



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ



STRONG

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

SLF 7080

WWW.START-LINE.RU
WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ВАЖНО

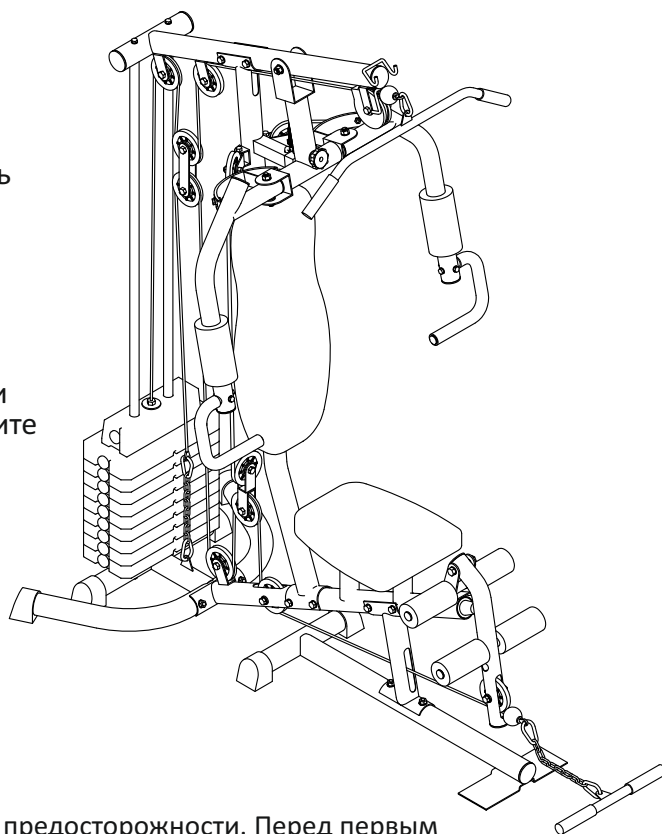
Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

Технические характеристики оборудования могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены по усмотрению производителя.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Введение

Перед сборкой выложите все компоненты из коробки и убедитесь, что все указанные детали в наличии. Соберите оборудование в точности как описано в инструкции.



Важно

- * Максимальный вес пользователя 120 кг.
- * Покупатель обязан ознакомиться с инструкцией и мерами предосторожности. Перед первым использованием оборудования проверьте все болты, гайки и другие соединения и убедитесь, что все находится в надлежащем состоянии.
- * Перед использованием тренажера или началом упражнений проконсультируйтесь с врачом. Нанести вред здоровью могут неправильные или чрезмерные тренировки. Только специалист может определить максимальную нагрузку. Производитель не несет ответственности за телесные повреждения или материальный ущерб, причиненный в результате использования оборудования.
- * Тщательно выбирайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для занятий фитнесом на тренажере. Не проводите тренировок в одежде и обуви, не предназначенной для занятий спортом.
- * Только один человек может заниматься на тренажере.
- * Не оставляйте детей без присмотра рядом на тренажере. Люди с ограниченными возможностями не должны пользоваться тренажером без присутствия квалифицированного специалиста или врача.
- * Не дотрагивайтесь руками и другими частями тела до мест соединения мелких деталей в тренажере. Во время тренировки не трогайте движущиеся части.
- * Используйте оборудование только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте советы по использованию другого производителя похожей модели.
- * Никогда не занимайтесь на тренажере, если он не работает должным образом.
- * Тренажер должен устанавливаться только на ровной поверхности и предназначен только для использования в помещении. Не следует размещать на открытых площадках или рядом с водой.
- * В целях безопасности вокруг тренажера должно быть достаточно свободного пространства. Под тренажер рекомендуется положить коврик чтобы не повредить поверхность пола.
- * Начинать тренировку рекомендуется не раньше, чем через час после еды. Если вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы, остановите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- * Перед использованием тренажера всегда выполняйте упражнения на растяжку.
- * Уровень безопасности тренажера может поддерживаться только в том случае, если он регулярно проверяется на предмет возможных повреждений и износа, соответственно ремонтируется. Проверьте все движущиеся части на предмет неправильного движения. Всегда заменяйте неисправные компоненты и не допускайте использования оборудования до его ремонта.
- * Используйте только оригинальные запчасти для любого необходимого ремонта.

ВНИМАНИЕ: перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет и с имеющимися проблемами со здоровьем. Перед сборкой ознакомьтесь с инструкцией. Сохраняйте инструкцию.

