

ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ SILLA ROMANA CHAISE ROMAINE INVERSEE

**ВНИМАНИЕ! НЕСОБЛЮДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЁЗНЫМ
ТРАВМАМ И ДАЖЕ СМЕРТИ.**

Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство, а также все предостережения на тренажёре. **Сохраните руководство для дальнейшего использования.** НЕ ПОДЛЕЖИТ ПЕРЕДАЧЕ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ.

**¡CUIDADO! HERIDAS GRAVES O MUERTE
PUEDEN OCURRIR SI NO TIENE PRECAUCIÓN.**

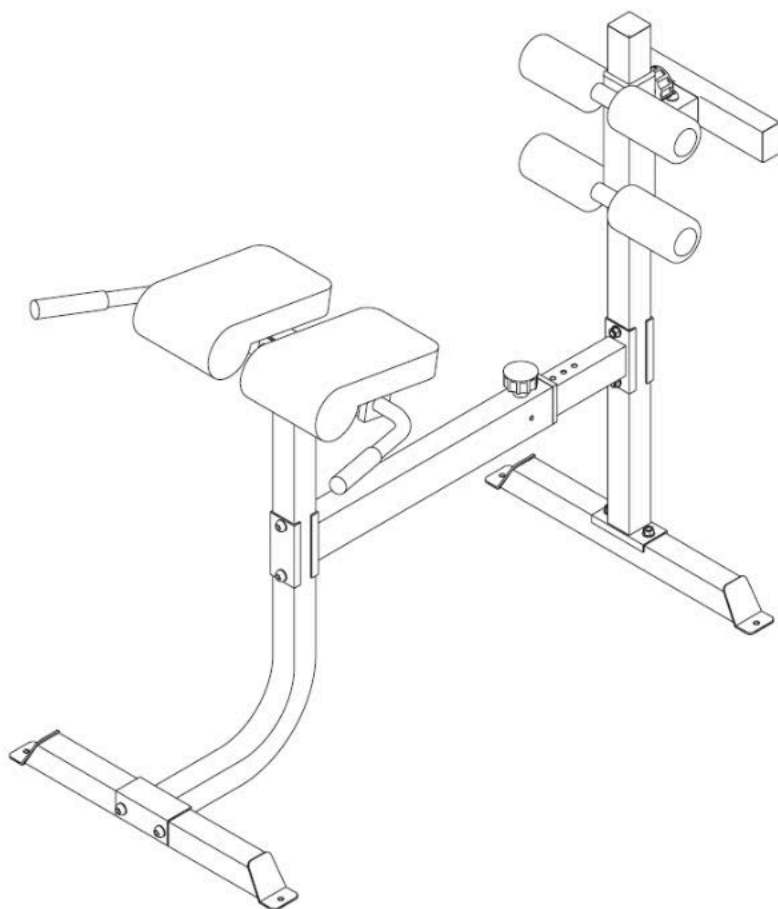
Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las advertencias e instrucciones en este manual antes de usarlo. **Guardar este manual para referencia futura.**

PARA USO DOMESTICO SOLAMENTE

**ATTENTION!
UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE
MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES
GRAVES OU LA**

MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les avertissements et instructions dans ce manuel avant utilisation. **Conservez ce manuel pour référence future.**

POUR UN USAGE DOMESTIQUE
SOULEMENT



Допустимая нагрузка 136 кг.
Capacidad Máxima
Charge maximale

Артикул:
FM-CS709
FM-CS709BK

Модель: CAP

СОДЕРЖАНИЕ - INDICE - LE CONTENU

РАЗДЕЛ

1	МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ADVERTENCIAS AVERTISSEMENTS
2	СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНАЖЁРА PARTES PRINCIPALES Y MEDIDAS PIÈCES PRINCIPALES ET DIMENSIONS
3	КРЕПЕЖИ FERRETERIA MATÉRIEL
4	СПЕЦИФИКАЦИЯ LISTA DE PARTES LISTE DES PIÈCES
5	СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ DIBUJO DE DESPIECE VUE ÉCLATÉE
6	СБОРКА MONTAJE MONTAGE
7	РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ PAUTAS DE EJERCICIO DIRECTIVES D'EXERCISE
8	ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ MANTENIMIENTO ENTRETIEN
9	ЭКСПЛУАТАЦИЯ INSTRUCCIONES DE USO MODE D'EMPLOI

1. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ВНИМАНИЕ: НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ ИНСТРУКЦИЙ МОЖЁТ ПРИВЕСТИ К СЕРЬЁЗНЫМ ТРАВМАМ И ДАЖЕ СМЕРТИ. Обратите внимание на базовые меры предосторожности, представленные в данном разделе. Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к тренировкам. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет и лиц, имеющих проблемы со здоровьем.

1. Перед сборкой и эксплуатацией изделия внимательно прочтите настоящее руководство.
2. Владелец изделия несёт ответственность за то, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.
3. Используйте изделие только по его прямому назначению. Сохраните руководство.
4. Не подпускайте к тренажёру детей и домашних животных. Держите руки и ноги подальше от подвижных частей.
5. Разместите тренажер на ровной поверхности и обеспечьте свободное пространство не менее 1 метра.
6. Регулярно проводите осмотр изделия. По мере необходимости затягивайте ослабленные крепежи. Своевременно заменяйте изношенные или поврежденные детали. Не возобновляйте работу с тренажёром, пока неисправность не будет устранена.
7. Для занятий надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
8. Храните изделие в помещении, вдали от влаги и пыли.
9. Не размещайте фитнес-оборудование вблизи бассейнов, джакузи и других мест с высокой влажностью. Конденсат и влага могут привести к коррозии и поломке устройства.
10. Чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или какие-то другие болезненные симптомы, остановитесь и отдохните.
11. Не используйте в работе детали, не рекомендованные производителем.
12. Тренажёр предназначен для пользователей старше 14 лет.
13. Лица с ограниченными возможностями могут заниматься на тренажёре только в присутствии специалиста.
14. Заниматься на тренажёре разрешено только одному человеку одновременно.
15. Не пользуйтесь тренажёром, если он не функционирует должным образом.
16. **Тренажер предназначен для бытового/домашнего использования в закрытом помещении. Изделие не подлежит сдаче в аренду и использованию в иных коммерческих целях.**
17. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр, включая весь пользователя - **136 кг**.

1. ADVERTENCIAS

ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO TIENE PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, leer todo el manual. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico, especialmente las personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud.

1. Favor de leer todas las instrucciones en este manual antes de comenzar el montaje y usar por primera vez.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de este producto estén debidamente informados de todas las precauciones.
3. Usar este producto solo como se indica en el manual y guardar el manual para un uso futuro.
4. Mantenga a los niños y a las mascotas lejos de este producto en todo momento. Mantener las manos y los pies alejados de las piezas móviles.
5. Coloque el aparato sobre una superficie plana, con al menos 100 cm de espacio libre alrededor.
6. Inspeccione y apriete debidamente todas las piezas regularmente. Reemplace las piezas desgastadas o dañadas inmediatamente y no utilice la máquina hasta que haya sido reparada.
7. Use ropa apropiada durante el ejercicio, no use ropa suelta que pueda engancharse. Siempre use zapatos atléticos al hacer ejercicio.
8. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el polvo.
9. No instale este producto cerca de una piscina, bañera de hidromasaje o de otros lugares húmedos. La corrosión causada debido a la instalación en estos lugares puede llevar a un fallo prematuro de los componentes.
10. Ejercitarse en exceso puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si usted se siente débil, mareado, o siente dolor durante el ejercicio, deténgase inmediatamente y enfríe.
11. Nunca use accesorios no recomendados por el fabricante.
12. Este producto está diseñado para el ejercicio físico de adultos. Este producto no es adecuado para ser utilizado por personas menores de 14 años de edad.
13. Las personas con discapacidades no deben utilizar el equipo sin la asistencia de una personal calificada.
14. No permita nunca que el equipo sea utilizado a la vez por más de una persona.
15. El equipo no debe operarse si no funciona correctamente.
16. **Este producto ha sido diseñado y destinado para los consumidores/hogar únicamente y en un ambiente en el interior. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler o institucional.**
17. Capacidad Máxima incluyendo al Usuario = **136 kg**

1. AVERTISSEMENT !

AVERTISSEMENT: UNE MAUVAISE UTILISATION DE CETTE MACHINE PEUT CAUSER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT. Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et des instructions dans ce manuel et tous les avertissements sur le produit avant utilisation. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou des personnes ayant préexistante de la santé.

