



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
MANUAL DEL USUARIO
MANUEL DE MONTAGE

СТОЙКА СИЛОВАЯ POWER RACK DE ALTA RESISTENCIA POWER RACK ROBUSTE

**ВНИМАНИЕ! НЕСОБЛЮЖДЕНИЕ 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.**

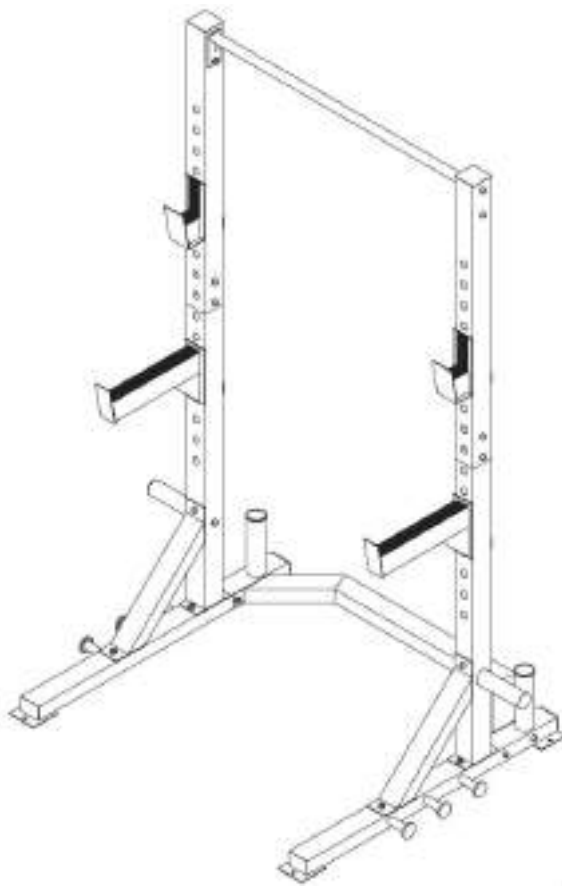
PARA USO DOMESTICO SOLAMENTE

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 272 кг.
Capacidad Máxima
Charge maximale

Артикул:
FM-CB8000F
FM-CB8000BK

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: НЕСОБЛЮДЕНИЕ 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. Тренажер предназначен для бытового/домашнего использования в закрытом помещении. Изделие не подлежит сдаче в аренду и использованию в иных коммерческих целях.
6. Разместите тренажер на ровной поверхности и обеспечьте свободное пространство не менее 1 метра.
7. Поместите защитный брезент под тренажер, чтобы защитить пол или ковер от возможных повреждений.
8. 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.
9. Перед началом занятий на тренажёре убедитесь, что все детали надёжно закреплены.
10. Для занятий надевайте удобную спортивную одежду и обувь.
11. Храните изделие в помещении, вдали от влаги и пыли.
12. Не размещайте фитнес-оборудование вблизи бассейнов, джакузи и других мест с высокой влажностью. Конденсат и влага могут привести к коррозии и поломке устройства.
13. Чрезмерные нагрузки могут нанести вред здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или какие-то другие болезненные симптомы, остановитесь и отдохните.
14. Не рекомендуется заниматься на тренажёре в одиночку, в целях безопасности в помещении должен быть человек, который при необходимости окажет помощь.
15. Чтобы предотвратить деформацию штанги и опрокидывание тренажера, не оставляйте на нем груз на длительное время. Всегда равномерно распределяйте вес по обеим сторонам штанги.
16. Для повышения устойчивости тренажер можно закрепить к полу (анкеры приобретаются дополнительно). Подберите подходящие анкера у специалиста в магазине.

Максимально допустимая нагрузка на тренажёр - 272 кг.

**ВНИМАНИЕ: ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ
ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

1. ¡CUIDADO!

ADVERTENCIA: HERIDAS GRAVES O MUERTE PUEDEN OCURRIR SI NO USA PRECAUCIÓN. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias sobre el producto antes de usarlo. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años de edad o personas con problemas de salud preexistentes.

1. Lea todas las instrucciones en este manual antes de usarlo.
2. Es la 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. Este producto está diseñado para los consumidores únicamente y en un ambiente en el interior. No lo utilice en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
6. Coloque el aparato sobre una superficie plana, con al menos 100 cm de espacio libre alrededor.
7. Para proteger el piso o alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de él.
8. 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.
9. Asegurarse que todos los mecanismos de seguridad estén enganchados correctamente antes de utilizar.
10. Use ropa apropiada durante el ejercicio, no use ropa suelta que pueda engancharse. Siempre use zapatos atléticos al hacer ejercicio.
11. Mantenga este producto en interiores, lejos de la humedad y el polvo.
12. 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.
13. 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.
14. Nunca haga ejercicio solo, siempre tenga a alguien presente para su seguridad cuando use este producto.
15. NO MANTENGA LA BARRA CON PESO EN EL POWER RACK DURANTE UN PERIODO DE TIEMPO EXTENDIDO PARA EVITAR QUE LA BARRA SE DOBLE.
16. AGREGAR O QUITAR CANTIDADES IGUALES DE PESO EN CADA LADO DE LA BARRA PARA EVITAR QUE SE VUELQUE.
18. **Este equipo incluye anclajes de suelo que permiten al usuario instalar el equipo al suelo. Montaje en el suelo es opcional, pero muy recomendable, ya que aumenta la estabilidad en piezas de equipo que se utilizan con frecuencia o se utilizan con peso. Los tornillos de montaje NO SE INCLUYEN, pero se pueden obtener fácilmente en su ferretería local. Encuentre a un empleado calificado para ayudarlo a seleccionar el tipo adecuado de tornillos para su tipo de instalación, ya sea en concreto, o en un suelo de madera, etc.**

**LA CAPACIDAD MÁXIMA DE PESO ES DE 272 KG.
¡ATENCIÓN! ¡EL EXAMINADOR ESTÁ DISEÑADO PARA USO
DOMÉSTICO!**

1. ATTENTION !

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 pré-existante de la santé.