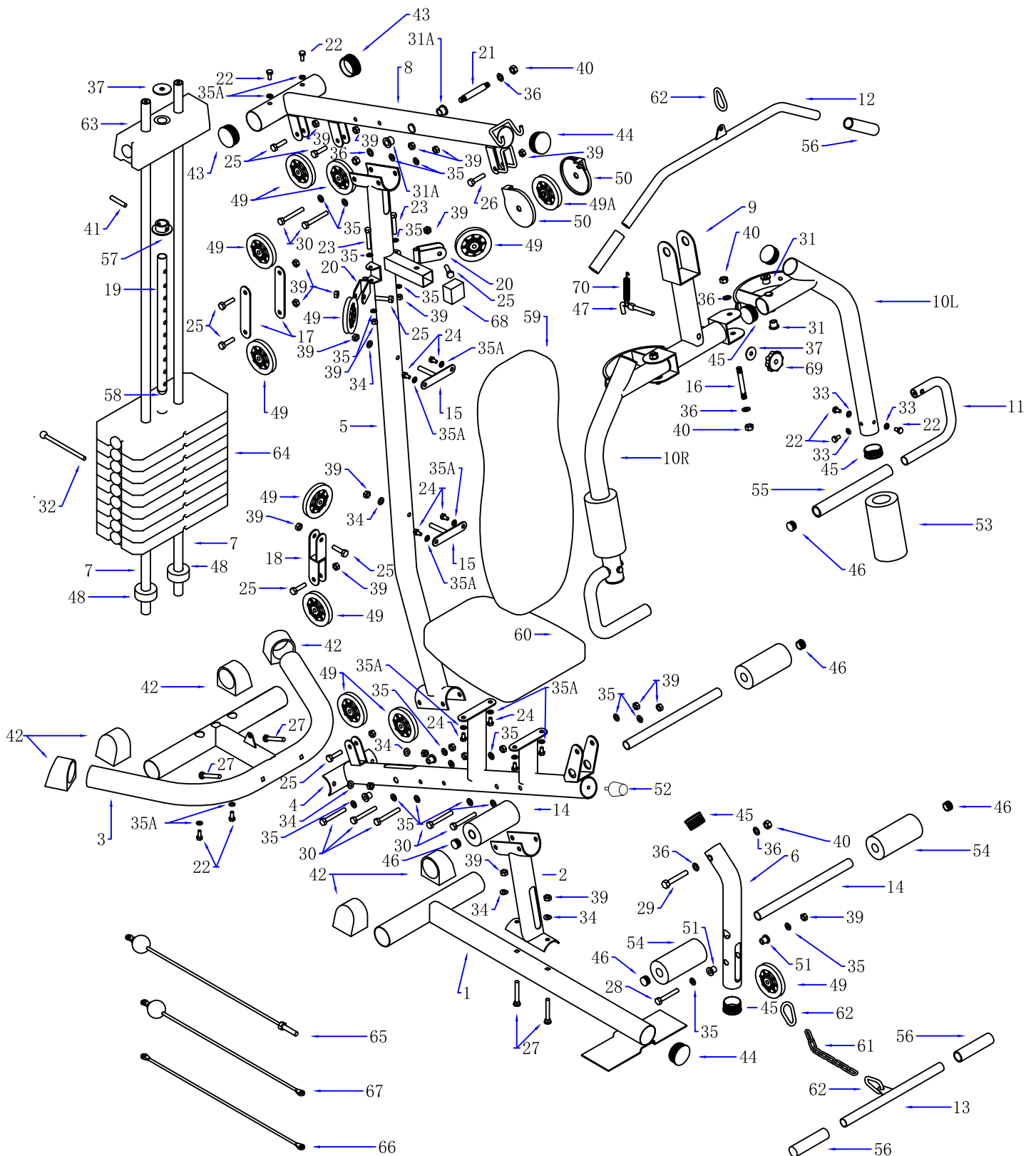


WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

НЕОБХОДИМЫЕ ДЕТАЛИ



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ДЕТАЛЕЙ

1. Основание - 1 шт.
2. Опора для сиденья - 1 шт.
3. Задняя опора - 1 шт.
4. Стойка для сиденья - 1 шт.
5. Верхняя опора - 1 шт.
6. Стойка для ножек - 1 шт.
7. Направляющая труба - 2 шт.
8. Верхняя рама - 1 шт.
9. Тяговый блок - 1 шт.
- 10L. Левая опора баттерфляй - 1 шт.
- 10R. Правая опора баттерфляй 1 шт.
11. Рукоятка - 2 шт.
12. Тяга - 1 шт.
13. Нижняя тяговая стойка - 1 шт.
14. Трубка для валиков - 2 шт.
15. Кронштейн для спинки/сиденья - 2 шт.
16. Шестигранный болт M12*95мм - 2 шт.
17. Кронштейн для шкива - 2 шт.
18. Двухсторонний кронштейн - 1 шт.
19. Селектор груза - 1 шт.
20. Кронштейн для шкива - 2 шт.
21. Ось - 1 шт.
22. Шестигранный болт M8*20мм - 12 шт.
23. Шестигранный болт M10*60мм - 2 шт.
24. Шестигранный болт M8*15мм - 8 шт.
25. Шестигранный болт M10*40мм - 9 шт.
26. Шестигранный болт M10*45мм - 1 шт.
27. Шестигранный болт M10*75мм - 4 шт.
28. Шестигранный болт M10*70мм - 1 шт.
29. Шестигранный болт M12*80мм - 1 шт.
30. Шестигранный болт M10*80мм - 7 шт.
31. Втулка ф12 - 4 шт.
- 31A. Втулка ф16 - 2 шт.
32. Фиксатор - 1 шт.
33. Изогнутая шайба 22*8,3 - 6 шт.
34. Изогнутая шайба 23*10,3 - 6 шт.
35. Плоская шайба 23*10,3 - 20 шт.
- 35A. Плоская шайба 23*8,3 - 14 шт.
36. Плоская шайба 24*12,3 - 8 шт.
37. Плоская шайба 40*12,5 - 2 шт.
38. М6 нейлоновая гайка - 2 шт.
39. М10 нейлоновая гайка - 26 шт.
40. М12 нейлоновая гайка - 7 шт.
41. Фиксатор - 1 шт.
42. Задняя заглушка - 6 шт.
43. Круглая заглушка 60 - 2 шт.
44. Плоская заглушка ф60 - 2 шт.
45. Плоская заглушка ф50,8 - 8 шт.
46. Плоская заглушка ф25,4 - 6 шт.
47. Фиксатор - 1 шт.
48. Резиновое кольцо - 2 шт.
49. Шкив - 11 шт.
- 49A. Шкив А - 1 шт.
50. Заглушка для шкива - 2 шт.
51. Пластиковая втулка - 4 шт.
52. Стопорное кольцо - 1 шт.
53. Валик для опоры баттерфляй - 2 шт.
54. Валик для ножек - 4 шт.
55. Валик для рукояток - 2 шт.
56. Рукоятка - 4 шт.
57. Втулка для стеков - 1 шт.
58. Круглая заглушка для селектора груза - 1 шт.
59. Спинка - 1 шт.
60. Сиденье - 1 шт.
61. Цепь - 2 шт.
62. Крюк - 5 шт.
63. Весовой стек 4,14 кг - 1 шт.
64. Весовой стек 4,54 кг - 9 шт.
65. Трос для стойки - 1 шт.
66. Трос для опор баттерфляя - 1 шт.
67. Трос для нижней стойки - 1 шт.
68. Стопорное кольцо - 1 шт.
69. Ручка фиксатора - 1 шт.
70. Пружина - 1 шт.



WWW.START-LINE.RU

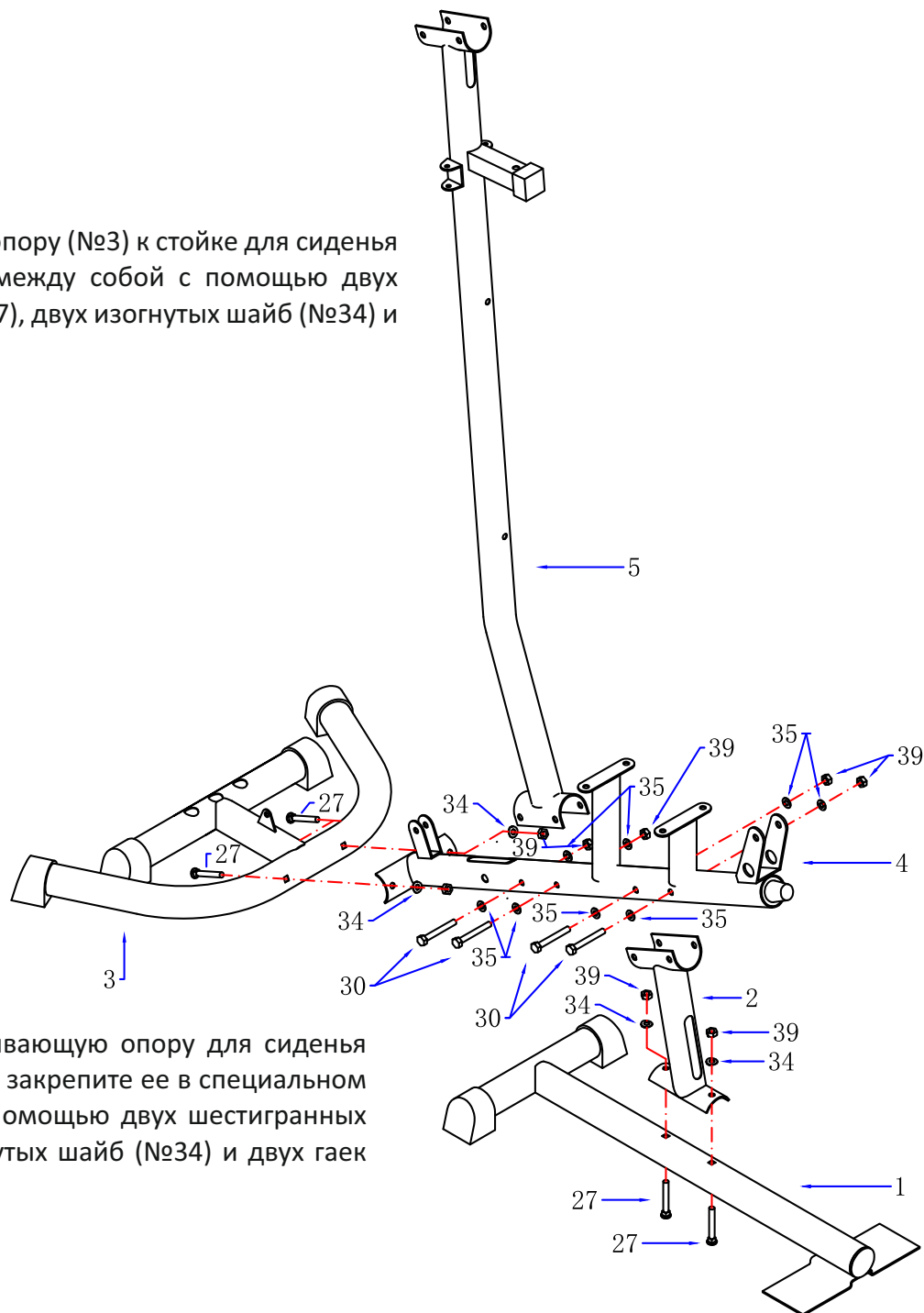
WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1

