

Архангельск (8182)63-90-72
Астана (7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89

Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81

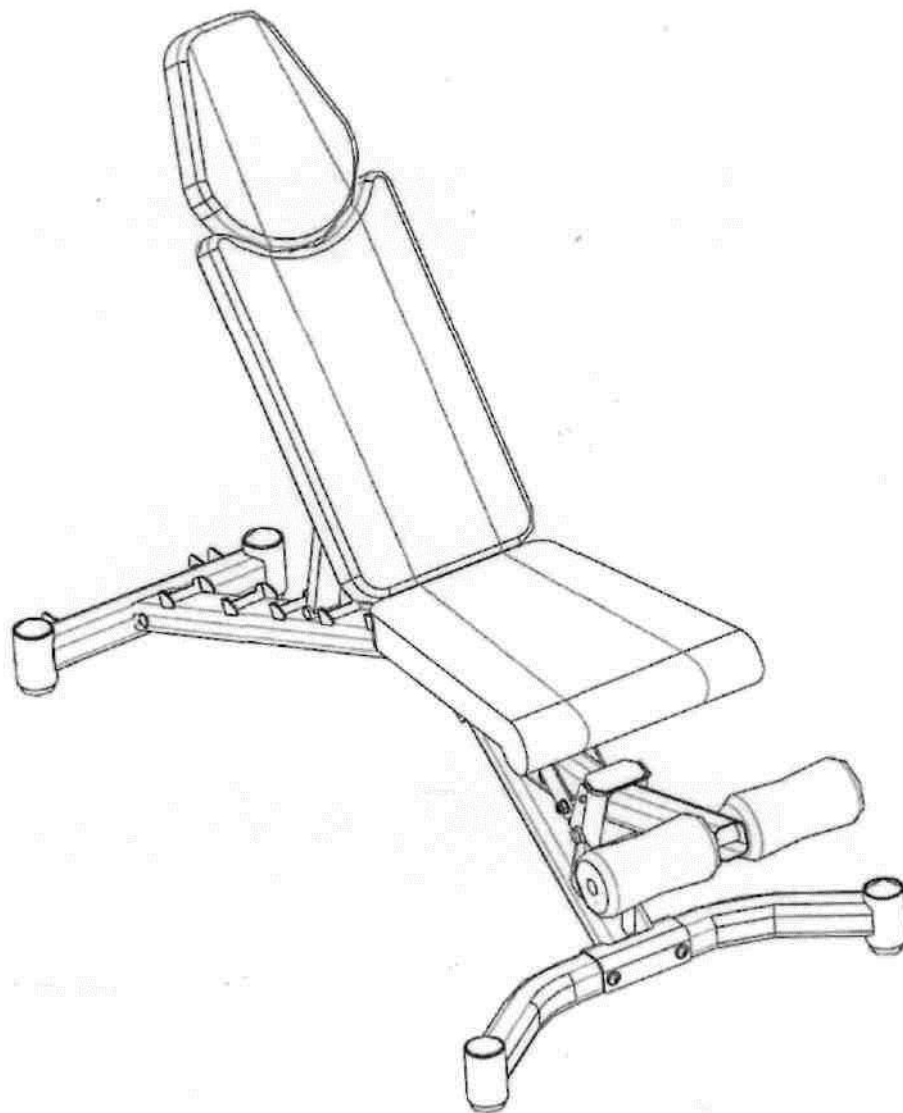
Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16

Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13

Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

сайт: <https://oxygenfitness.nt-rt.ru/> || эл. почта: wnb@nt-rt.ru

УНИВЕРСАЛЬНАЯ СКАМЬЯ TOLEDO



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемые покупатели!

Поздравляем вас с удачным приобретением.

Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником.

Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени напомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие – либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Инструкции по технике безопасности:

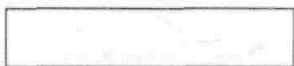
Тренажер предназначен только для домашнего использования. Профессиональное либо коммерческое использование тренажера автоматически аннулирует гарантию.