1. Lisez toutes le instructions dans ce manuel et tous les avertissements sure le produit avant de l'utiliser.
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 a tout moment. Garder les mains et les pieds éloignés des pièces mobiles.
5. Ce produit est destiné aux consommateurs d'utiliser uniquement et dans un environnement intérieur. Ne pas l'utiliser dans une activité commerciale, locatif, ou institutionnel.
6. Placez l'appareil sur une surface plane d'au moins 100 CM d'espace libre autour.
7. Afin de protéger le plancher ou le tapis de dégâts, placez un tapis sous lui.
8. Vérifiez et serrez correctement toutes les pièces régulièrement. Remplacer les pièces usées ou endommagées immédiatement et ne pas utiliser la machine jusqu'à ce qu'il ait été réparé.
9. Veiller à ce que tous les mécanismes de verrouillage sont verrouillés en toute sécurité avant d'utiliser l'appareil.
10. 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.
11. Garder ce produit à l'intérieur, loin de l'humidité et la poussière.
12. 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.
13. 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 laisser refroidir.
14. Jamais exercer seul, toujours quelqu'un présent pour assurer votre sécurité lorsque vous utilisez ce produit de remise en forme
15. NE RANGEZ PAS VOTRE BARRE AVEC POIDS SUR LE POWER RACK LONGTEMPS POUR EMPÊCHER LA BARRE SE PLIE.
16. AJOUTER OU ENLEVER DES QUANTITÉS ÉGALES DE POIDS DE CHAQUE CÔTÉ DE LA BARRE POUR L'EMPÊCHER DE BASCULER.
19. Cette pièce d'équipement comprend ancrage au sol qui permettent à l'utilisateur de monter le équipement au sol. Montage de sol est facultative mais fortement recommandée car elle augmente la stabilité de pièces d'équipement qui sont utilisés souvent ou utilisés avec un poids lourd. Le matériel de montage n'est pas fourni, mais peut facilement être obtenue auprès de votre magasin local de matériel. Trouver un employé du magasin qualifié pour vous aider à choisir le bon type de matériel pour votre type d'installation, que ce serait dans le béton, ou un plancher en bois, etc