1. Присоедините заднюю опору (№3) к стойке для сиденья (№4) и закрепите части между собой с помощью двух шестигранных болтов (№27), двух изогнутых шайб (№34) и двух гаек (№39).



2. Расположите поддерживающую опору для сиденья (№2) на основании (№1) и закрепите ее в специальном месте через отверстия с помощью двух шестигранных болтов (№27), двух изогнутых шайб (№34) и двух гаек (№39).

3. Расположите собранную конструкцию из пункта 1 на опору для сиденья (№2) и закрепите части с помощью двух шестигранных болтов (№30), четырех плоских шайб (№35) и двух гаек (№39).
4. Закрепите главную верхнюю опору (№5) к стойке для сиденья (№4), используя два шестигранных болта (№30), четыре плоские шайбы (№35) и две гайки (№39).



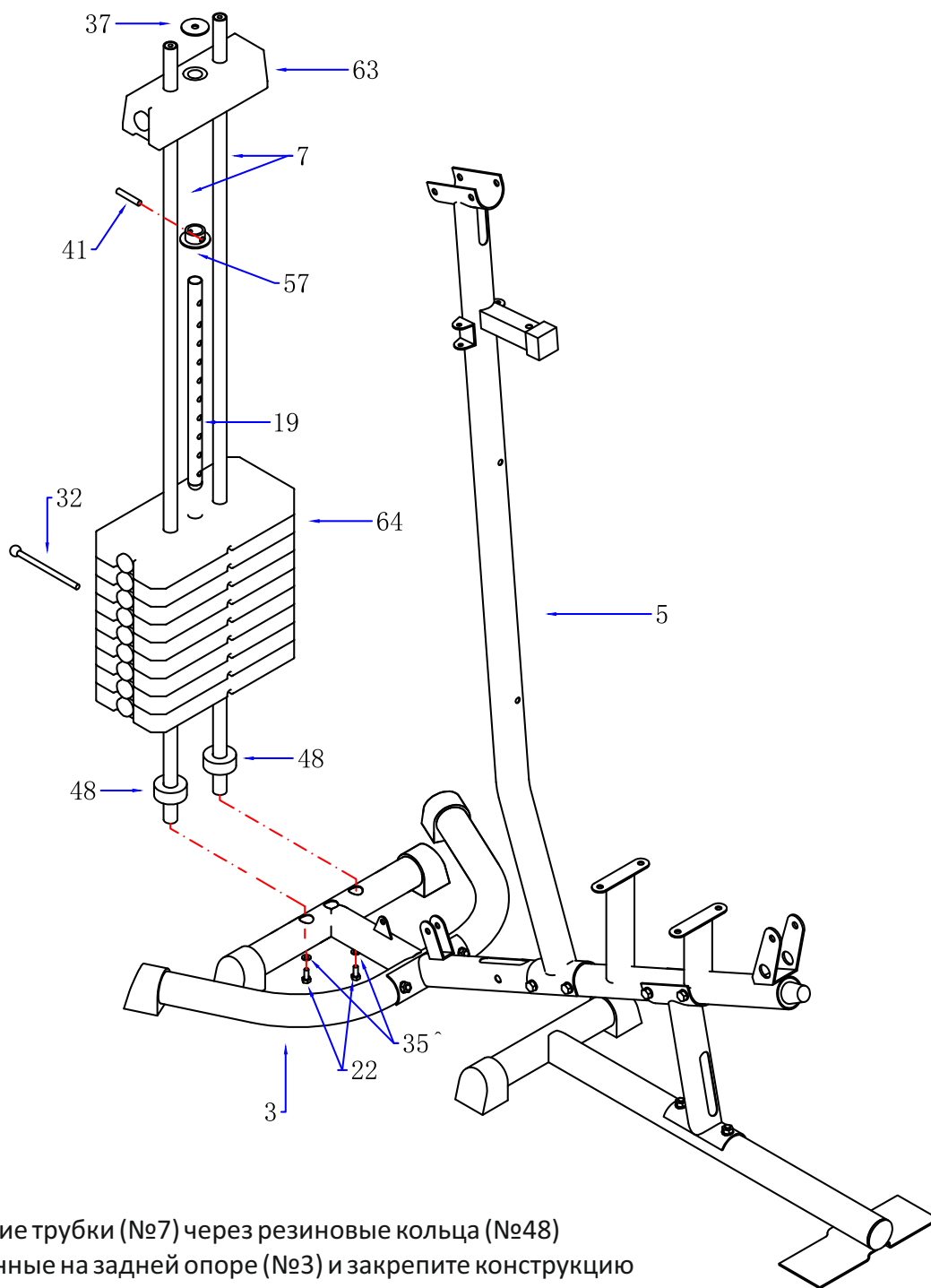
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 2



1. Вставьте направляющие трубки (№7) через резиновые кольца (№48) в отверстия, расположенные на задней опоре (№3) и закрепите конструкцию с помощью двух плоских шайб (№35А) и двух шестигранных болтов (№22).
2. Вставьте весовые стеки (№64) через направляющие трубы (№7).
3. Разместите втулку для стеков (№57) на селектор груза (№19) и закрепите части фиксатором (№41). Вставляйте по одному стеку (№64) через селектор груза (№19) друг на друга, а затем установите плоскую шайбу (№37) на весовой стек.
4. Вставьте фиксатор (№32) через весовой стек (№63) в специальное отверстие в селекторе груза (№19).