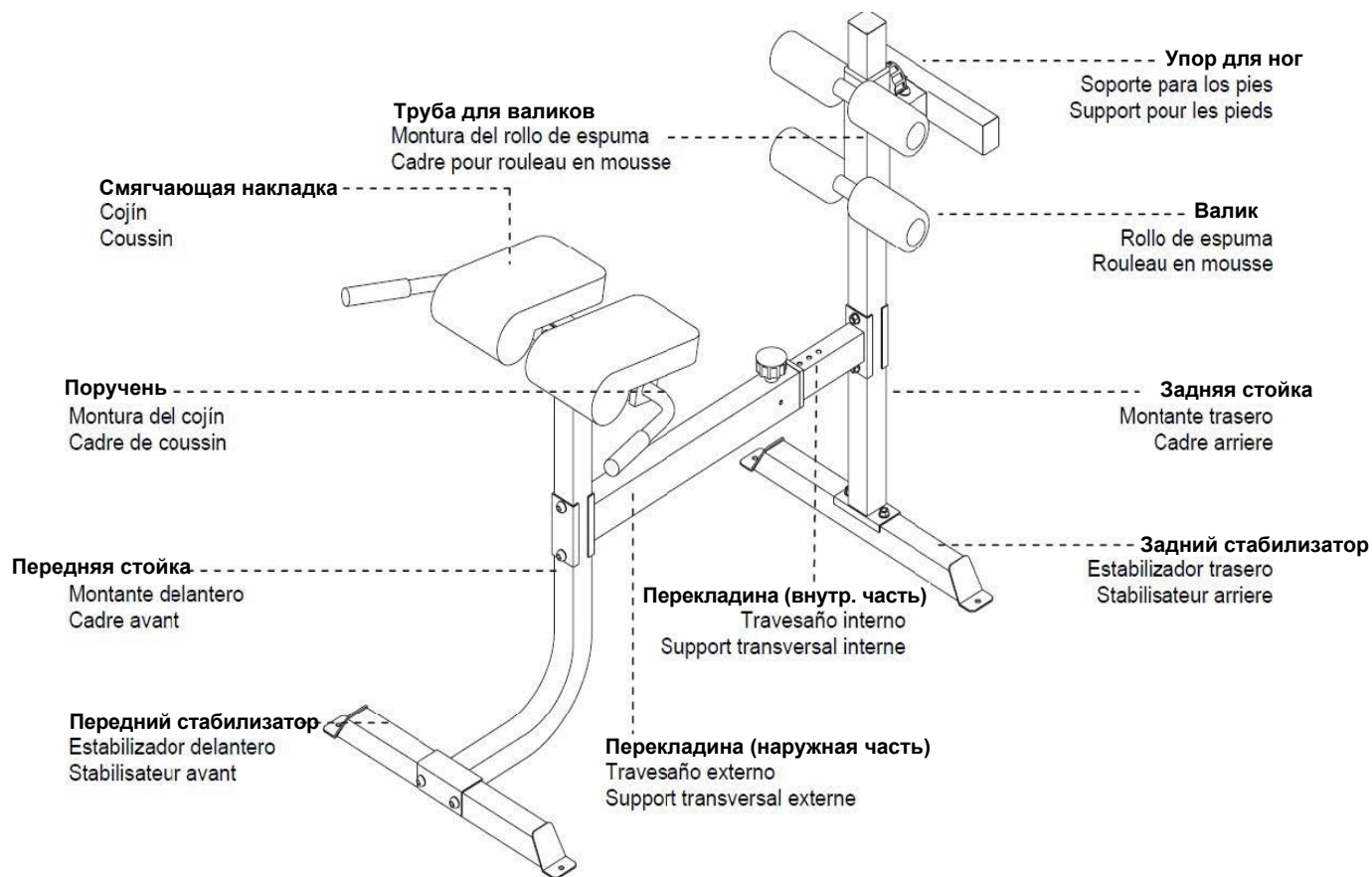
1. Veuillez lire attentivement le manuel d'assemblage avant de procéder et d'utiliser le matériel pour la première fois.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit soient dûment informés de toutes les précautions.
3. Utilisez ce produit seulement tel que décrit dans ce manuel et conservez ce manuel à portée de main pour référence future.
4. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de ce produit à tout moment. Gardez les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
5. Placez l'appareil sur une surface plane d'au moins 100 CM d'espace libre autour.
6. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacez les pièces usées ou endommagées immédiatement et ne pas utiliser la machine jusqu'à ce qu'il ait été réparé.
7. Porter des vêtements appropriés pour l'exercice, Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer. Portez toujours des chaussures de sport lors l'exercice.
8. Gardez ce produit à l'intérieur, loin de l'humidité et la poussière.
9. Ne pas installer n'importe quel produit de remise en forme à proximité d'une piscine, un jacuzzi ou d'autres endroits humides. La corrosion causée par l'installation dans ces endroits peut conduire à une défaillance prématurée des composants.
10. Exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez une douleur faible, étourdi, ou se sentent tout exercice, arrêtez immédiatement et laissez refroidir.
11. Ne jamais utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant
12. Ce produit est conçu pour être utilisé par des adultes à des fins d'exercice physique. Il ne convient pas aux personnes âgées de moins de 14 ans.
13. Il est déconseillé aux personnes handicapées d'utiliser cet appareil sans l'assistance d'une personne compétente.
14. Ne laissez jamais plus d'une personne utiliser l'appareil simultanément.
15. N'utilisez jamais l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
16. **Ce produit est conçu et destiné seulement pour consommateurs/maison et dans un environnement intérieur. Ne pas l'utiliser dans une activité commerciale, locatif, ou institutionnel.**
17. Charge maximale inclus de l'utilisateur = **136 Kg.**

2. СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНАЖЁРА/ PARTES PRINCIPALES/PIÈCES PRINCIPALES

Перед тем, как приступить к сборе, ознакомьтесь с основными элементами изделия.

Antes de seguir leyendo, por favor, familiarizarse con las piezas y sus nombres en el dibujo de abajo.

Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous.