**LA CAPACITÉ DE CHARGE MAXIMALE EST 272 KG.
ATTENTION! L'EXAMINATEUR EST DESTINÉ À UN USAGE
DOMESTIQUE !**

2. СОСТАВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТРЕНАЖЁРА

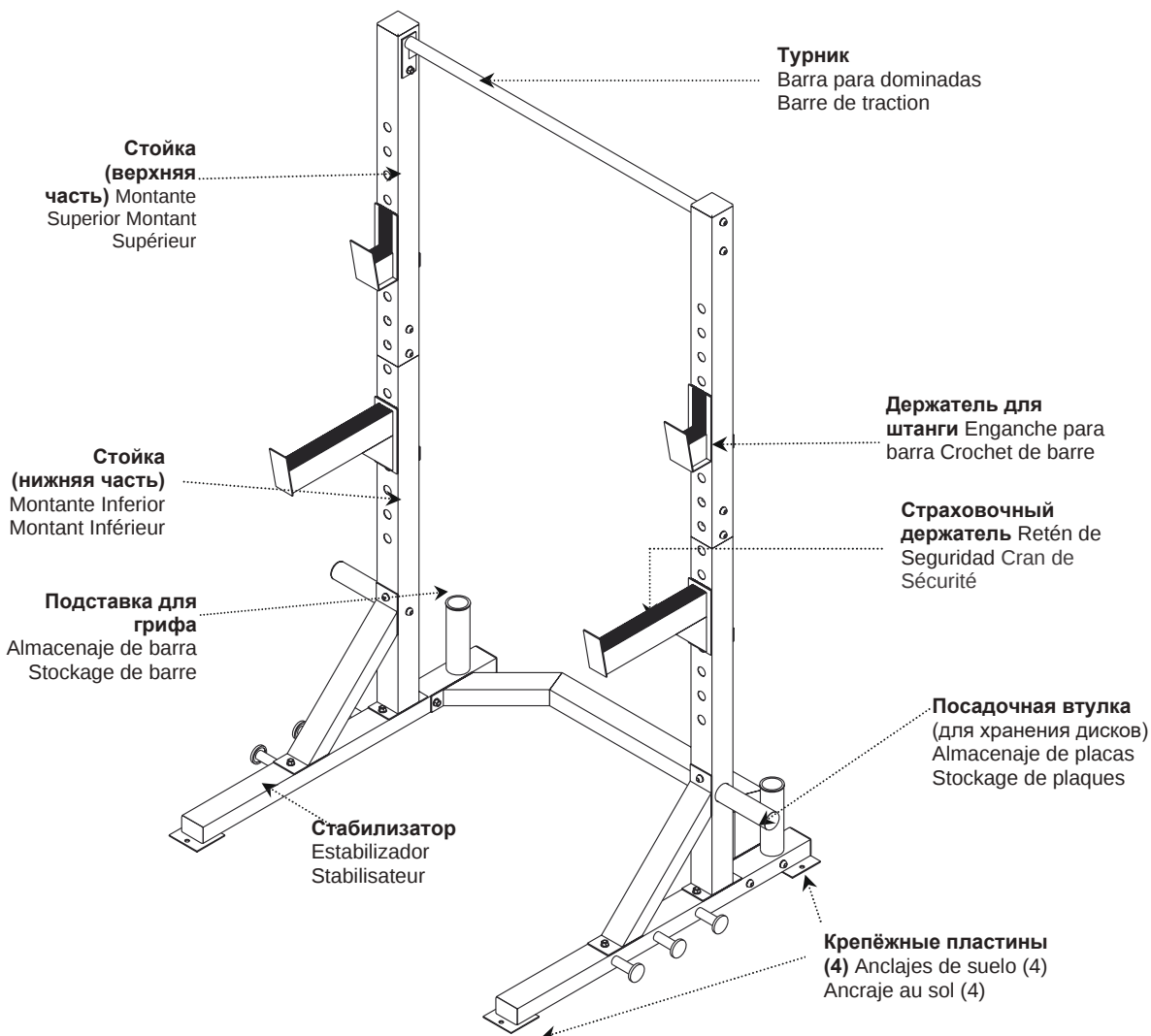
COMPONENTES PRINCIPALES Y DIMENSIONES DE ENSAMBLADO

PIÈCES PRINCIPALES ET DIMENSIONS ASSEMBLÉ

При возникновении вопросов обратитесь в наш сервисный центр. Запишите номер вашего изделия, чтобы ускорить процесс обработки обращения. Прежде чем приступить к сборке, ознакомьтесь с основными элементами тренажёра.

Si usted tiene alguna pregunta después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a ayudarle, tenga en cuenta el número de modelo del producto antes de ponerse en contacto con nosotros. Antes de seguir leyendo, por favor, familiarizarse con las piezas y sus nombres en el dibujo de abajo.

Si vous avez des questions après la lecture de ce manuel, s'il vous plaît voir la couverture de ce manuel. Pour nous aider à vous aider, s'il vous plaît noter le numéro de modèle du produit avant de nous contacter. Avant de lire plus loin, s'il vous plaît de vous familiariser avec les parties et leurs noms dans l'image ci-dessous.



ГАБАРИТЫ				
	Длина Largo Largeur	Ширина Profundidad Profondeur	Высота Altura Hauteur	Вес Peso Poids
ДЮЙМЫ	45.6	61.4	85	103.5 фунта
СМ	116	156	216	44 кг

Безопасное расстояние вокруг тренажёра:
 Distancia Segura en todas direcciones:
 Distance de Sécurité Dans Toutes les Directions :

3 фута / 1 м

3. КРЕПЕЖИ

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

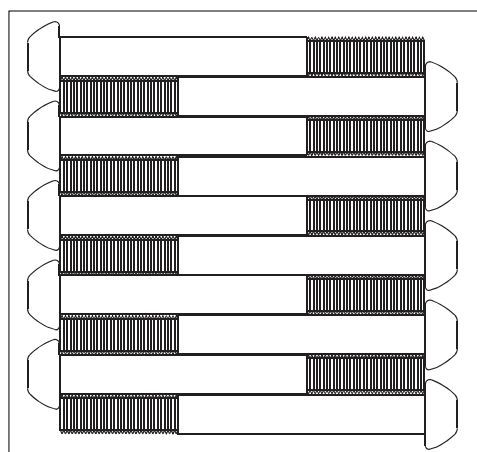
Некоторые компоненты тренажера могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго человека. Разложите все детали на ровной поверхности и уберите упаковочный материал. Сохраните упаковку до окончания сборки. В комплектацию тренажера включен базовый комплект инструментов, однако для сборки могут также потребоваться крестовая отвертка и гаечный ключ, не входящие в комплект.