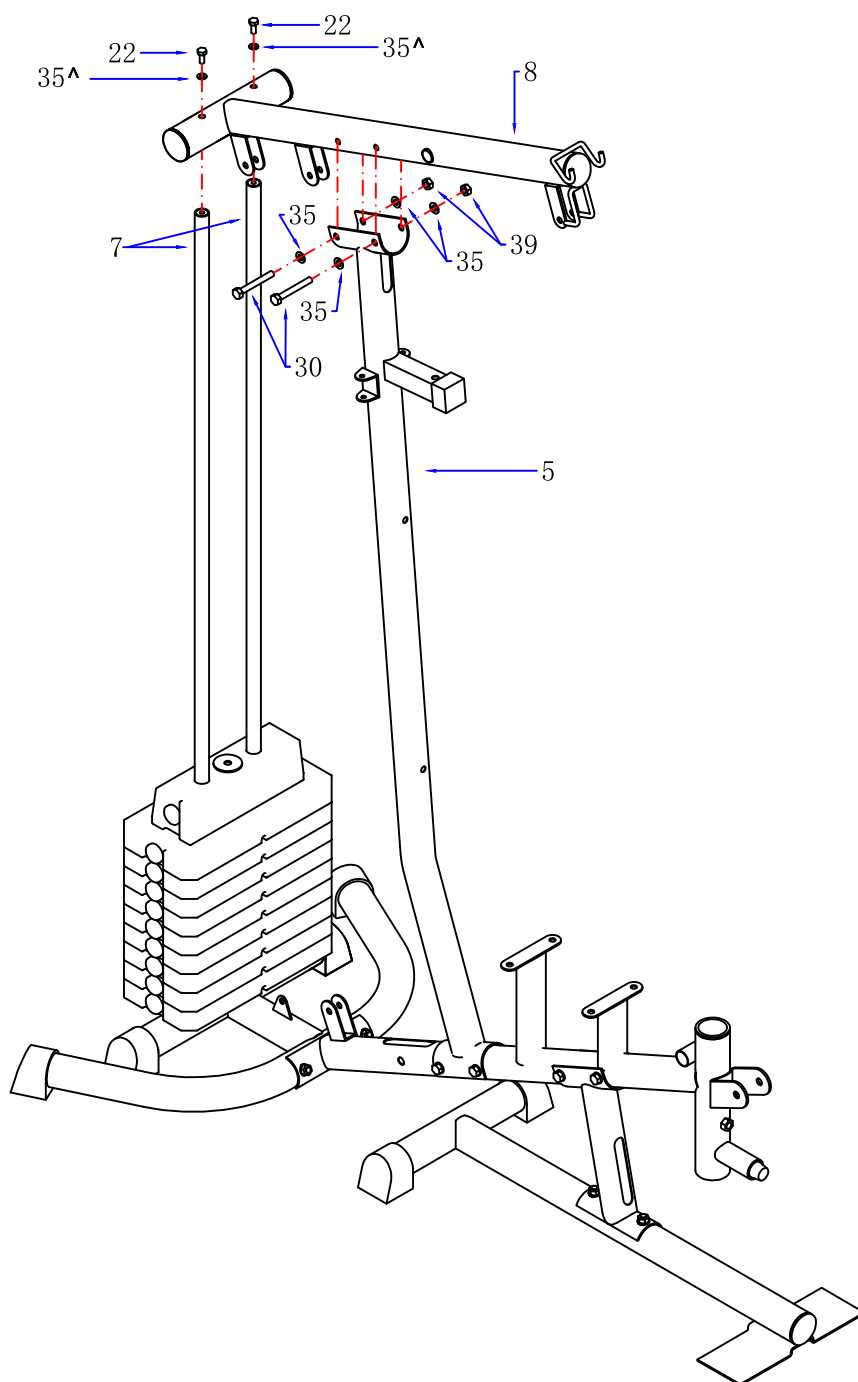
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 3



1. Расположите верхнюю раму (№8) над собранной конструкцией и закрепите ее с направляющимися трубами (№7) с помощью двух плоских шайб (№35A) и двух шестигранных болтов (№22).
2. Закрепите другой конец верхней рамы (№8) к верхней стойке (№5) с помощью двух шестигранных болтов (№30), четырех плоских шайб (№35) и двух гаек (№39).



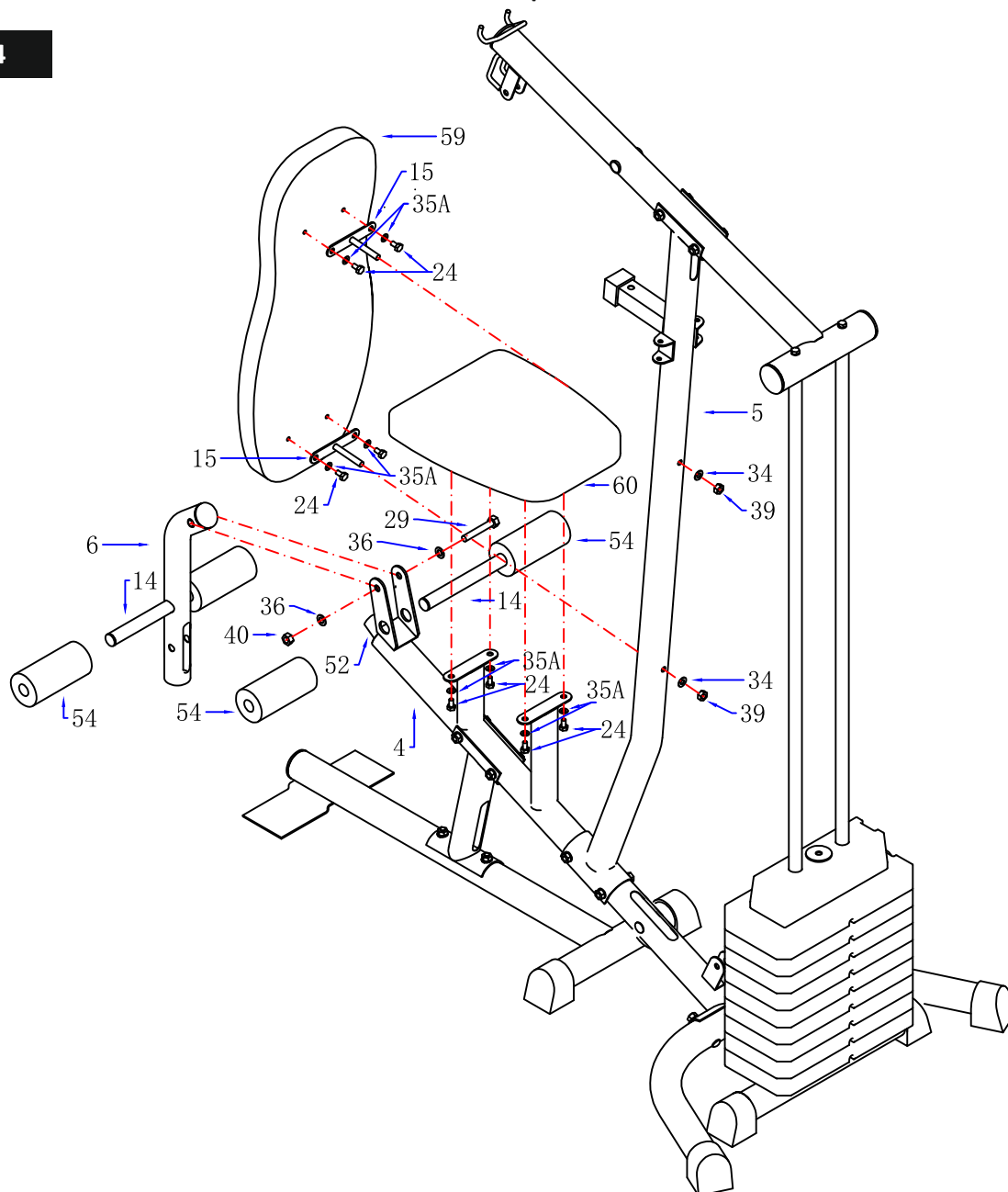
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 4



1. Прикрепите кронштейн для спинки (№15) к верхней опоре (№5) и закрепите конструкцию через специальные отверстия на опоре с помощью двух изогнутых шайб (№34) и гаек (№39).
2. Установите спинку (№59) к кронштейну (№15) с помощью винтов и закрепите конструкцию четырьмя плоскими шайбами (№35A) и четырьмя шестигранными болтами (№24).
3. Установите сиденье (№60) к кронштейну на стойке для сиденья (№4) с помощью винтов и закрепите конструкцию четырьмя плоскими шайбами (№35A) и четырьмя шестигранными болтами (№24).
4. Закрепите стойку для ножек (№6) к передней части стойки для сиденья (M4) с помощью одного шестигранного болта (M29), двух плоских шайб (M36) и одной гайки гайки (M40).
5. Вставьте трубки для валиков (№14) в отверстия, расположенные на стойке для ножек (№6) и к кронштейну на стойке для сиденья (№4).
6. Установите валики (№54) на трубки (№14).



