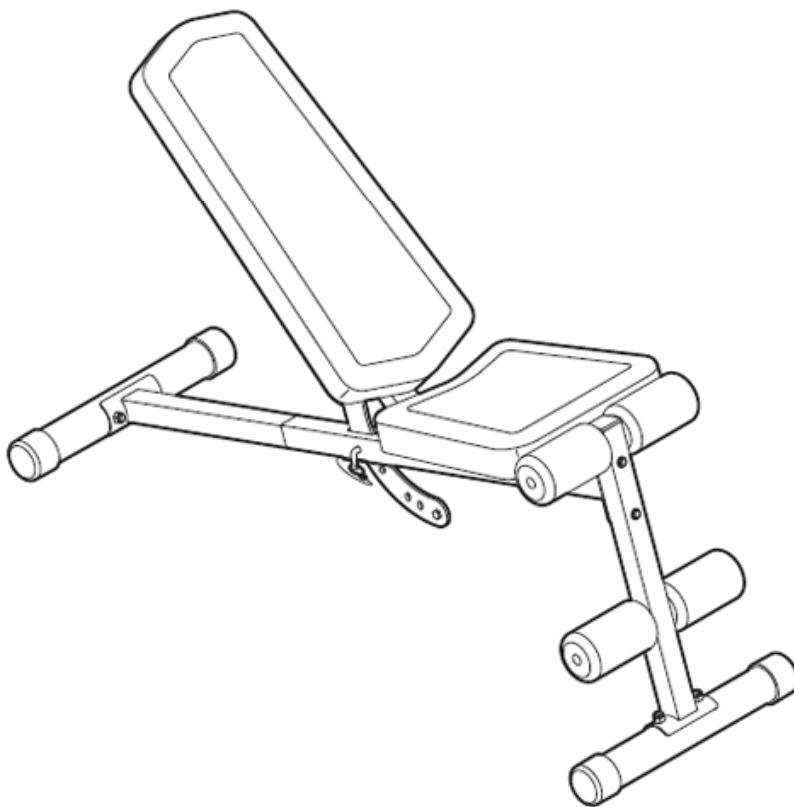
Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие.

Также вы можете посетить  
наш сайт: [www.iconsupport.eu](http://www.iconsupport.eu)

## ВАЖНО

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

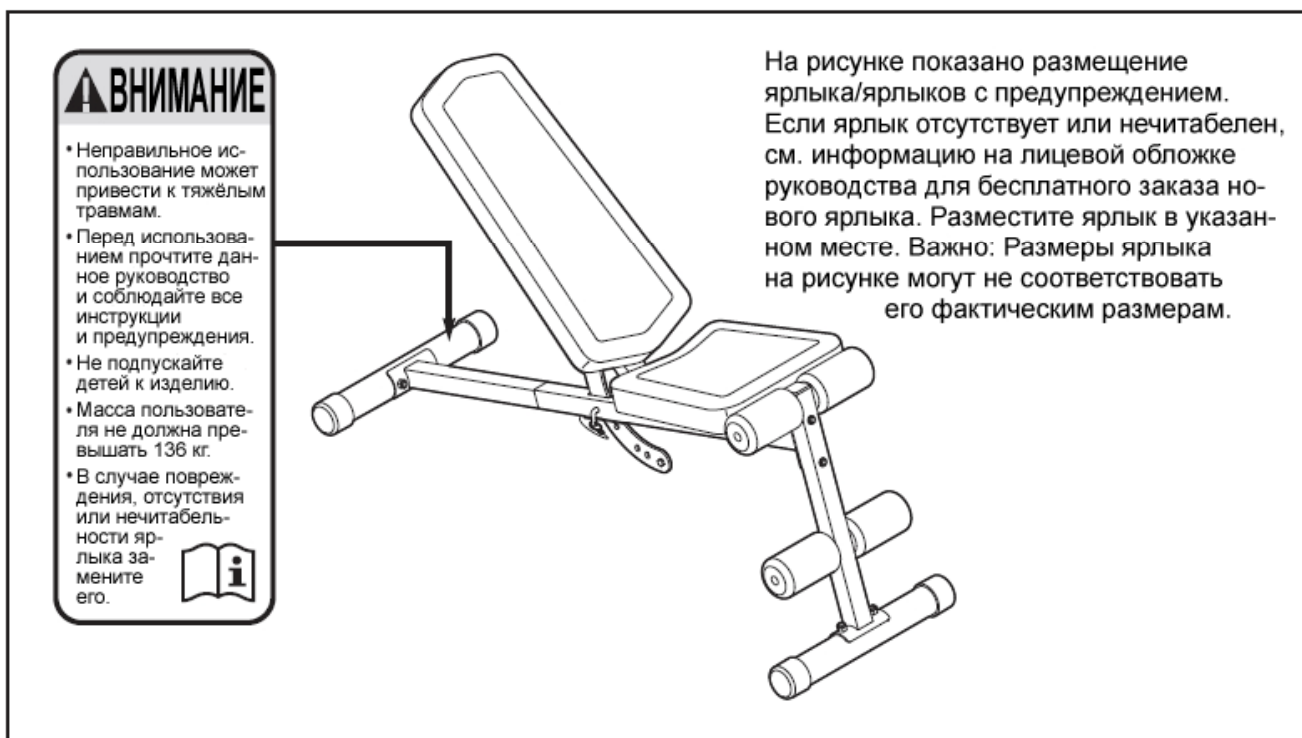
## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА



## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

**⚠ ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом использования скамьи ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведёнными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы, 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. Владелец скамьи обязан проинформировать её пользователей обо всех мерах предосторожности.
3. Скамья пригодна только для домашнего пользования. Использовать её в коммерческих или общественных целях нельзя.
4. Скамья должна стоять только на ровной поверхности. Чтобы защитить пол от повреждений, положите под скамью ковёр.
5. Постоянно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.
6. Ни при каких условиях не подпускайте к скамье детей младше 12 лет и домашних животных.
7. Предельный вес, который может выдержать скамья, составляет 186 кг; предельная масса пользователя равна 136 кг. Не поднимайте на скамье разновесы массой более 50 кг. Важно: разновесы в комплект со скамьёй не входят.
8. 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.
9. Следите, чтобы руки и ноги не касались подвижных частей изделия.
10. Перед началом занятий убедитесь, что фиксатор вставлен в раму и держатель опоры до конца.
11. 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.
12. Используйте скамью только так, как описано в настоящем руководстве.

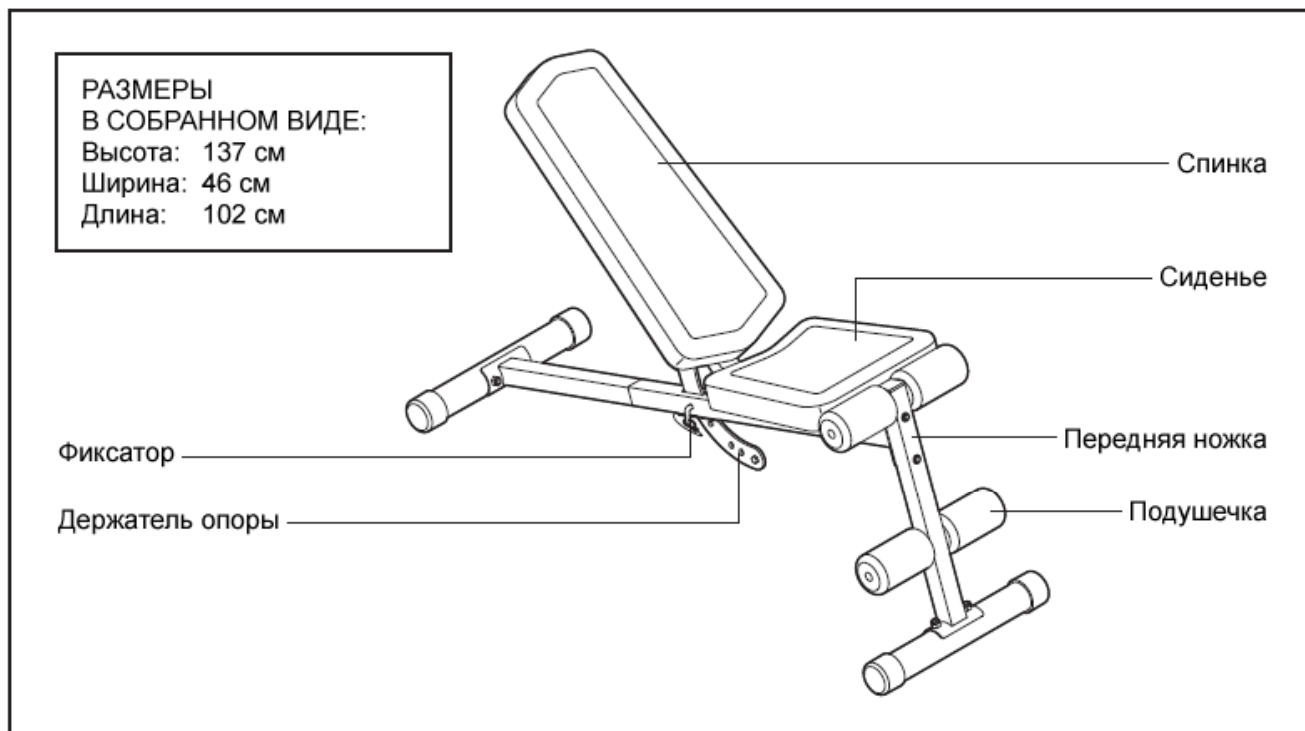
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали универсальную скамью WEIDER® 150 TC. Скамья 150 TC поможет укрепить основные группы мышц верхней части туловища. Если ваша цель — нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечнососудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, скамья всегда поможет вам добиться желаемого результата.