ГАБАРИТЫ / DIMENSIONES / DIMENSIONS				
	Длина Anchura Largeur	Ширина Profundidad Profondeur	Высота Altura Hauteur	Вес Peso Poids
ДЮЙМ	55,91	28,74	42,13	40,78 фунтов
СМ	142	73	107	18,5 кг

Безопасное расстояние вокруг тренажёра:
Distancia Segura en todas direcciones:
Distance de Sécurité Dans Toutes les Directions :
3 фута / 1 м

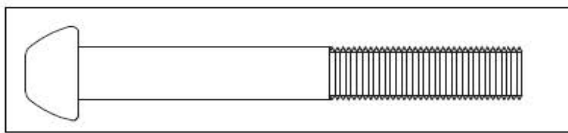
3. КРЕПЕЖИ / FERRETERIA / MATÉRIEL

Для сборки изделия требуются два человека. Разместите детали на полу и снимите с них упаковочные материалы. Не выбрасывайте упаковку до завершения сборки. Ниже приведен список крепежей и инструментов, входящих в комплект тренажёра. **Обратите внимание, для сборки вам могут потребоваться дополнительные инструменты (не входят в комплект).**

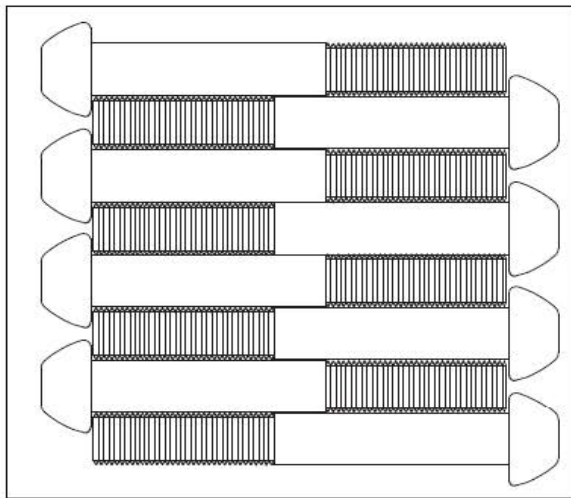
El montaje puede requerir de dos personas. Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaquetamiento. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado. Vea a continuación las herramientas que se incluye con el producto. **Además de las herramientas incluidas, el montaje puede requerir otras herramientas (no incluidas).**

L'assemblage peut nécessiter deux personnes. Placez toutes les pièces dans une zone dégagée et enlever les matériaux d'emballage. Ne pas jeter les matériaux d'emballage jusqu'à l'assemblage est terminé. Voir ci-dessous quels sont les outils est inclus avec votre produit. **En plus des outils fournis, l'assemblée peut exiger autres outils (non inclus).**

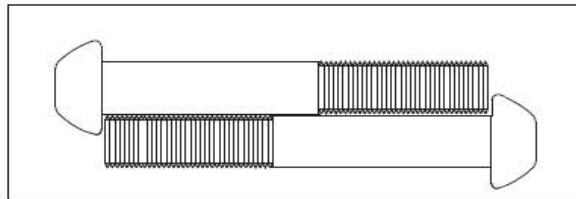
FM-CS709 / FM-CS709BK



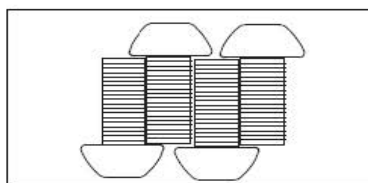
(14) Болт М10х75мм - 1 шт.



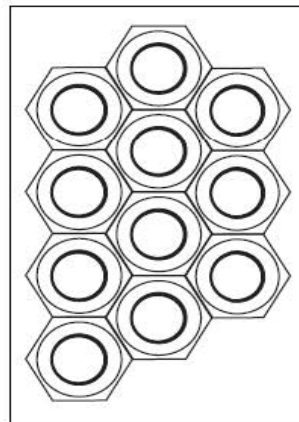
(15) Болт М10х70мм - 8 шт.



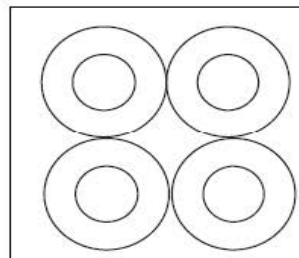
(16) Болт М10х65мм - 2 шт.



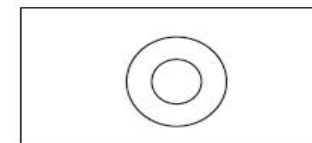
(17) Болт М08х15мм - 4 шт.



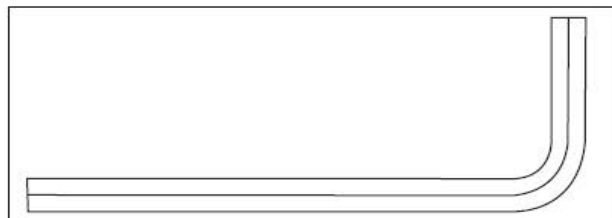
(18) Конtringа М10 - 11 шт.



(19) Плоская шайба М10 - 22 шт.



(20) Плоская шайба М08 - 4 шт.



(29) Шестигранник М06 (серебристое покрытие)