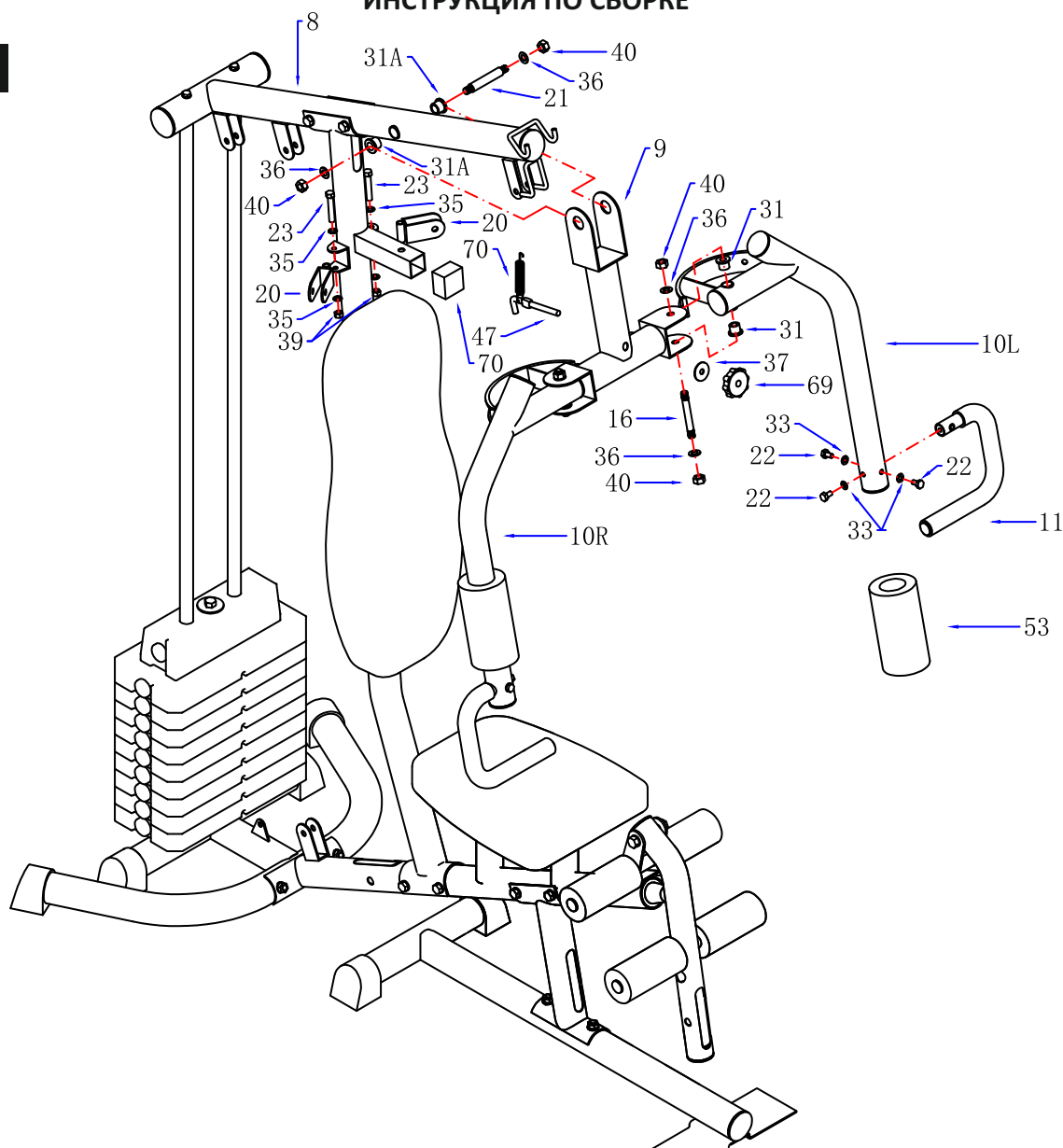
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 5



1. Установите тяговый блок (№9) к верхней раме (№8). Вставьте ось (№21), две втулки (№31A), две плоские шайбы (№36) и две нейлоновые гайки (№40).
2. Установите опору баттерфляй (№10R) к правой стороне тяги и закрепите конструкцию с помощью двух втулок (№31), двух плоских шайб (№36) и двух нейлоновых гаек (№40).
3. Повторите пункт 2 для опоры баттерфляй (№10L) к левой стороне тяги.
4. Вставьте штырь (№69) в кронштейн верхней рамы (№5). Отрегулируйте тягу (№9) так, чтобы она совпадала с отверстием.
5. Установите валик (№53) на левую и правую опоры баттерфляй (№10R, 10L) и отрегулируйте высоту. Закрепите плоские заглушки (№46).
6. Установите рукоятки (№11) на опоры баттерфляй (№10R, 10L) и закрепите части тремя изогнутыми шайбами (№33) и тремя шестигранными болтами (№22).
7. Установите кронштейн шкива (№20) с двух сторон верхней рамы (№5) и закрепите части с двух сторон с помощью двух шестигранных болтов (№23), четырех плоских шайб (№35) и двух гаек (№39).