Для идентификации крепежей ознакомьтесь с чертежами ниже. Номер в скобках под каждым чертежом - это ключевой номер детали из списка. Цифра после ключевого номера - количество необходимых деталей.

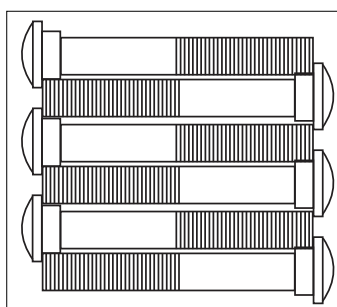
Важно: Если в комплекте отсутствует крепеж, осмотрите детали тренажера - возможно, он закреплён на какой-то из них. Во избежание возможных повреждений не используйте электроинструменты.

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 un destornillador, y una llave ajustable, (no incluidos).** Ver los dibujos de abajo para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número entre paréntesis debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza, de la LISTA DE PARTES. El número que sigue al número de clave es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si una parte no está en el juego de accesorios, comprobar para ver si ha sido pre-ensamblado. Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas para el montaje.**

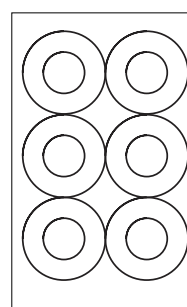
L'assemblage peut nécessiter deux personnes. Placez toutes les pièces dans une zone dégagée et enlever les matériaux d'emballage. Ne pas jeter les matériaux d'emballage jusqu'à l'assemblage est terminé. Voir ci-dessous quels sont les outils sont inclus avec votre produit. **En plus des outils fournis, l'assemblée peut exiger d'un tournevis, et une clé à molette (non inclus).** Voir les dessins ci-dessous pour identifier les petites pièces nécessaires pour l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque dessin est le numéro de la clé de la partie, à partir de la nomenclature. Le nombre qui suit le numéro de clé est la quantité nécessaire pour l'assemblage. **Note: Si une pièce n'est pas dans le kit de matériel, vérifier pour voir si elle a été pré-assemblée. Pour éviter d'endommager les pièces, ne pas utiliser d'outils électriques pour l'assemblage.**



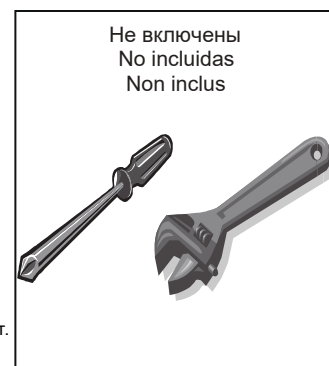
12 Болт M10 x 90мм 10 шт.