**Перед началом использования скамьи вни-**

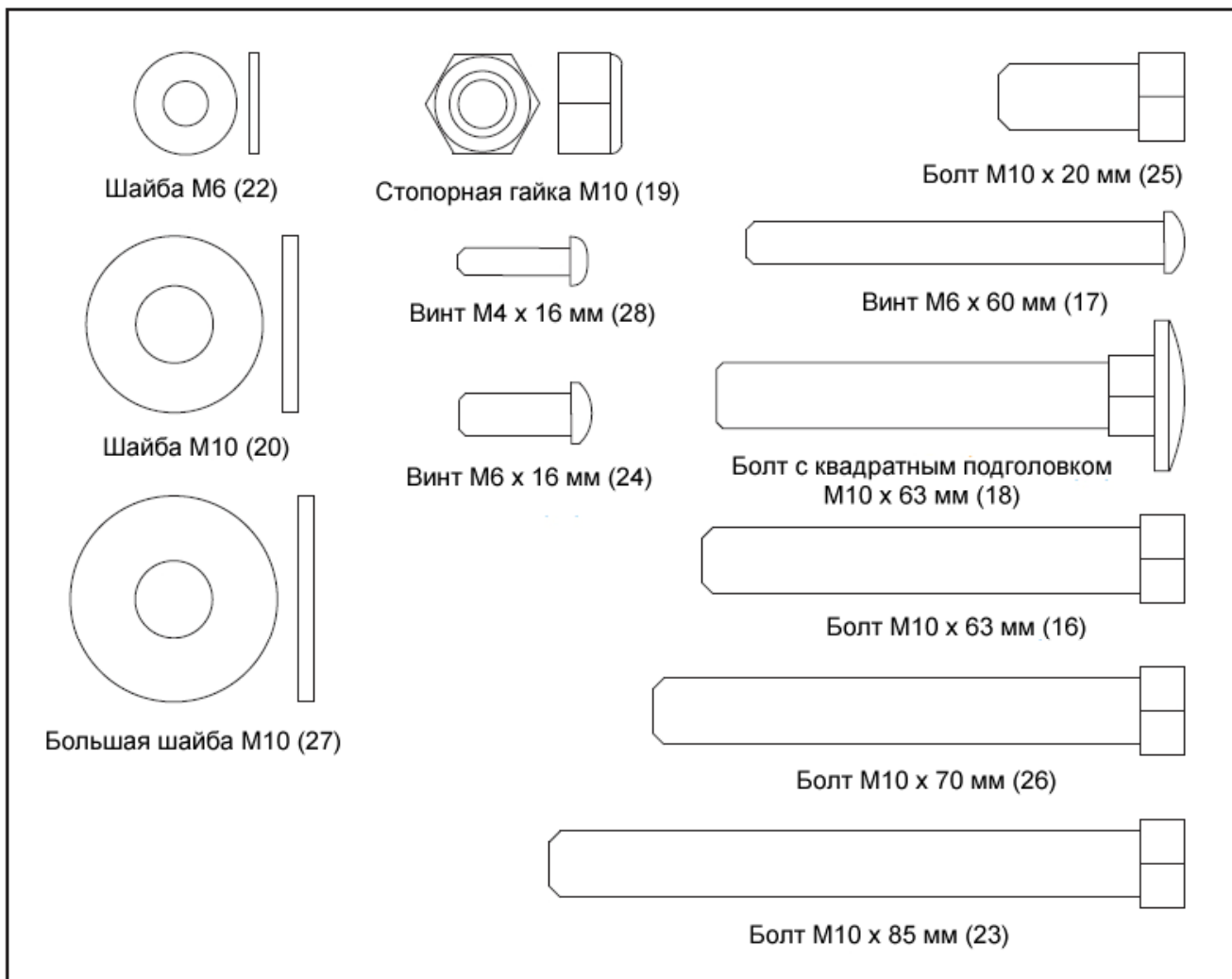
**мательно прочтите данное руководство.** Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Чтобы мы смогли вам помочь, нам необходимо знать модель и серийный номер вашей скамьи. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке настоящего руководства.