Не включены
No incluidas
Non inclus



4. СПЕЦИФИКАЦИЯ / LISTA DE PARTES / LISTE DES PIÈCES

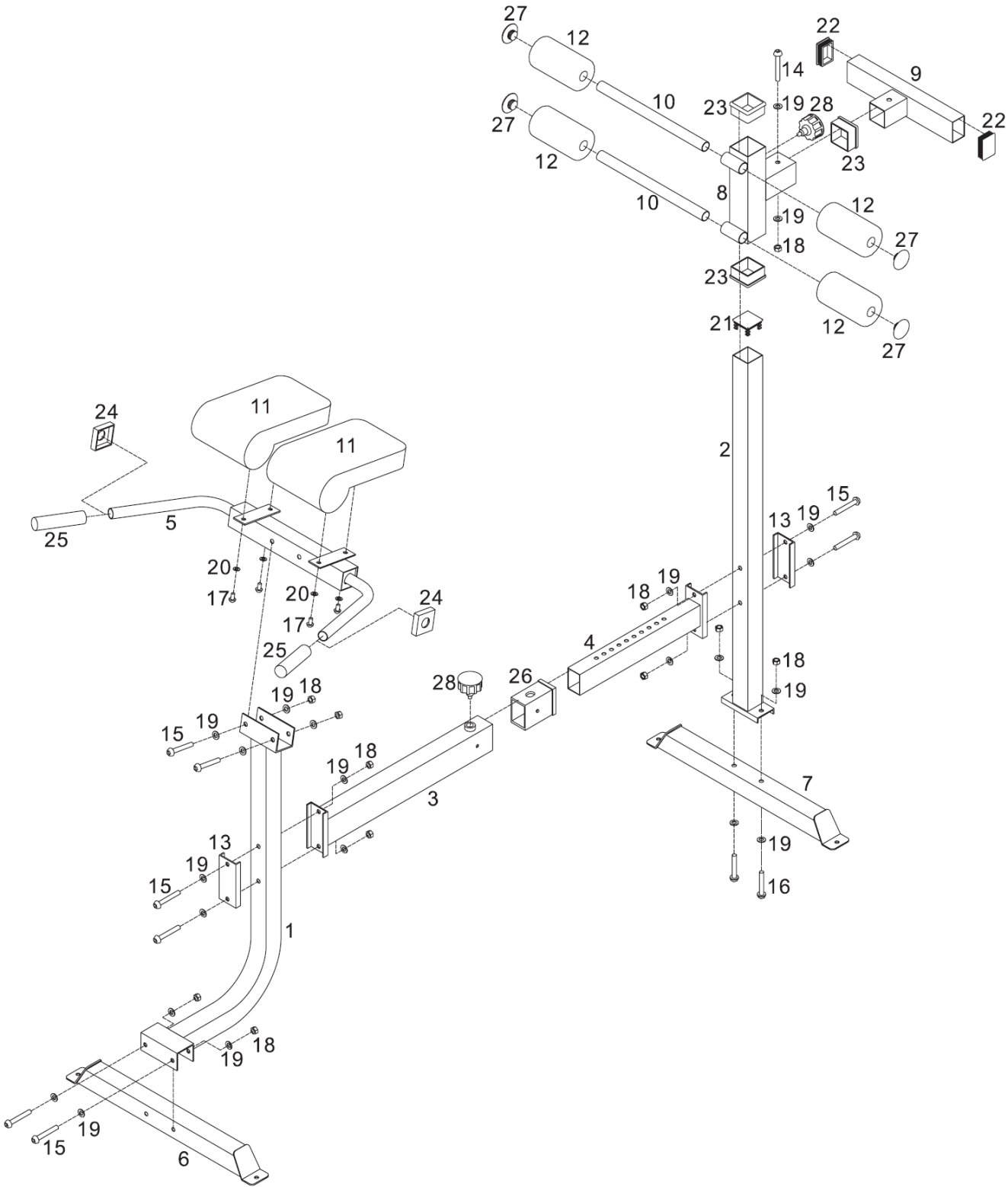
#	Деталь/Parte/Piece	Наименование	Descripción	Description	Кол-во/ Cant / Qté.
1	PFMCS709-01	Передняя стойка-серебро	Montante delantero-PLATEADO	Cadre avant-ARGENT	1
	PFMCS709BK-01	Передняя стойка-чёрная	Montante delantero-NEGRO	Cadre avant-NOIR	
2	PFMCS709-02	Задняя стойка-серебро	Montante trasero-PLATEADO	Cadre arrière-ARGENT	1
	PFMCS709BK-02	Задняя стойка-чёрная	Montante trasero-NEGRO	Cadre arrière-NOIR	
3	PFMCS709-03	Перекладина (наружная часть) - серебро	Travesaño externo-PLATEADO	Support Transversale externe-ARGENT	1
	PFMCS709BK-03	Перекладина (наружная часть) - чёрная	Travesaño externo-NEGRO	Support Transversale externe-NOIR	
4	PFMCS709-04	Перекладина (внутренняя часть) - серебро	Travesaño interno-PLATEADO	Support Transversale interne-ARGENT	1
	PFMCS709BK-04	Перекладина (внутренняя часть) - чёрная	Travesaño interno-NEGRO	Support Transversale interne-NOIR	
5	PFMCS709-05	Поручень - серебро	Montura para el cojín-PLATEADO	Montage de coussin-ARGENT	1
	PFMCS709BK-05	Поручень - чёрный	Montura para el cojín-NEGRO	Montage de coussin-NOIR	
6	PFMCS709-06	Передний стабилизатор - серебро	Estabilizador delantero-PLATEADO	Stabilisateur avant-ARGENT	1
	PFMCS709BK-06	Передний стабилизатор - чёрный	Estabilizador delantero-NEGRO	Stabilisateur avant-NOIR	
7	PFMCS709-07	Задний стабилизатор - серебро	Estabilizador trasero-PLATEADO	Stabilisateur arrière-ARGENT	1
	PFMCS709BK-07	Задний стабилизатор - чёрный	Estabilizador trasero-NEGRO	Stabilisateur arrière-NOIR	
8	PFMCS709-08	Труба для валиков - серебро	Montura para el rollo de espuma-PLATEADO	Montage pour rouleau en mousse-ARGENT	1
	PFMCS709BK-08	Труба для валиков - чёрный	Montura para el rollo de espuma-NEGRO	Montage pour rouleau en mousse-NOIR	
9	PFMCS709-09	Упор для ног - серебро	Soporte para los pies-PLATEADO	Support pour le pied-ARGENT	1
	PFMCS709BK-09	Упор для ног - чёрный	Soporte para los pies-NEGRO	Support pour le pied-NOIR	
10	PFMCS709-10	Ось - серебро	Tubo para rollo de espuma-PLATEADO	Tube pour rouleau en mousse-ARGENT	2
	PFMCS709BK-10	Ось - чёрный	Tubo para rollo de espuma-NEGRO	Tube pour rouleau en mousse-NOIR	
11	PFMCS709-11	Смягчающая накладка	Cojín	Coussin	2
12	PFMH1007A-21	Валик	Rollo de espuma	Rouleau en mousse	4
13	PFMCS709-12	Крепёжная пластина - серебро	Placa de apoyo-PLATEADO	Plaque de support-ARGENT	2
	PFMCS709BK-12	Крепёжная пластина - чёрный	Placa de apoyo-NEGRO	Plaque de support-NOIR	
14	B-AP1075B	Болт М10 х 75мм	Tornillo Allen, PT M10 x 75 mm-BK	Boulon Allen, PT M10 x 75mm-BK	1
15	B-AP1070B	Болт М10 х 70мм	Tornillo Allen, PT M10 x 70 mm-BK	Boulon Allen, PT M10 x 70mm-BK	8
16	B-AP1065B	Болт М10 х 65мм	Tornillo Allen, PT M10 x 65 mm-BK	Boulon Allen, PT M10 x 65 mm-BK	2
17	B-AF0815B	Болт М08 х 15мм	Tornillo Allen, FT M08 x 15 mm-BK	Boulon Allen, FT M08 x 15mm-BK	4
18	N-N10B	Контргайка М10	Contratuerca de nylon M10-BK	Écrou de blocage nylon M10-BK	11
19	W-F10B	Плоская шайба М10	Arandela Plana M10-BK	Rondelle plate M10-BK	22
20	W-F08B	Плоская шайба М08	Arandela Plana M08-BK	Rondelle plate M08-BK	4
21	PRK3-05	Квадратная заглушка 50мм	Tapa interna cuadrada de 50 mm	Capuchon intérieur carré 50 mm	1
22	PFM4004-24	Заглушка 40х60мм	Tapa interna cuadrada 40x60 mm	Capuchon carré 40x60mm	2
23	PFM2101-07	Пластиковая втулка 60х50мм	Casquillo de plástico cuadrado de 60x50 mm	Bague en plastique carrée 60x50 mm	3
24	PFM2006-16	Пластиковая втулка 50х25мм	Casquillo de plástico cuadrado de 50x25 mm	Bague en plastique carrée 50x25 mm	2
25	PFM2007-08	Рукоятка 25*130мм	Mango de 25 * 130 mm	Poignée 25 * 130mm	2
26	PFMCS709-13	Переходная втулка 50*75мм х 40*60мм	Casquillo de plástico cuadrado de 50 * 75 mm x 40 * 60 mm	Bague en plastique carrée 50 * 75 mm x 40 * 60 mm	1
27	PFM2002-04	Круглая заглушка 25мм	Tapa interior redonda grande 25mm	Capuchon intérieur rond 25mm	4
28	PFM4004-22	Штифт	Pop Pin	Broche Pop	2
29	K-AK06	Шестигранник М06	Llave Allen M06	Clé Allen M06	1

* Детали № 1–10 и № 13 вы получите в одном цвете. Без вариаций!