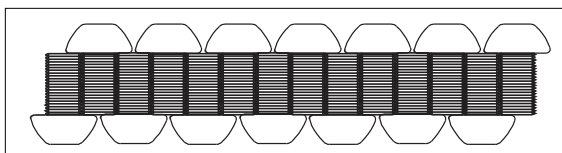
14 Болт M10 x 65мм 6 шт.



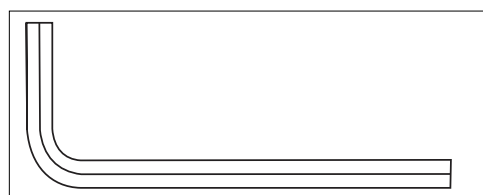
16 Плоская шайба M10 6 шт.



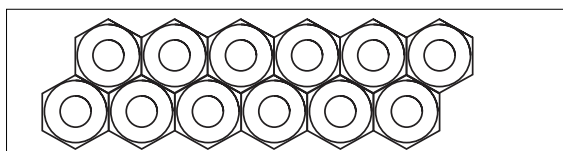
Не включены
No incluidas
Non inclus



13 Болт M10 x 20мм 14 шт.



24 Шестигранник M06 (с серебристым покрытием)



19 Контргайка M10 12 шт.

4. СПЕЦИФИКАЦИЯ / LISTA DE PARTES / LA LISTE DU PIÉCES

Примечание: Технические характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления. Информацию о заказе запасных частей см. на передней обложке настоящего руководства. Сборку и эксплуатацию тренажёра следует выполнять на твердой ровной поверхности, обеспечив свободное пространство вокруг устройства не менее 1 метра. Изделие предназначено только для бытового домашнего использования и не предусмотрено для коммерческих целей.

Nota: Especificaciones sujetas a cambios sin previo aviso. Ver la portada de este manual para pedido de piezas de repuesto.

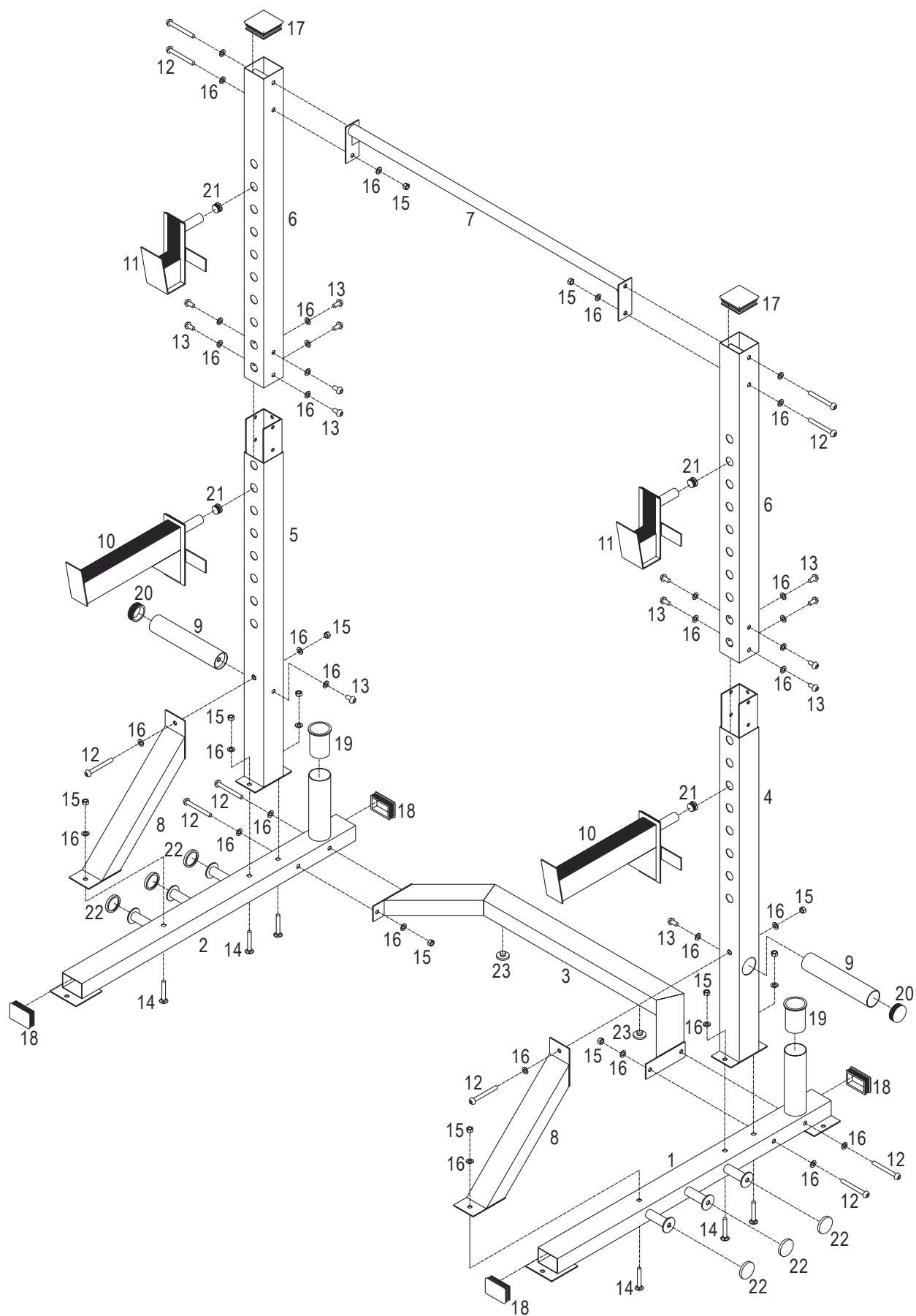
*Ensamblar y operar el banco de ejercicios sobre una superficie sólida y nivelada con por lo menos 3 pies de espacio libre alrededor. Para uso en el hogar solamente. No se utilizar en un espacio comercial.