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



## СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ

Для идентификации крепежных деталей, используемых при сборке, обратитесь к рисунку ниже. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в разделе СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ в конце данного руководства. Важно: если в наборе отсутствует какая-либо деталь, проверьте, была ли она включена в комплект поставки.





# СБОРКА


**Для упрощения процесса сборки внимательно прочтите следующие рекомендации:**


- Сборку необходимо осуществлять вдвоём.
- Из-за своих габаритов и массы скамья должна собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг скамьи имелись свободные проходы.
- Выложите все детали на расчищенное место и удалите упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до полного завершения сборки.
- Для идентификации крепёжных деталей воспользуйтесь СПЕЦИФИКАЦИЕЙ на стр. 5.

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

два разводных ключа 

резиновая киянка 

обычная отвёртка 

крестообразная отвёртка 

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

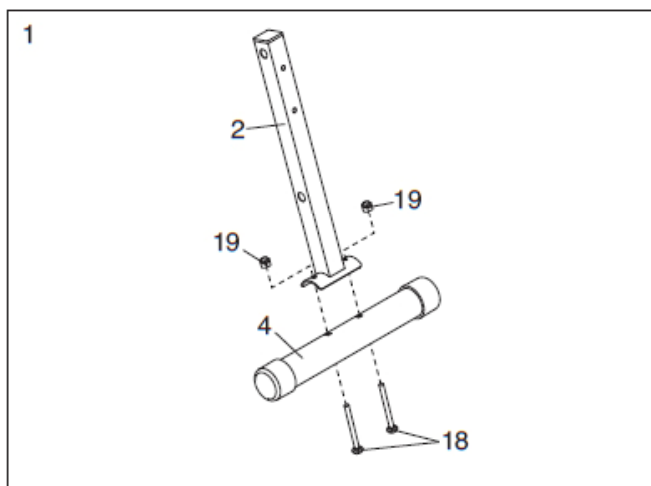
1.

**Для упрощения процесса сборки важно, чтобы вы поняли информацию в рамке выше.**

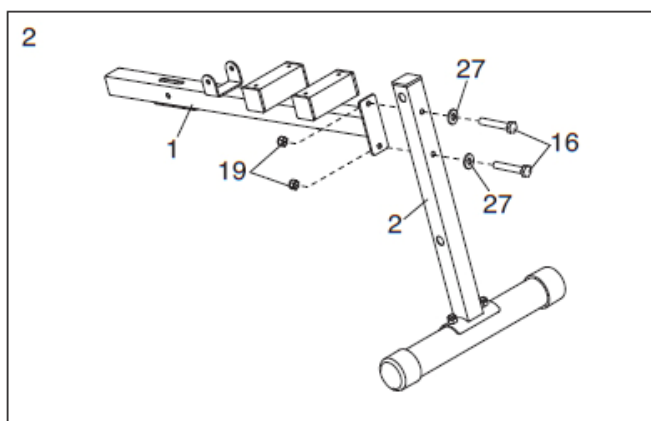
Поставьте стабилизатор (4) без предупреждающего ярлыка на нужное место.