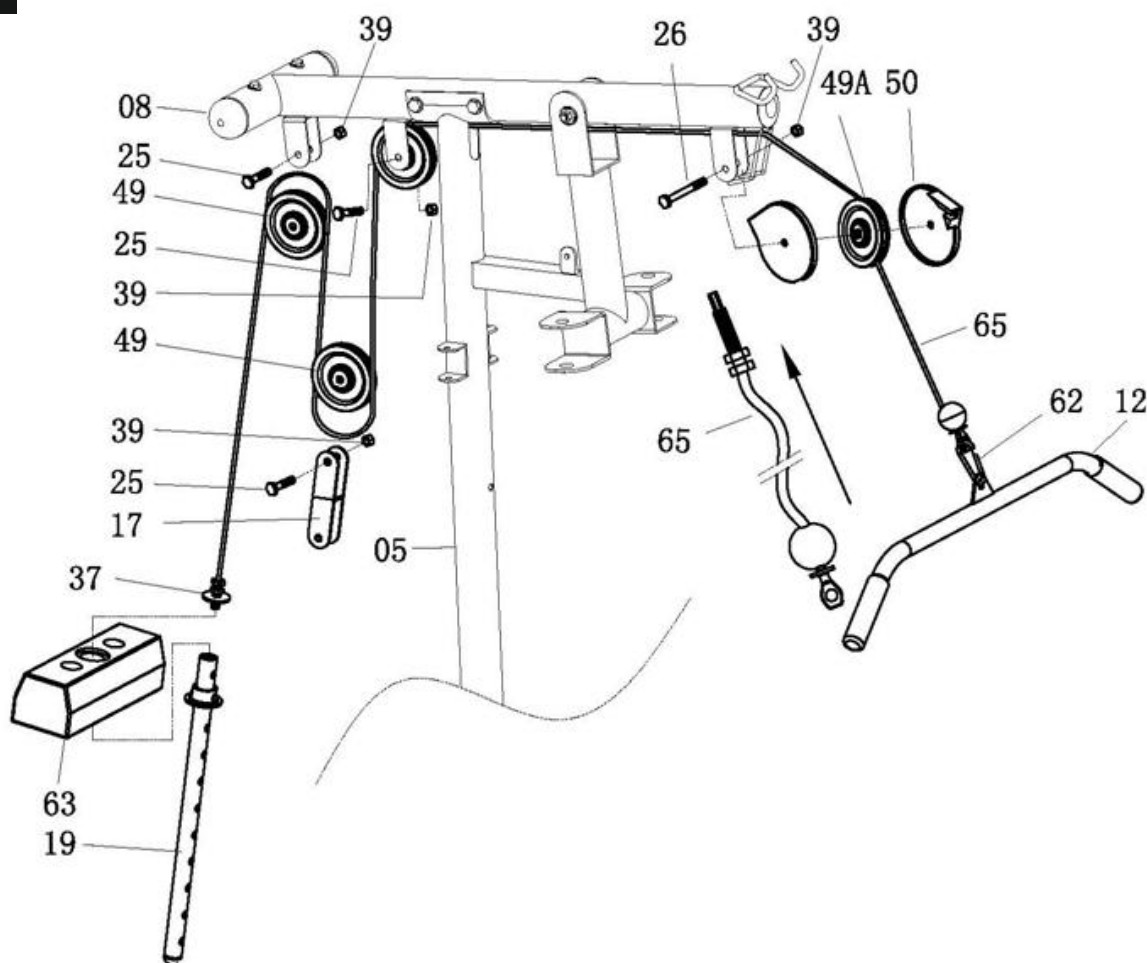
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 6



1. Вставьте трос для стойки (№65) в открытый кронштейн передней части верхней рамы (№8).
ПРИМЕЧАНИЕ: шариковый ограничитель троса (№65) должен находиться под верхней рамой (№8). Протяните трос через малый шкив (№49A) и установите заглушки для шкива (№50) с двух сторон от него.

ПРИМЕЧАНИЕ: трос должен выходить через заглушки с открытых сторон. Закрепите кронштейн одним шестигранным болтом (№26) и одной нейлоновой гайкой (№39).

2. Протяните трос (№65) через заднюю часть тренажера через верхнюю опору (№5) и шкив (№49), а затем закрепите шкив (№49) с кронштейном А с помощью одного шестигранного болта (№25) и одной гайки (№39) как показано на рисунке.

3. Протяните трос (№65) вниз и вокруг шкива (№49). Закрепите шкив (№49) с кронштейном для шкива (№17) с двух сторон одним шестигранным болтом (№25) и одной гайкой (№39).

4. Протяните трос (№65) вверх и вокруг шкива (№49). Закрепите шкив (№49) с кронштейном В одним шестигранным болтом (№25) и одной гайкой (№39).

5. Протяните трос (№65) вниз между двумя стойками для сиденья (№4) и полностью проденьте болт на конец троса в верхнее отверстие селектора груза (№19).

6. Присоедините тягу (№12) к передней части троса (№65) и закрепите его крюком (№62).



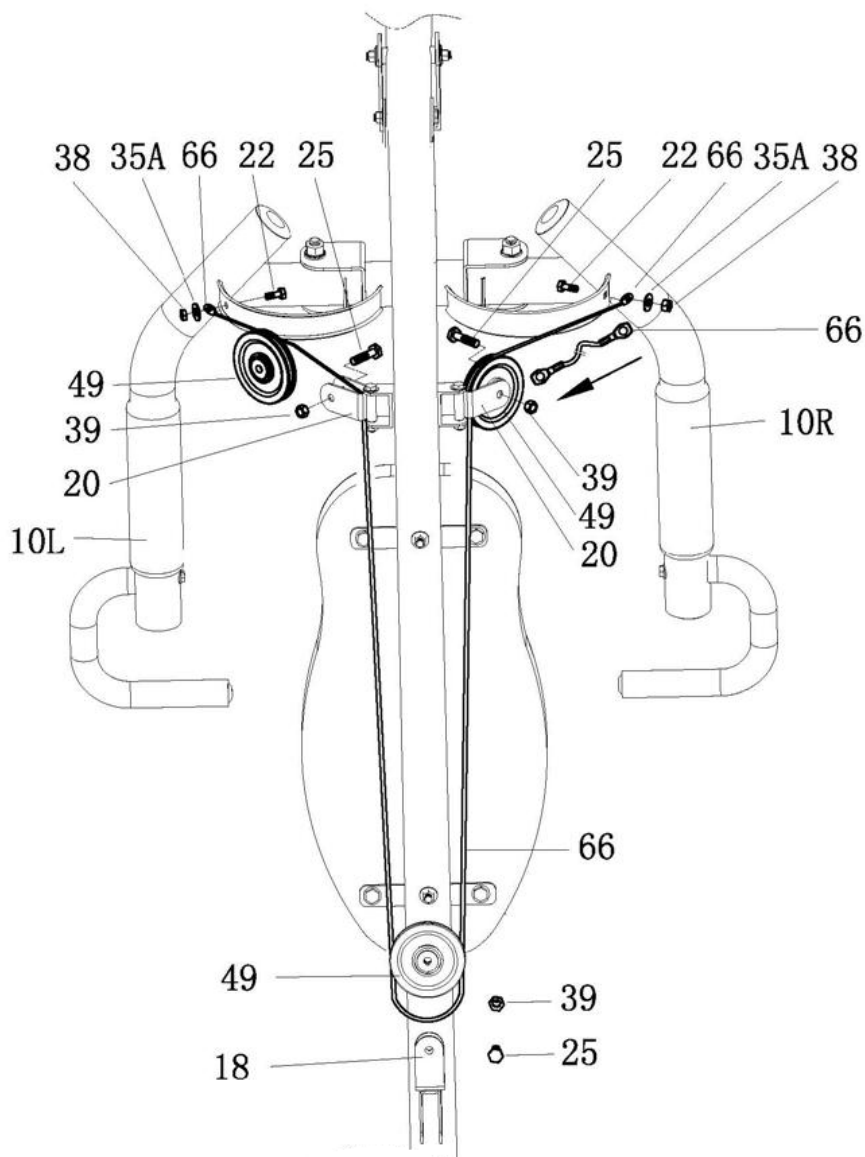
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 7



1. Присоедините один конец троса (66) к правой опоре баттерфляй (10R), затяните с помощью болта с шестигранной головкой (24), плоской шайбы (35A) и гайки (38).
2. Протяните трос (66) вокруг шкива (49), затем прикрепите шкив (49) к кронштейну шкива (20) на правой стороне верхней опоры (05), затянуть шестигранным болтом (25) и гайкой (39).
3. Протяните трос (66) вниз и вокруг шкива (49), прикрепите шкив (49) к верхней части кронштейна шкива (18) и затяните болтом с шестигранной головкой (25) и нейлоном гайкой (39).
4. Протяните трос (66) вверх и вокруг шкива (49). Присоедините шкив (49) к кронштейну шкива (20) на левой стороне верхней опоры (05), затянуть шестигранным болтом (25) и гайкой (39).
5. Присоедините другой конец троса (66) к крючку на левом рычаге баттерфляй (10L), затяните болтом с шестигранной головкой (22), плоской шайбой (35A) и гайкой (38).