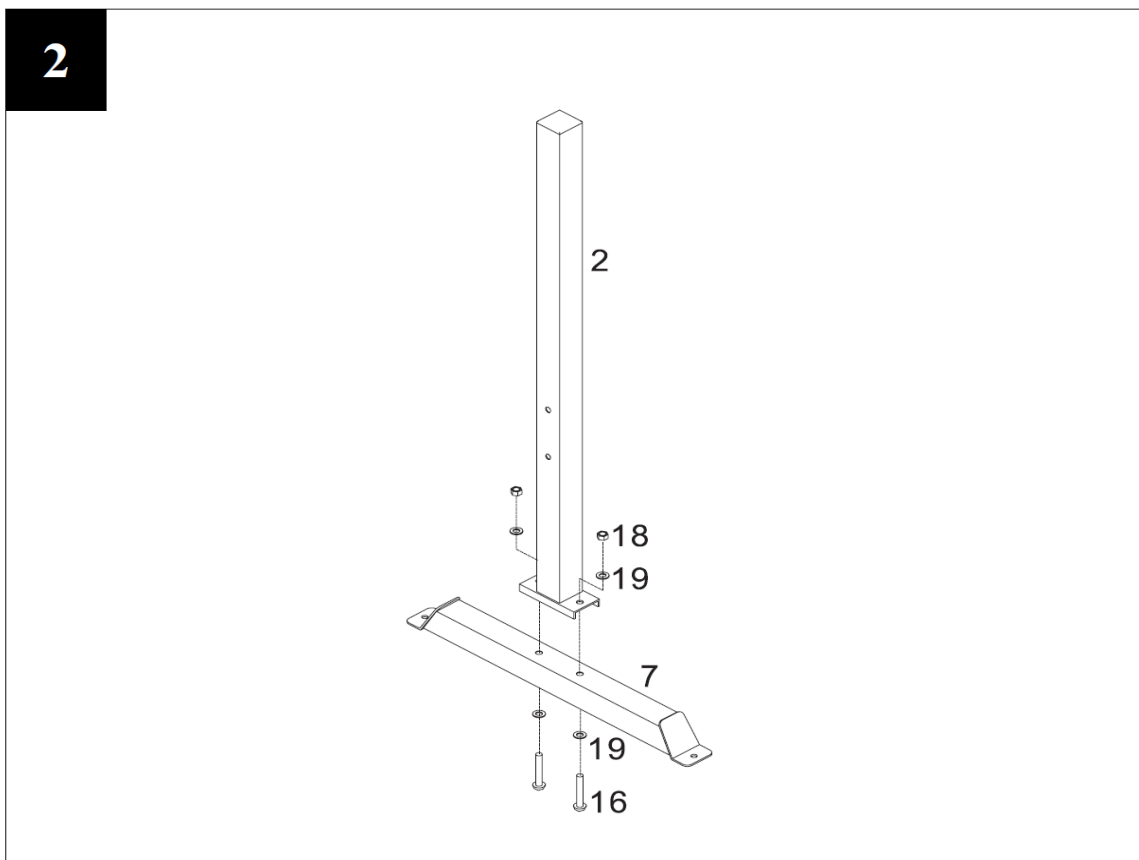
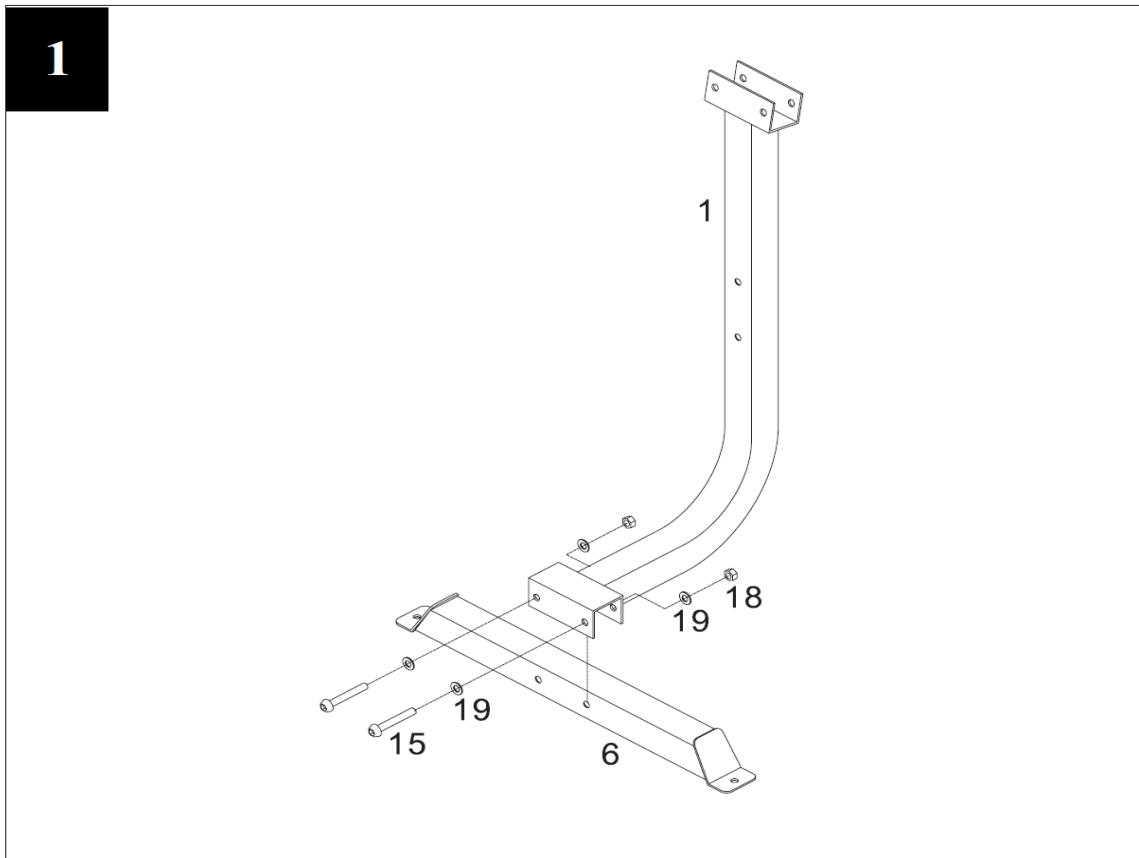
* Las Partes #1 al #10 y #13 anterior, recibirá solo 1 color. ¡No todos los colores!

* Pour les parties #1-#10 et #13 ci-dessus, vous ne recevrez 1 seule couleur. Pas toutes les couleurs!

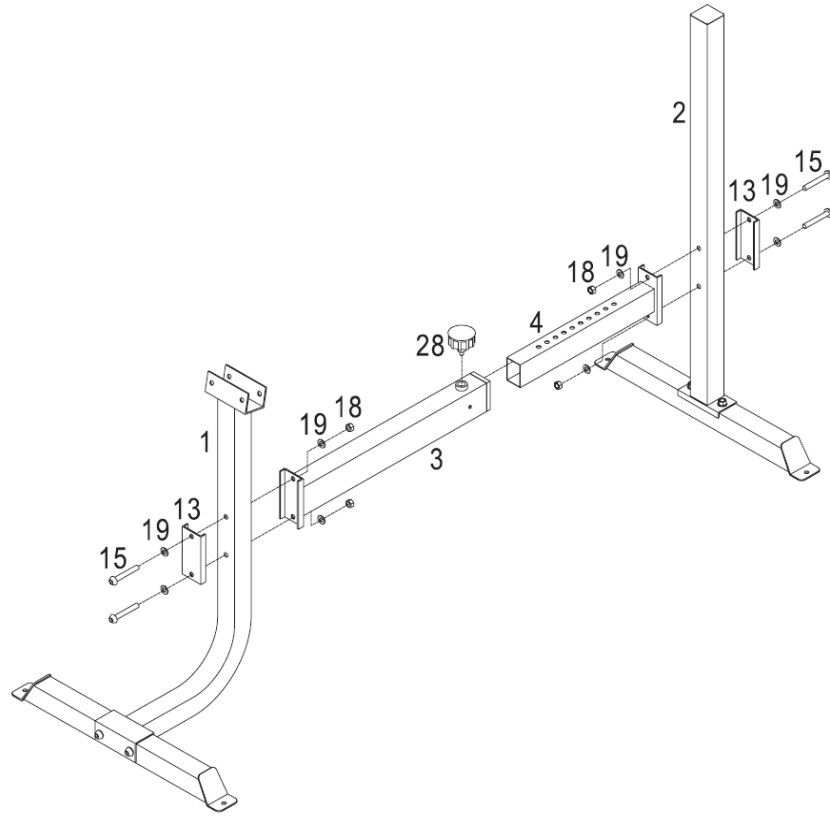
5. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ / DESPIECE / VUE ÉCLATÉE