С помощью двух болтов M10 x 63 мм (18) и двух стопорных гаек M10 (19) прикрепите стабилизатор (4) к передней ножке (2).

**Пока не затягивайте стопорные гайки.**



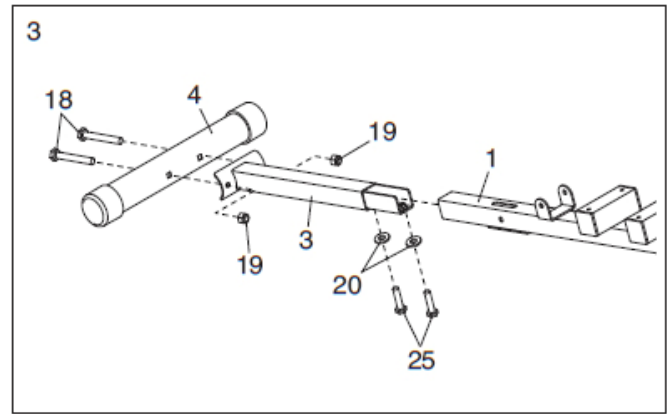
2. Присоедините раму (1) к передней ножке (2), используя два болта M10 x 63 мм (16), две больших шайбы M10 (27) и две стопорных гайки M10 (19). **Пока не затягивайте стопорные гайки.**



3. Прикрепите стабилизатор (4) к задней ножке (3), используя два болта М10 х 63 мм (18) и две стопорных гайки М10 (19). **Пока не затягивайте стопорные гайки.**

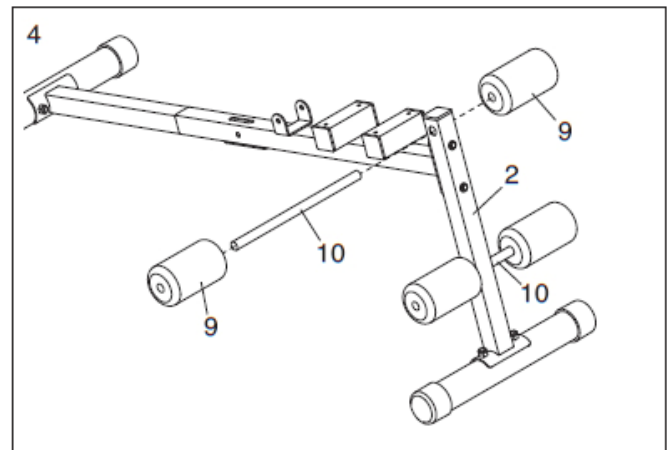
С помощью двух болтов М10 х 20 мм (25) и двух шайб М10 (20) прикрутите заднюю ножку (3) к раме (1).

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



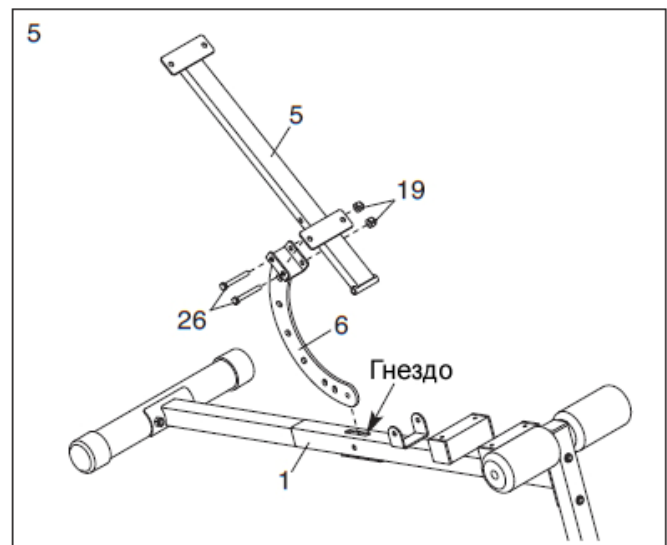
4. Вставьте трубку (10) в переднюю ножку (2). Наденьте на трубку подушечки (9), предварительно смочив её концы мыльной водой.