Remarque: Les spécifications sont sujettes à changer. Voir la page couverture de ce manuel pour la commande de pièces de rechange.

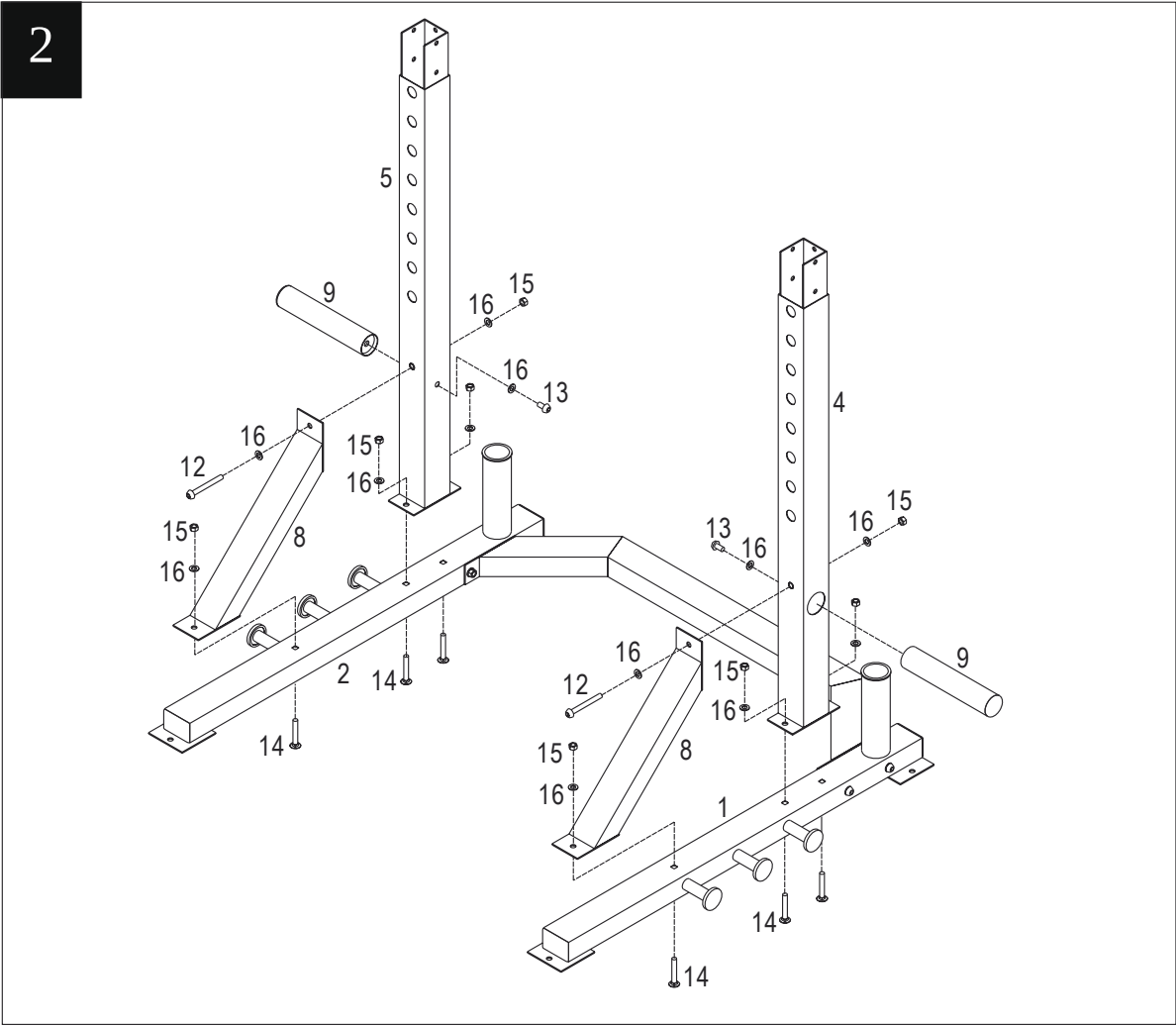
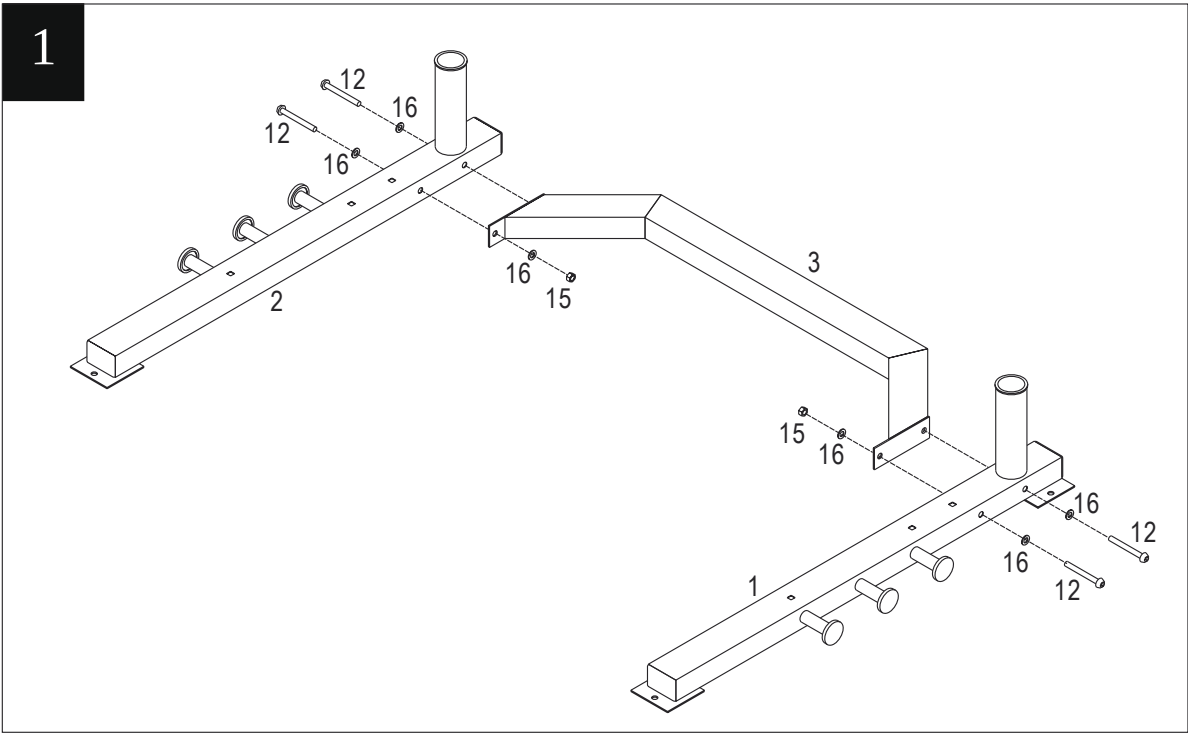
*Assembler et faire fonctionner cette machine sur une surface plane solide avec au moins 3 pieds de dégagement autour. Pour utiliser uniquement des consommateurs. Ne pas l'utiliser dans un cadre commercial.