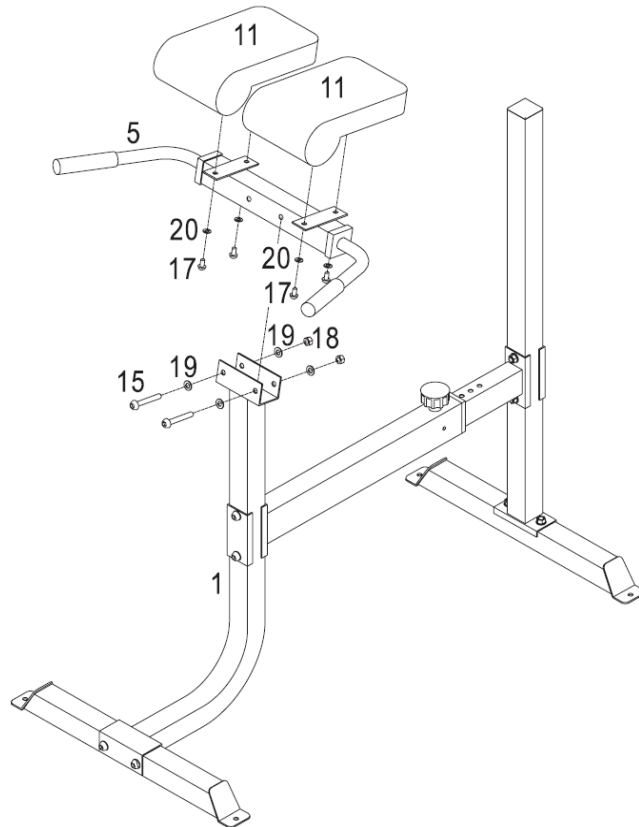
6. СБОРКА / MONTAJE / MONTAGE



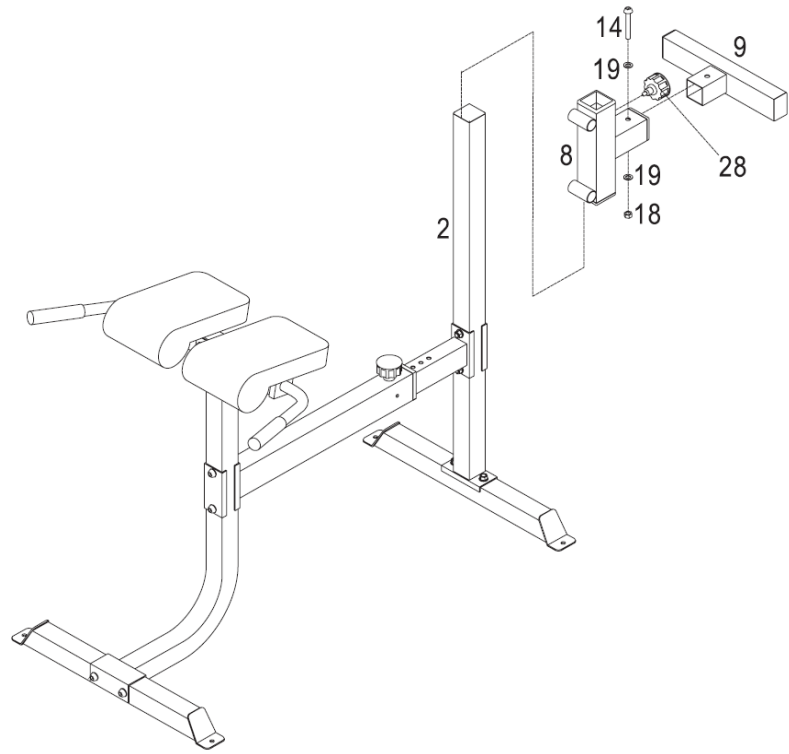
3



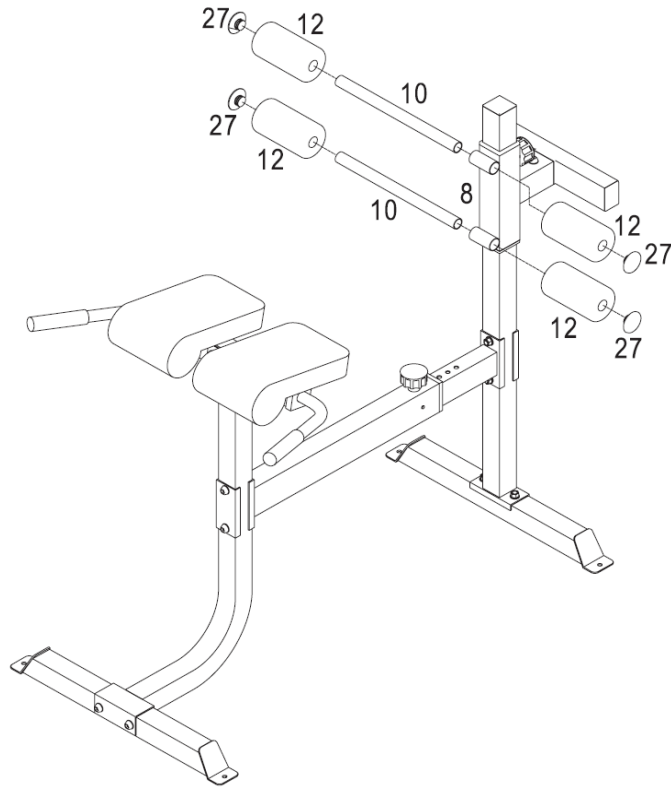
4



5



6



7. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ

Силовые тренировки, или анаэробные, являются эффективным средством для наращивания мышечной массы и повышения силы. В процессе тренировок тело приспосабливается к возрастающей нагрузке, что способствует росту мышц. Для восстановления и пополнения питательных веществ после тренировки важно включить в рацион продукты, богатые белком, такие как мясо, рыба и овощи.

СИЛА МЫШЦ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

Для максимальной эффективности разработайте программу, охватывающую все основные группы мышц. Чтобы увеличить силу мышц, постепенно повышайте сопротивление, сохраняя количество повторений. Чтобы поддержать тонус - уменьшайте сопротивление, но увеличивайте количество повторений.

По мере адаптации к нагрузке меняйте параметры тренировки: вес отягощений, количество повторений или темп. Это поможет избежать застоя и поддержит мотивацию.

На каждой тренировке выполняйте по 6-10 упражнений на разные группы мышц, уделяя внимание слабым зонам. Для разнообразия и баланса меняйте упражнения от занятия к занятию. Тренируйтесь в периоды наибольшей активности. Дайте мышцам отдых не менее одного дня после каждого занятия и придерживайтесь составленного графика.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Для результативной тренировки крайне важно соблюдать правильную технику. При выполнении упражнений необходимо охватывать весь диапазон движения, активизируя только необходимые группы мышц. Неконтролируемые движения могут привести к переутомлению и травмам.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВОК

Приступайте к тренировкам с учетом вашего текущего уровня подготовки, избегая чрезмерных нагрузок. Для комфорта начните с меньшего числа подходов и меньшего веса. Постепенно увеличивайте нагрузку по мере адаптации организма, чтобы избежать травм. Увеличивайте интенсивность вместе с ростом вашей физической формы.

Выполняйте повторения плавно, без остановок. Фаза напряжения в каждом повторении должна быть короче фазы возврата. Следите за дыханием – выдох на усилии, вдох на возвращении. Не задерживайте дыхание. Отдыхайте после каждого подхода. Обратите внимание на рекомендации по времени отдыха:

- **Для набора мышечной массы:** 3 минуты после каждого подхода.
- **Для поддержания тонуса организма:** 1 минута после каждого подхода.
- **Для похудения:** 30 секунд после каждого подхода.

Первые пару недель уделите на освоение тренажёра и отработки правильной техники.

ЗАМИНКА

После каждой тренировки обязательно уделите 5-10 минут растяжке. Проработайте все группы мышц, особенно рук и ног. Двигайтесь плавно, без рывков. Не перенапрягайтесь. Регулярная растяжка улучшает гибкость и подвижность суставов.

Мышечная боль после тренировки — распространенный феномен, особенно в первые несколько занятий. Если боль сильная или длительная, необходимо скорректировать программу. Со временем мышцы адаптируются к нагрузкам и боль уменьшится.