**Повторите этот шаг с другой трубкой (10).**



5. Прикрепите держатель опоры (6) к раме спинки (5) с помощью двух болтов М10 х 70 мм (26) и двух стопорных гаек М10 (19). **Пока не затягивайте стопорные гайки.**

Вставьте держатель опоры (6) в гнездо в раме (1).

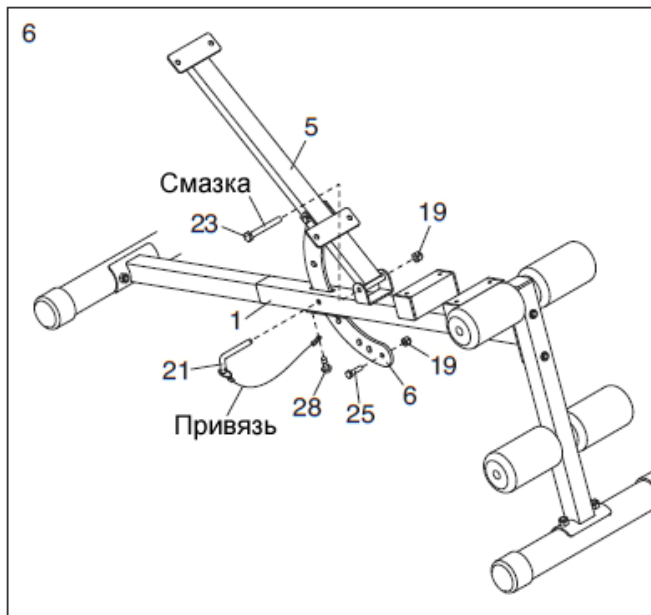


6. Смажьте болт М10 х 85 мм (23) небольшим количеством смазки из комплекта. Присоедините раму спинки (5) к раме (1), используя этот болт и стопорную гайку М10 (19).  
**Не перетяните стопорную гайку; рама спинки должна легко поворачиваться.**

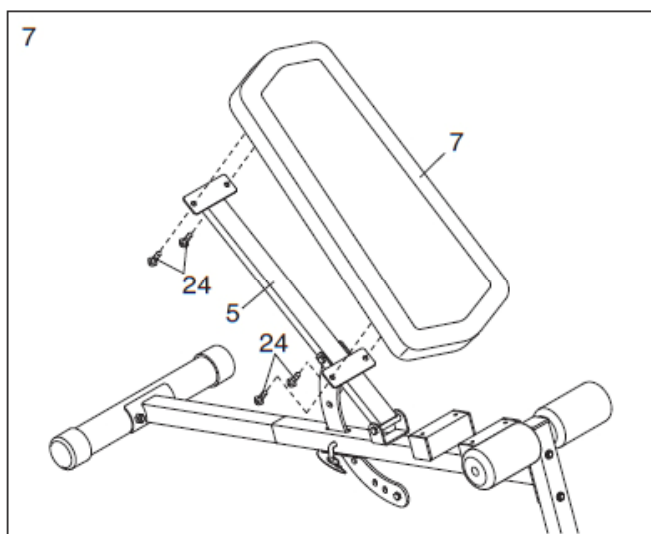
Винтом М4 х 16 мм (28) прикрепите привязь фиксатора (21) к нижней части рамы (1). Затем вставьте фиксатор в раму и в регулировочное отверстие в держателе опоры (6).

Вставьте в отверстие на конце держателя опоры (6) болт М10 х 20 мм (25) со стопорной гайкой М10 (19).

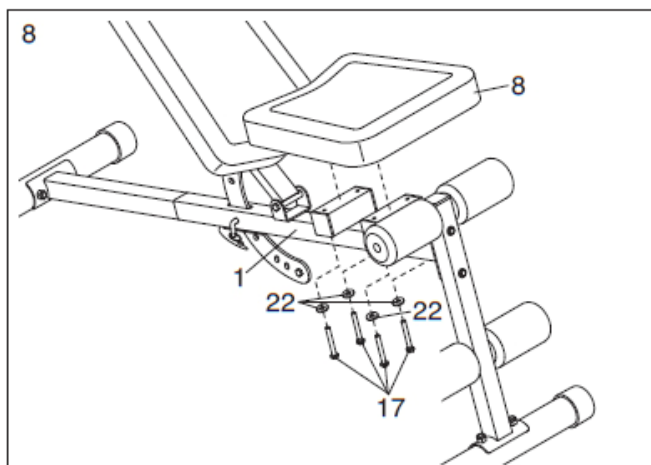
**См. шаг 5.** Затяните стопорные гайки М10 (19).