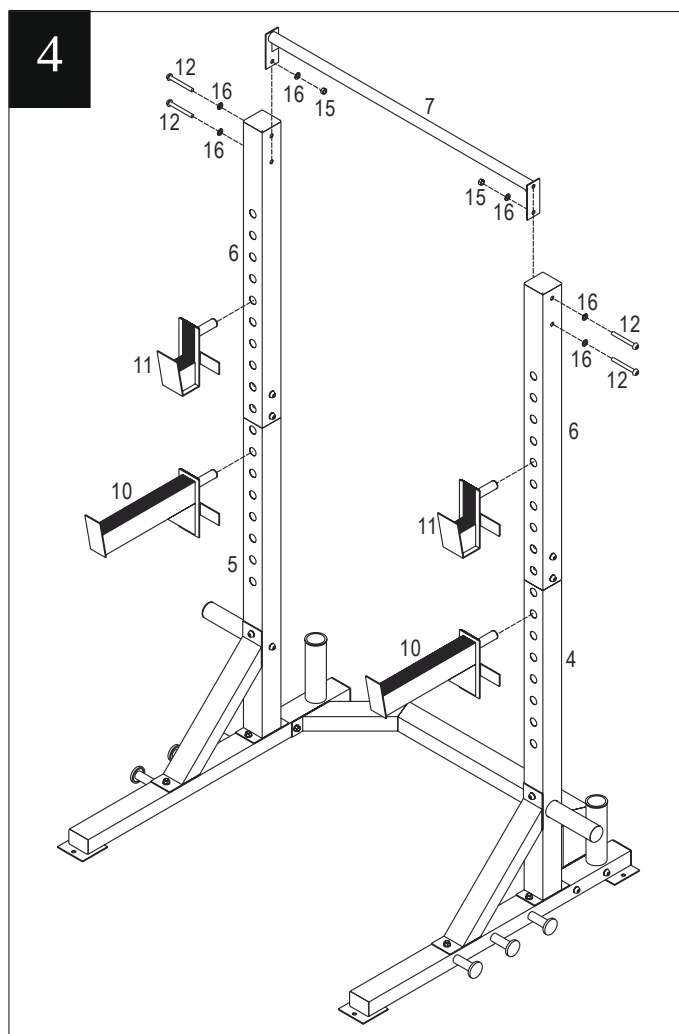
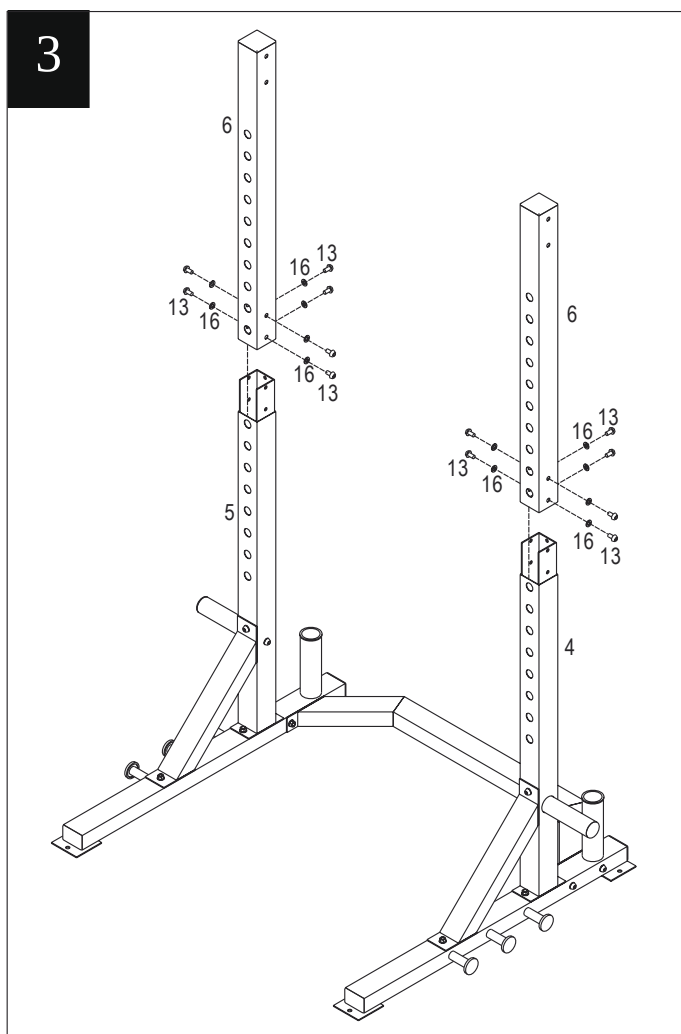
№	Обозначение	Наименование	Descripción	Description	Кол-во
1	PFMCB8000F-01	Левый стабилизатор	Estabilizador Izquierdo	Stabilisateur Gauche	1
2	PFMCB8000F-02	Правый стабилизатор	Estabilizador Derecho	Stabilisateur Droite	1
3	PFMCB8000F-03	Турник	Viga Horizontal	Poutre Horizontale	1
4	PFMCB8000F-04	Левая стойка (нижняя часть)	Montante Inferior Izquierdo	Montant Inférieur Gauche	1
5	PFMCB8000F-05	Правая стойка (нижняя часть)	Montante Inferior Derecho	Montant Inférieur Droite	1
6	PFMCB8000F-06	Стойка (верхняя часть)	Montantes Superiores	Montants Supérieurs	2
7	PFMCB8000F-07	Подставка для грифа	Barra para Dominadas	Barre de traction	1
8	PFMCB8000F-08	Опора	Soporte	Support	2
9	PFMCB8000F-09	Посадочная втулка	Almacenamiento para Placas	Stockage de plaques	2
10	PFMCB8000F-10	Страховочный держатель	Retén de Seguridad	Cran de Sécurité	2
11	PFMCB8000F-11	Держатель для штанги	Enganche para Barra	Crochet de barre	2
12	B-AP1090B	Болт M10 x 90мм	M10 x 90mm Perno -BLACK	M10 x 90mm Boulon	10
13	B-AF1020B	Болт M10 x 20мм	M10 x 20mm Perno	M10 x 20mm Boulon	14
14	B-CP1065B	Болт M10 x 65мм	M10 x 65mm Perno	M10 x 65mm Boulon	6
15	N-N10B	Контргайка M10	M10 Contratuerca de Nylon	M10 Écrou de blocage en Nylon	12
16	W-F10B	Плоская шайба M10	Arandela de M10	Rondelle de M10	36
17	PFMCB8008-28	Квадратная заглушка 75мм	75mm Tapa cuadrada	75mm Couvercle carré	2
18	PFMCB8000F-12	Заглушка 50x75мм	50x75mm Tapa cuadrada interior	50x75mm Couvercle Carré intérieur	4
19	PFMCB8008-29	Пластиковая втулка 60x50мм	60x50mm Casquillo plástico	60x50mm Capuchon en plastique	2
20	PFM2004-09	Круглая заглушка 50мм	50mm Tapa Interna Redonda	50mm Embout Mâle Rond	2
21	PRK1-03	Круглая заглушка 25мм	25mm Tapa Interna Redonda	25mm Embout Mâle Rond	4
22	PFMCB8008-32	Колпачок	Tapas Redondas	Capuchons Rond	6
23	PFM7006-16	Заглушка	Anillos de hule	Anneaux en caoutchouc	2
24	K-AK06	Шестигранник M06 серебристый	Llave Allen 6x6mm	Clé Allen 6x6 mm	1

5. СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ / DESPIECE / VUE ÉCLATÉE



6. СБОРКА / ENSAMBLAJE / ASSEMBLAGE





7. РЕКОМЕНДАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ

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.

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.

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.

7. PAUTAS DE EJERCICIO

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, planea mantenerlo.

FORMA CORRECTA DE HACER EJERCICIO

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.

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.

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.

7. DIRECTIVES EXERCICE

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 exercices différents. Sélectionner des exercices pour tous les principaux groupes musculaires, en insistant sur les zones que vous souhaitez développer le plus. Pour donner l'équilibre et la variété à vos séances d'entraînement, les exercices varient 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 suivi par au moins un jour de repos. Une fois que vous trouverez le calendrier qui est bon pour vous, respectez-le.

FORME D'EXERCICE

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

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:

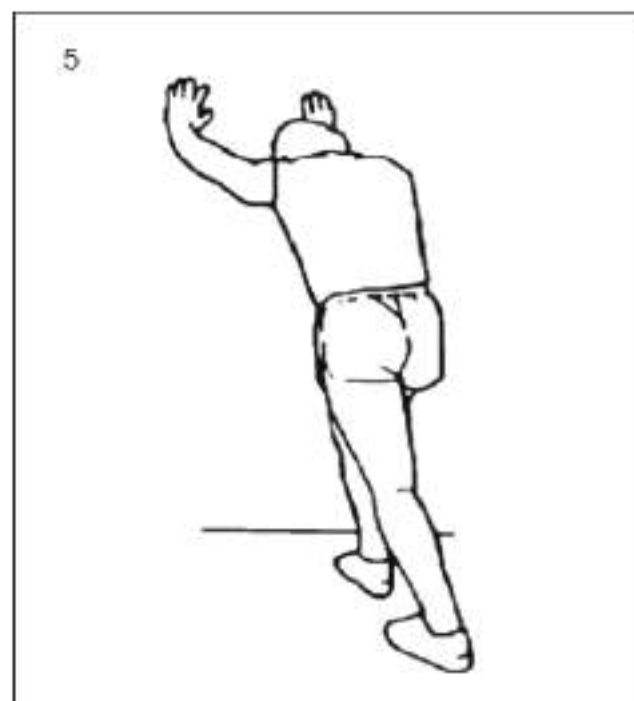
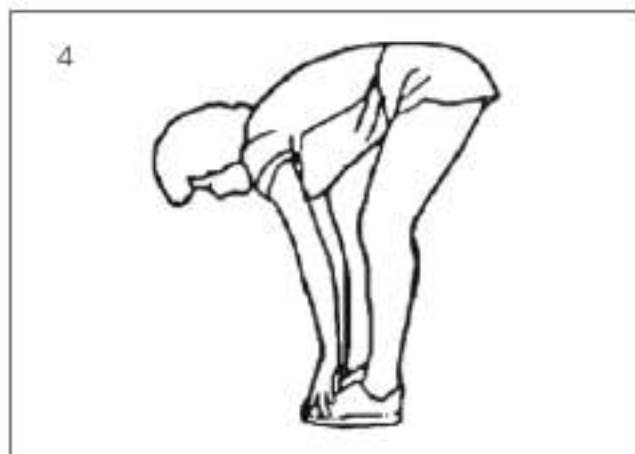
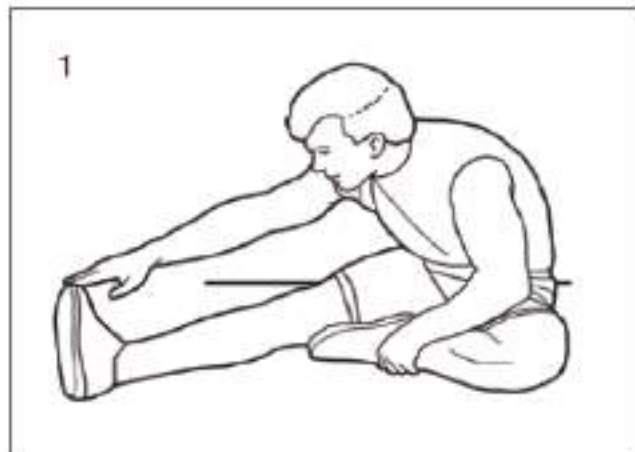
- * Reste de trois minutes après chaque série pour un entraînement de musculation.
- * Reste une minute après chaque série pour un entraînement tonique.
- * Reposez-vous 30 secondes après chaque série pour un entraînement perte de poids. Prévoyez de passer le premier couple de semaines vous familiariser avec le matériel et l'apprentissage de la forme appropriée pour chaque exercice.

REFROIDISSEMENT

Terminez chaque séance d'entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Inclure s'étend à la fois pour vos bras et vos jambes. Déplacez-vous lentement comme vous étirer et ne rebondissent pas. 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.

RESTER MOTIVÉ

Pour la motivation, garder une trace de chaque séance d'entraînement. Liste de la date, les exercices effectués, la résistance utilisés et les numéros de séries et de répétitions exécutées. Enregistrez votre poids et mensurations clés à la fin de chaque mois. Rappelez-vous, la clé pour atteindre les meilleurs résultats est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.



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 тренажёра 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, желательно 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, sólo use un paño seco en los marcos de metal.
3. Compruebe con regularidad para asegurarse que todas las piezas estén ajustadas y en condiciones de trabajo. Si una pieza está dañada, no lo utilice hasta que la pieza es reemplazado o reparado.
4. Inspeccione todas las tuercas y los pernos que estén bien apretados. Apretar según sea necesario.
5. Inspeccione que todas las etiquetas se puedan leer. Esto incluye las etiquetas de advertencia y precaución. Reemplace según sea necesario.
6. Verificar que todos los ajustes se pueden hacer en cada posición.
7. Verifique que cualquier alfiler de ajuste pueda ser insertado libremente en cada posición y este en su lugar.
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 uniquement, utilisez un chiffon sec sur des cadres métalliques.
3. Vérifiez régulièrement pour assurer toutes les pièces sont bien serrés et en bon état de fonctionnement. Si une pièce est endommagé, ne pas utiliser jusqu'à ce que la partie est remplacé ou réparé.
4. Inspectez tous les écrous et boulons desserrés. Serrer au besoin.
5. Inspectez toutes les étiquettes pour plus de lisibilité. Cela inclut les autocollants d'avertissement et de prudence. Remplacez-les au besoin.
6. Vérifiez que tous les réglages peuvent être effectués dans chaque position.
7. Vérifiez que les broches d'ajustement insérer librement dans chaque position et est pleinement engagée.
8. Évitez les nettoyeurs 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. Accesorios no incluidos)
INSTRUCTIONS D'UTILISATION (Les images sont fournies à titre indicatif. Accessoires non inclus)