СОХРАНЕНИЕ МОТИВАЦИИ

Ведение записей тренировок - ключевой элемент в поддержании мотивации. Указывайте дату, выполненные упражнения, используемое отягощение и количество выполненных подходов и повторений. В конце каждого месяца записывайте свой вес и основные параметры тела. Помните, для достижения наилучших результатов необходимо сделать тренировки регулярной и приятной частью вашей повседневной жизни.

ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

7. PAUTAS DE EJERCICIO

DESARROLLO MUSCULAR Y AUMENTO DE PESO

A diferencia de los ejercicios aeróbicos, que hacen hincapié en el entrenamiento de resistencia, el ejercicio anaeróbico se centra en el entrenamiento de fuerza. Un aumento gradual de peso puede ocurrir mientras se construye el tamaño y la fuerza de los músculos. Durante el desarrollo de la masa muscular, su cuerpo se adapta a la tensión puesta sobre él. Usted puede modificar su dieta añadiendo alimentos tales como carne, pescado y verduras. Estos alimentos ayudan a los músculos a recuperarse y reponer importantes nutrientes después de un entrenamiento intenso.

FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR

Para lograr el mayor beneficio del ejercicio, es importante desarrollar un programa de ejercicios que le permita trabajar todos los grupos musculares por igual. Para aumentar la fuerza muscular; siga esta receta: aumento de la resistencia y mantener el número de repeticiones de un ejercicio resulta en un aumento de la fuerza muscular. Para tonificar su cuerpo; seguir el principio: La disminución de la resistencia, más el aumento del número de repeticiones de un ejercicio resulta en un aumento del tono corporal. Una vez que se sienta cómodo con un ejercicio, puede cambiar la resistencia, el número de repeticiones, o la velocidad a la que usted hace el ejercicio. No es necesario cambiar las tres variables.

Cada sesión de ejercicios debe de incluir de 6 a 10 diferentes tipos de ejercicios. Seleccione ejercicios para cada uno de los grupos mayores de músculos, enfatizando las áreas que usted quiera desarrollar más. Para darle balance y variedad a sus sesiones de ejercicios, deberá variar sus ejercicios cada sesión. Planee hacer sus ejercicios a la hora del día cuando usted tiene más energía. Cada sesión de ejercicios deberá ser seguida por un merecido descanso. Cuando encuentre el horario que mas le favorece, planee mantenerlo.

FORMA CORRECTA

Mantener la forma correcta al hacer ejercicios es esencial en cualquier programa de hacer ejercicios. Esto requiere moverse completamente durante los ejercicios y a veces mover solamente las partes del cuerpo indicadas. El ejercitarse de una manera no controlada lo dejara sintiéndose exhausto.

LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO

Qué tan duro empiece a entrenar depende de su nivel de condición física. El dolor que experimenta puede reducirse al disminuir la carga que se coloca en los músculos y mediante la realización de un menor número de series. Para evitar lesiones, usted debe trabajar poco a poco en un programa de ejercicios y establecer la carga a su nivel de condición física individual. La carga debe aumentar a medida que aumenta el nivel de su estado físico.

Las repeticiones de cada grupo deben de ser realizadas suavemente y sin parar. La etapa de esfuerzo de cada repetición deberá de durar al menos la mitad de la etapa de regreso. La respiración apropiada es importante. Exhale durante el esfuerzo en cada repetición e inhale durante la el regreso. Nunca pare de respirar mediante se ejercita. Descanse por un corto periodo después de cada set. El tiempo ideal de reposo es:

- Descanse por 3 minutos después de cada grupo de ejercicios que ejercitan los músculos.
- Descanse por 1 minuto después de cada grupo de ejercicios de tonificación.
- Descanse por 30 segundos después de cada grupo de ejercicios para perder peso.

Planee pasar las primeras semanas familiarizándose con el equipo de ejercicio y aprendiendo la forma correcta para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada sesión de ejercicios con 5-10 minutos de estiramiento. Incluya estiramientos de sus brazos y de sus piernas. Muévase suavemente mientras se estira y no rebotar. Haga cada estiramiento gradualmente sin mucho esfuerzo. El estirarse al final de cada sesión de ejercicios es una manera efectiva de incrementar la flexibilidad.

El dolor muscular es común, especialmente cuando empiece a hacer ejercicio. Si siente dolor agudo durante mucho tiempo, puede ser hora de cambiar su programa. Con el tiempo, su sistema muscular se acostumbrará a la tensión y el esfuerzo que se le plantean.

MANTENIÉNDOSE MOTIVADO

Para motivarse, mantenga un diario de cada sesión de ejercicios. Escriba la fecha, los ejercicios que hizo, la resistencia usada y el número de grupos y repeticiones completadas. Registre su peso y sus medidas principales al final de cada mes. Recuerde que la llave del éxito para obtener los mejores resultados es el hacer del ejercicio una parte habitual y placentera de su vida.

¡ATENCIÓN! ¡EL EXAMINADOR ESTÁ DISEÑADO PARA USO DOMÉSTICO!

7. DIRECTIVES EXERCICE

LA CONSTRUCTION MUSCULAIRE ET PREND DU POIDS

Contrairement à l'exercice aérobie, qui met l'accent sur l'entraînement d'endurance, l'exercice anaérobie se concentre sur l'entraînement en force. Un gain de poids progressif peut se produire lors de la construction de la taille et de la force des muscles. Tout en développant la masse musculaire, votre corps s'adapte à l'accent mis sur elle. Vous pouvez modifier votre alimentation pour inclure des aliments tels que la viande, le poisson et les légumes. Ces aliments aident les muscles à récupérer et reconstituer les éléments nutritifs importants après une séance d'entraînement intense.

MUSCLE FORCE ET L'ENDURANCE

Pour atteindre le plus grand bénéfice de l'exercice, il est important de développer un programme d'exercice qui vous permet de travailler tous les principaux groupes musculaires de façon égale. Pour augmenter la force musculaire; suivez cette recette: augmentation de la résistance et de maintenir le nombre de répétitions d'un résultat de l'exercice à une augmentation de la force musculaire. Pour tonifier votre corps; suivre le principe: abaissement de la résistance ainsi augmenter le nombre de répétitions d'un exercice se traduit par une augmentation du tonus du corps. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec un exercice, vous pouvez changer la résistance, le nombre de répétitions, ou la vitesse à laquelle vous faites l'exercice. Il n'est pas nécessaire de changer tous les trois variables.

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Sélectionner des exercices pour tous les principaux groupes musculaires, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour donner l'équilibre et de variété à vos séances d'entraînement, varier les exercices de session en session. Horaire vos séances d'entraînement pour l'heure de la journée où votre niveau d'énergie est la plus élevée. Chaque séance d'entraînement devrait être suivie par au moins un jour de repos. Une fois que vous trouvez le calendrier qui est bon pour vous, rester avec elle.

POSITION CORRECTE

Maintenir la forme correcte est un élément essentiel d'un programme d'exercice efficace. Cela nécessite déplaçant à travers la gamme complète de mouvement pour chaque exercice, et se déplaçant uniquement les parties appropriées du corps. Exercer de manière incontrôlée vous laissera épuiser.

FORMATION INTENSITÉ

Comment dur vous commencer à former dépend de votre niveau global de remise en forme. La douleur que vous ressentez peut être atténuée par la diminution de la charge que vous placez sur vos muscles et en effectuant moins d'ensembles. Pour éviter les blessures, vous devez travailler progressivement dans un programme d'exercice et de régler la charge à votre niveau de forme physique individuelle. La charge devrait augmenter votre niveau de forme augmentée.

Les répétitions dans chaque série doit être effectué en douceur et sans faire de pause. L'étape d'effort de chaque répétition devraient durer environ moitié moins long que l'étape de retour. Une bonne respiration est importante. Expirez pendant la phase de l'effort de chaque répétition et inspirez pendant la course de retour. Ne tenez jamais votre souffle. Reposez-vous pendant un temps après chaque série. Les périodes de repos idéal sont:

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement de renforcement musculaire.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification.
- Reposez-vous 30 secondes après chaque série pour un entraînement de perte de poids.