7. Поверните сиденье (7), как показано на рисунке. Прикрепите сиденье к раме (5) четырьмя винтами М6 х 16 мм (24).



8. Прикрепите сиденье (8) к раме (1) с помощью четырёх винтов М6 х 60 мм (17) и четырёх шайб М6 (22).



9. Перед началом использования скамьи убедитесь, что весь крепёж надёжно затянут.



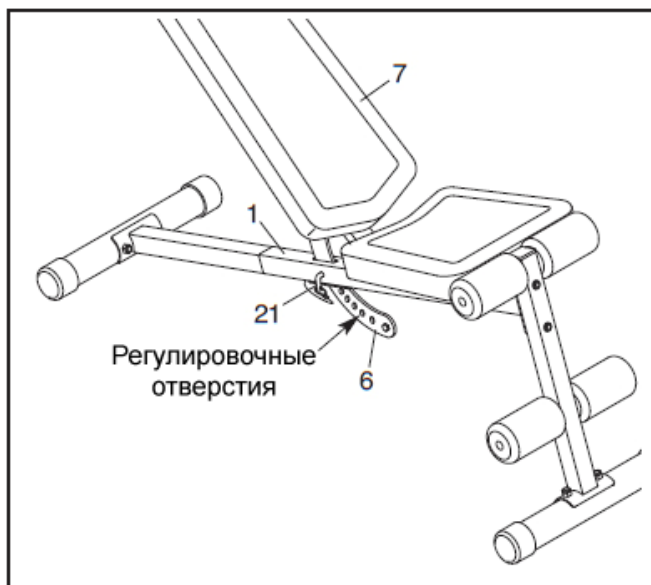
# РЕГУЛИРОВКА

## РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

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

Чтобы отрегулировать спинку, сначала выньте фиксатор (21) из рамы (1). Переведите спинку в нужное положение, затем снова вставьте фиксатор в раму и в регулировочное отверстие в держателе опоры (6).

**ВНИМАНИЕ:** Убедитесь, что фиксатор (21) вставлен в раму (1) и держатель опоры (6) до конца.



# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

## ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ 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.

Попробуйте самостоятельно определить пригодную 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 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 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 прислушайтесь к своему телу. Отдыхайте хотя бы один день после каждой тренировки.

**Разминка** — Начните с 5–10 минут растяжек и упражнений в облегчённом режиме. При подготовке к полноценным упражнениям, т.е. во время разминки (разогрева) увеличится 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 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:

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

## ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

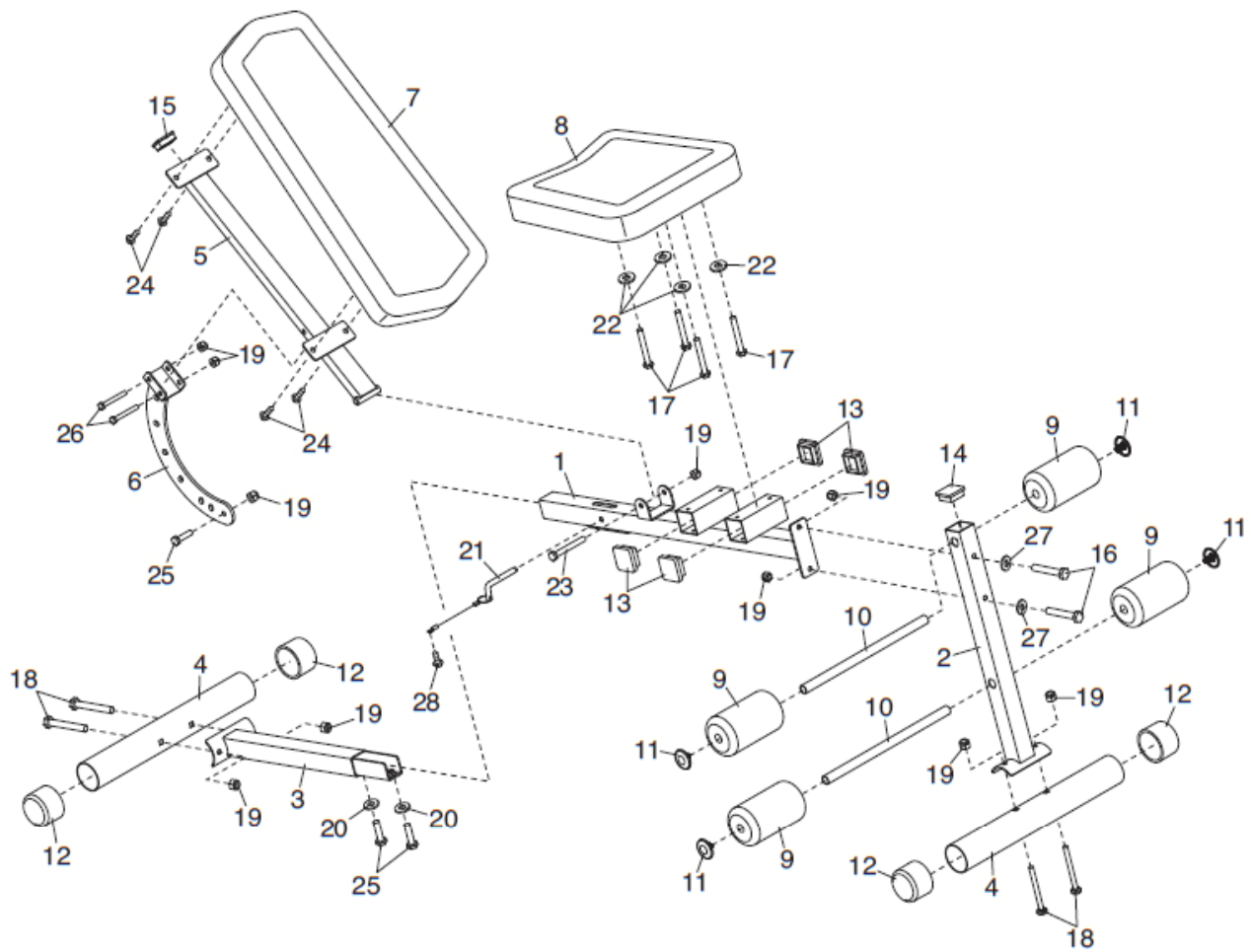
Для поддержания мотивации ведите запись о каждой тренировке. Записывайте дату, выполненные упражнения, использованную нагрузку и число произведённых подходов и повторений. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Чтобы добиться хороших результатов, сделайте спорт постоянной и приятной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

## СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ — Модель WEEVBE5909.0

R0909A

№ п/п	Кол-во	Наименование	№ п/п	Кол-во	Наименование
1	1	Рама	17	4	Винт М6 х 60 мм
2	1	Передняя ножка	18	4	Болт с квадр. подголовком М10 х 63 мм
3	1	Задняя ножка	19	10	Стопорная гайка М10
4	2	Стабилизатор	20	2	Шайба М10
5	1	Рама спинки	21	1	Фикстор
6	1	Держатель опоры	22	4	Шайба М6
7	1	Спинка	23	1	Болт М10 х 85 мм
8	1	Сиденье	24	4	Винт М6 х 16 мм
9	4	Подушечка	25	3	Болт М10 х 20 мм
10	2	Трубка	26	2	Болт М10 х 70 мм
11	4	Внутр. круглая заглушка 19 мм	27	2	Большая шайба М10
12	4	Внеш. круглая заглушка 50 мм	28	1	Винт М4 х 16 мм
13	4	Внутр. квадратная заглушка 50 мм	*	—	Руководство пользователя
14	1	Внутр. квадратная заглушка 45 мм	*	—	Руководство к занятиям
15	1	Внутр. заглушка 25 мм х 50 мм	*	—	Смазка
16	2	Болт М10 х 63 мм			

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.  
Во время общения с нами вам необходимо будет 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)