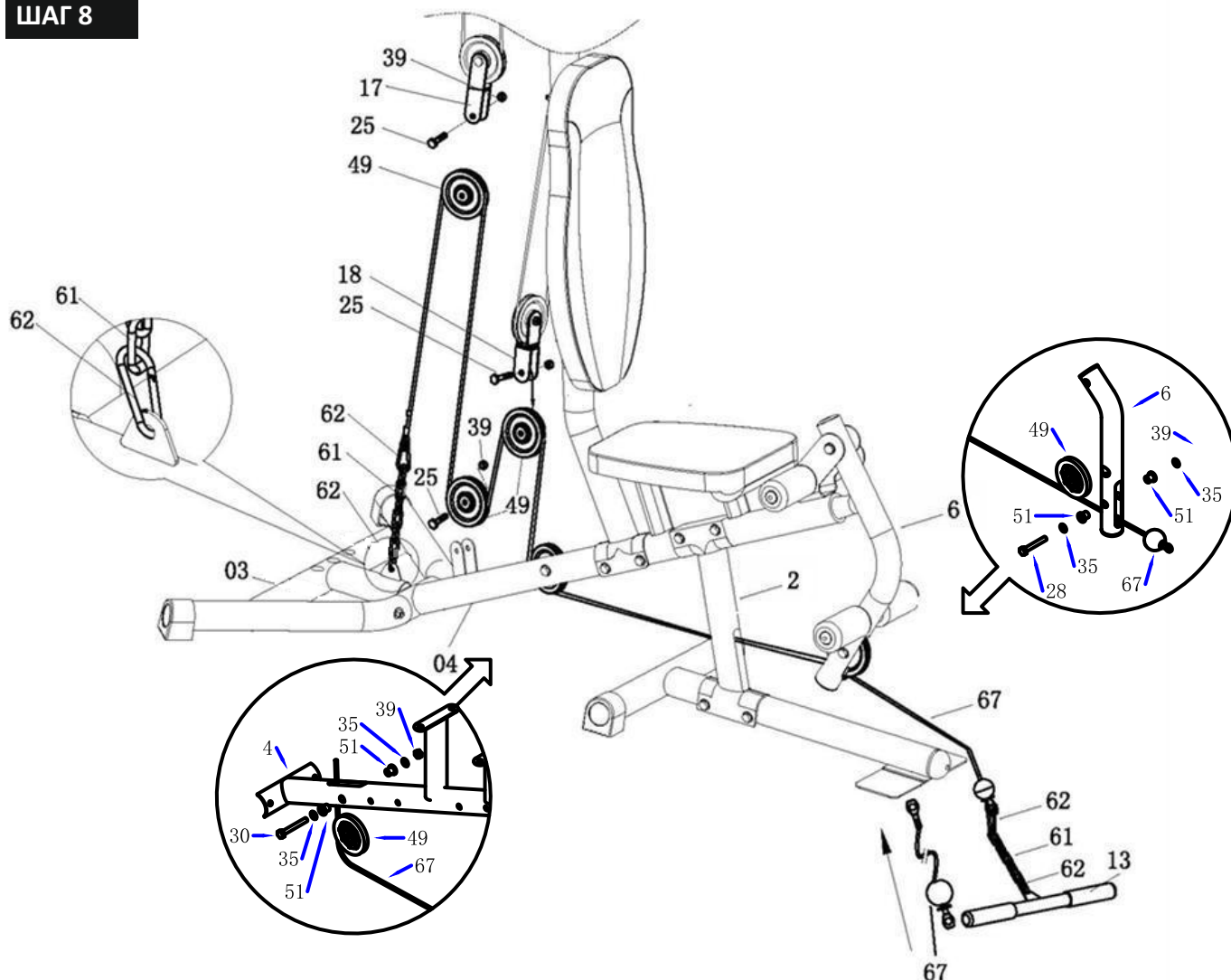
WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 8



1. Присоедините конец троса к нижней тяговой стойке (№67) к открытому кронштейну стойки для ножек (№6), затем вокруг нижней части шкива (№49). Протяните трос (№67) через открытое пространство на нижней части опоры для сиденья (№2), затем вокруг шкива (№49) с нижней стороны. Протяните трос (№67) вверх и вокруг верхней части шкива (№49). Прикрепите шкив (№49) к нижней части двухстороннего кронштейна для шкива (№18) с помощью одного шестигранного болта (№25) и одной нейлоновой гайки (№39).
2. Протяните трос (№67) вниз и вокруг нижней стороны шкива (№49). Прикрепите шкив (№49) к кронштейну D на стойке для сиденья (№4) одним шестигранным болтом (№25) и одной нейлоновой гайкой (№39).
3. Протяните трос (№67) вверх и вокруг верхней стороны шкива (№49). Прикрепите шкив (№49) к нижней стороне кронштейна для шкива (№17) одним шестигранным болтом (№25) и одной нейлоновой гайкой (№39).
4. Протяните трос (№67) вниз и соедините с кронштейном E на задней опоре (№3) с помощью цепи (№61) и крюка (№62). ПРИМЕЧАНИЕ: отрегулируйте трос (№67), прочно и правильно закрепите цепь с крюком.
5. Соедините нижнюю тяговую стойку (№13) с передней частью троса (№67), используя цепь (№61).

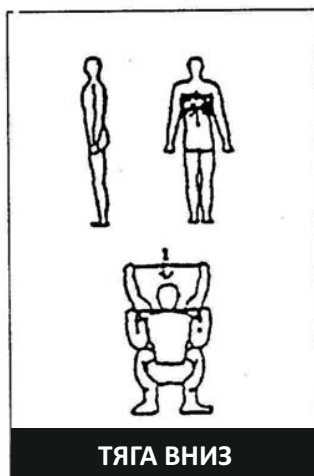


WWW.START-LINE.RU

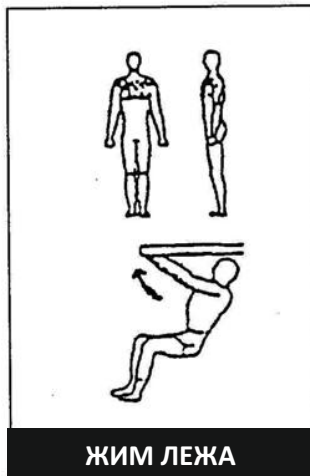
WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