Planifiez à passer les deux premières semaines se familiariser avec le matériel et l'apprentissage de la forme correcte pour chaque exercice.

REFROIDISSEMENT

Terminez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les deux bras et les jambes. Déplacez-vous lentement quand vous vous étirez ne faites pas de rebondissements. Installez-vous dans chaque étirement graduellement et aller seulement aussi loin que vous pouvez sans effort. S'étendant à la fin de chaque séance d'entraînement est un moyen efficace pour augmenter la flexibilité.

La douleur musculaire est commune, en particulier lorsque vous commencez l'exercice. Si vous êtes douloureusement mal pendant une longue période, il peut être temps de changer votre programme. Finalement, votre système musculaire se sont habitués à l'effort et la contrainte placée sur elle.

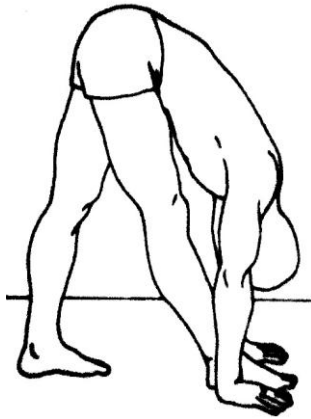
RESTER MOTIVÉ

Pour la motivation, garder une trace de chaque séance d'entraînement. Inscrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de séries et de répétitions terminées. Enregistrez votre poids et mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de faire de l'exercice un élément régulier et agréable de votre vie quotidienne.

ATTENTION! L'EXAMINATEUR EST DESTINÉ À UN USAGE DOMESTIQUE !



Растяжка икроножных мышц
Estiramiento de pantorrilla
Étirement du mollet



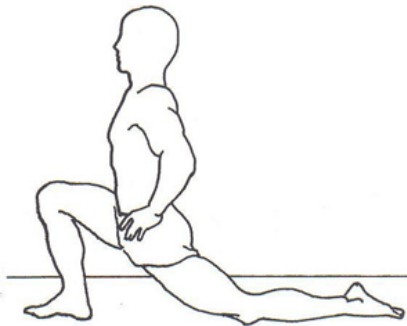
Растяжка подколенного сухожилия
Estiramiento isquiotibiales
Étirement ischio-jambier



Растяжка внутренней поверхности бедра
Estiramiento ingle
Étirement de l'aîne



Растяжка квадрицепса
Estiramiento de cuádriceps
Étirement de quadriceps



Растяжка бедра
Estiramiento de cadera
Étirement de hanche



Растяжка трицепса
Estiramiento de brazos
Étirement de bras



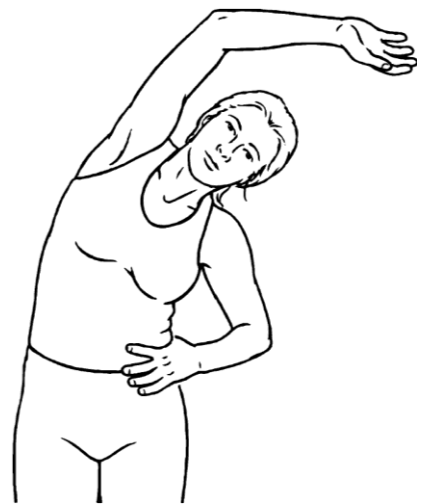
Растяжка задней поверхности ног
Estiramiento de piernas
Étirement de jambes



Растяжка мышц живота
Estiramiento del torso
Étirement de torse



Растяжка шеи
Estiramiento de cuello
Étirement de cou



Растяжка боковых мышц корпуса
Estiramiento lateral
Étirement latéral

8. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Профилактические осмотры и ремонт тренажера – залог его безопасной и долгой службы. Ответственность за его содержание и ремонт возлагается на пользователя/владельца. Любые повреждения или износ деталей требуют незамедлительной замены, а использование тренажера должно быть прекращено до завершения ремонтных работ. Для поддержания оптимального состояния:

1. Протирайте тренажёр от пыли.
2. Используйте влажную ткань для пластиковых деталей и сухую для металлических.
3. Регулярно проверяйте крепление и работоспособность всех деталей.
4. При обнаружении дефектной детали немедленно прекратите использование тренажера и не возобновляйте работу до тех пор, пока неисправность не будет устранена.
5. Убедитесь в читаемости всех надписей и предупреждающих знаков, заменяйте их по мере необходимости.
6. В целях предотвращения коррозии не размещайте изделие вблизи мест с высокой влажностью (бассейны, джакузи и др).
7. Поместите изделие на ровную, устойчивую поверхность, желательна с подкладкой (ковриком), чтобы не повредить пол.
8. Не используйте абразивные чистящие средства или растворители, чтобы не повредить поверхность.

8. MANTENIMIENTO

La seguridad y la integridad diseñada en la máquina sólo pueden mantenerse cuando es examinada periódicamente por daños y reparada. Es responsabilidad exclusiva del usuario / propietario el asegurarse de que el mantenimiento regular se lleva a cabo. Componentes desgastados o dañados deberán ser sustituidos inmediatamente y dejar de usar el equipo hasta que se efectúe la reparación.

1. Limpie la máquina con regularidad para evitar la acumulación de polvo.
2. Use un paño húmedo en las partes de plástico, y un paño seco en los marcos de metal.
3. Compruebe con regularidad que todas las piezas estén ajustadas.
4. Si una pieza está dañada, no utilice el banco hasta que la pieza haya sido reemplazada o reparada.
5. Inspeccione la legibilidad de las etiquetas de advertencia y precaución. Reemplace según sea necesario.
6. No instale este banco cerca de una alberca, tina de baño u otras áreas húmedas. Estos lugares pueden ocasionar oxidación prematura y falla de las partes.
7. Coloque el banco sobre una superficie plana y limpia. Puede usar un tapiz para proteger el piso.
8. Evite los limpiadores ácidos a base de cloro, y también productos de limpieza que contengan abrasivos que puedan rayar o dañar el equipo.

8. ENTRETIEN

L'innocuité et l'intégrité de la conception dans la machine peut être seulement maintenu quand on les examine régulièrement et réparé. Il est de la responsabilité de l'utilisateur / propriétaire de s'assurer que l'entretien régulier est effectué. Porté ou des composants endommagés doivent être remplacés immédiatement et cesser d'utiliser l'équipement jusqu'à ce que la réparation est effectuée.

1. Essuyez la machine régulièrement pour éviter l'accumulation de poussière.
2. Utilisez un chiffon humide sur les pièces en plastique, utilisez un chiffon sec sur des cadres métalliques.
3. Vérifiez régulièrement toutes les pièces sont bien serrés et en bon état de fonctionnement.
4. Si une pièce est endommagé, ne pas utiliser jusqu'à ce que la partie est remplacé ou réparé.
5. Inspectez toutes les étiquettes d'avertissement pour plus de lisibilité. Remplacez-les au besoin.
6. Ne pas installer ce banc près d'une piscine, d'une baignoire ou d'autres zones humides. Ces endroits peuvent provoquer l'oxydation prématurée et la défaillance des parties.
7. Placez le banc sur une surface plane et propre. Vous pouvez utiliser un tapis pour protéger le sol.
8. Évitez les nettoyants acides avec du chlore, et des produits de nettoyage contenant des agents abrasifs qui peuvent rayer ou endommager l'équipement

9. ЭКСПЛУАТАЦИЯ (Изображения приведены только для справки. Фактический продукт может отличаться)
INSTRUCCIONES DE USO (Las imágenes son sólo de referencia. El producto real puede ser diferente)
INSTRUCTIONS D'UTILISATION (Les images sont fournies à titre indicatif. Produit réel peut être différent)