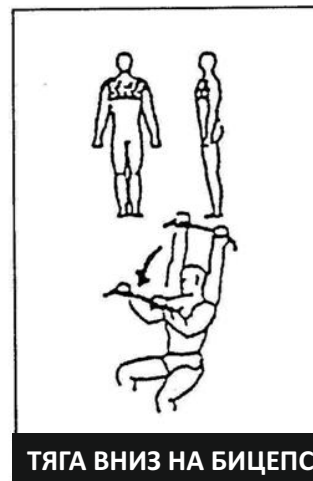
УПРАЖНЕНИЯ



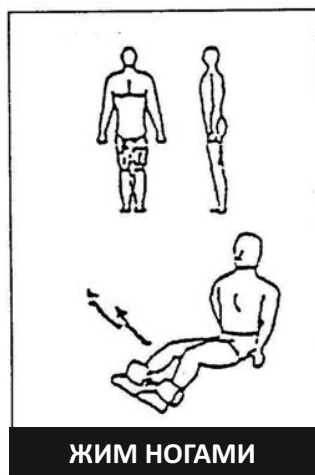
ТЯГА ВНИЗ



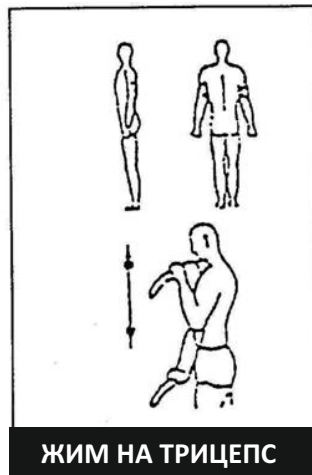
ЖИМ ЛЕЖА



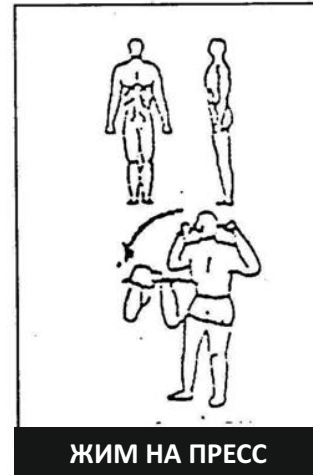
ТЯГА ВНИЗ НА БИЦЕПС



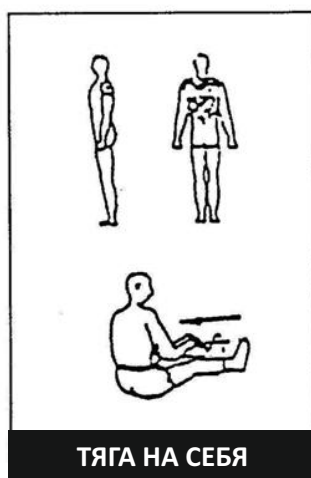
ЖИМ НОГАМИ



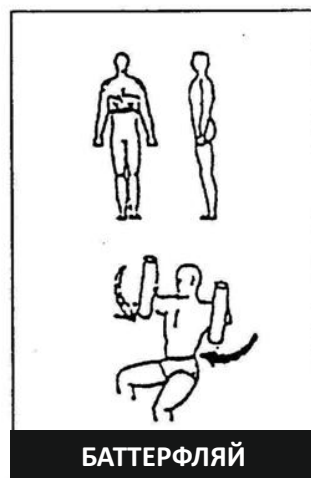
ЖИМ НА ТРИЦЕПС



ЖИМ НА ПРЕСС



ТЯГА НА СЕБЯ



БАТТЕРФЛЯЙ

START LINE Fitness

WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

УПРАЖНЕНИЯ

Занятия на тренажере улучшат вашу физическую форму, тонус мышц, а в сочетании с диетой и контролем калорий поможет вам похудеть.

Правильная программа упражнений состоит из этапов разминки, упражнений и этапа расслабления. Выполняйте программу два или три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю. Не забывайте всегда консультироваться с медицинским специалистом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Разогрев

Целью разогрева является подготовка вашего тела к упражнениям и минимизация травм, т.е. разминка в течение двух-пяти минут перед силовыми или аэробными упражнениями. Выполняйте упражнения, повышающие частоту сердечных сокращений и разогревающие мышцы. Программа может включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки в воду, прыжки со скакалкой и бег на месте.

Растяжка

Начинайте этап растяжки после надлежащего разогрева и после тренировки или тренировки с аэробикой. Мышцы легче растягиваются в это время из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Каждое упражнение на растяжку следует выполнять в течение 15-30 секунд.

Внутренняя растяжка бедра

Сядьте так, чтобы ступни ног оказались вместе, а колени были направлены наружу. Прижмите ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Растяжение подколенного сухожилия

Сядьте на пол, вытянув правую ногу. Подтяните ступню левой ноги к правому внутреннему бедру. Потянитесь к носку правой ноги как можно дальше. Удержите положение. Затем повторите тоже самое с вытянутой левой ногой. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд.



Повороты головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя растяжение левой стороны шеи.

Затем поверните голову назад на один счет, вытянув подбородок к потолку и открыв рот. Поверните голову влево на один счет, затем опустите голову на грудь.



WWW.START-LINE.RU

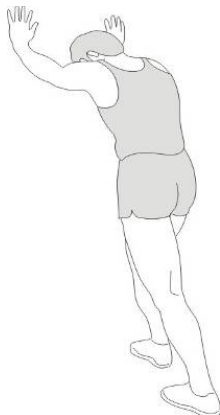
WWW.STARTLINE-FIT.RU

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС STRONG SLF 7080

УПРАЖНЕНИЯ

Подъем плеча

Поднимите правое плечо к правому уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



Растяжка у стены

Прислонитесь к стене обеими руками так, чтобы левая нога была впереди правой. Сначала держите обе ноги прямо, а затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, двигая бедрами к стене. Упражнение выполняйте в течение 15 секунд, затем поменяйте ногу.



Касание руками ног

Медленно сгибайтесь вниз к пальцам, позволяя расслабиться спине и плечам. Дотянитесь как можно ниже и оставайтесь в таком положении на 15 секунд.



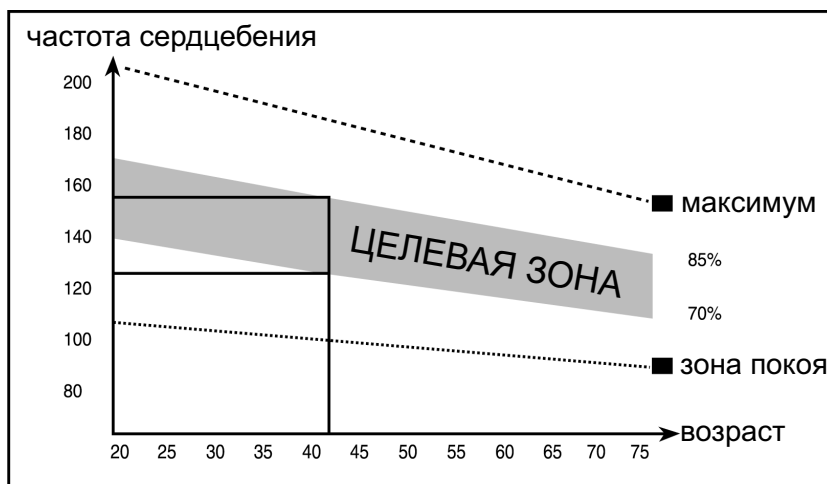
Растяжка рук

Разведите руки в стороны, затем медленно поднимите над головой. Протяните правую руку как можно выше к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается ваша правая сторона. Повторите это действие с левой рукой.

Не забывайте проконсультироваться с врачом перед началом любой программы упражнений.

ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ

На этом этапе вы прикладываете все свои усилия. Очень важно поддерживать постоянный темп. Нагрузки должны быть достаточными, чтобы поднять ваше сердцебиение в целевую зону, показанную на графике.



ЭТАП РАССЛАБЛЕНИЯ

Состояние покоя

Цель – вернуть тело к его нормальному состоянию покоя в конце каждой тренировки. Состояние покоя медленно снижает частоту сердечных сокращений и нормализует кровоток.



WWW.START-LINE.RU

WWW.STARTLINE-FIT.RU