1. Перед началом тренировок внимательно изучите руководство пользователя. Сохраните данную инструкцию.
2. Тренажер предназначен для домашнего использования.
3. Перед сборкой тренажера внимательно изучите инструкцию.
4. Используйте только оригинальные запасные части.
5. Во время сборки убедитесь, что все части на месте в соответствии с перечнем комплектующих частей.
6. Тренажер должен быть установлен на ровной поверхности. Не рекомендуется устанавливать тренажер в помещениях с высокой влажностью.
7. Уровень безопасности тренажера поддерживается путем регулярной проверки неисправности и износа частей. Неисправные детали следует незамедлительно заменять, и не использовать тренажер до тех пор, пока он не будет отремонтирован.
8. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер.
9. Не используйте сильнодействующие моющие средства для чистки тренажера.
10. Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей.
11. Все пользователи должны ознакомиться с данным руководством.
12. При использовании тренажера соблюдайте инструкции, приведенные в данном руководстве.

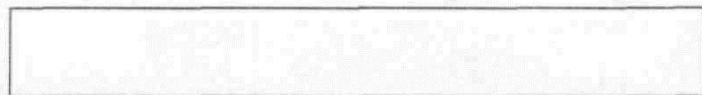
Перед началом тренировок проконсультируйтесь со специалистом, он может подсказать и правильно построить ваши тренировки.

Данный тренажер не предназначен для профессионального или медицинского использования.

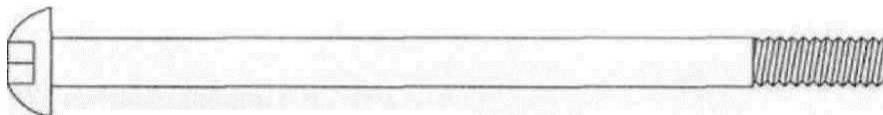
СБОРОЧНЫЙ КОМПЛЕКТ



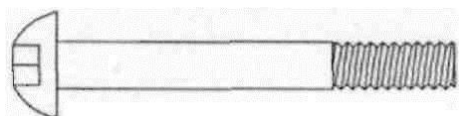
№8 Втулка 1 шт



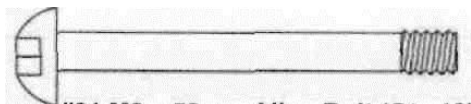
№11 ось 141 см 1 шт



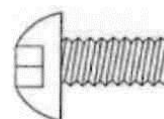
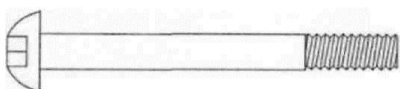
№30 M10*159 мм Болт 1 шт



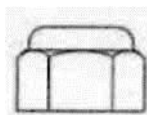
№28 M10*72 мм Болт 2 шт



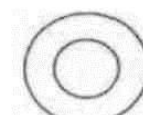
№31 M8*52 мм Болт 10 шт



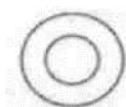
№29 M10*85 мм Болт 2 шт



№27 M10*20 мм Болт 5 шт



№35 M10*Гайка 5 шт

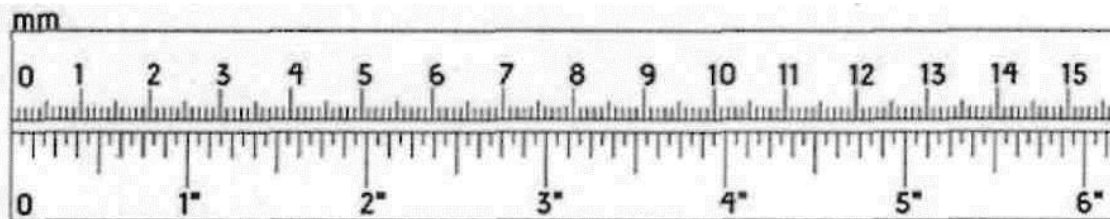


№38 Ф25 Шайба 2 шт

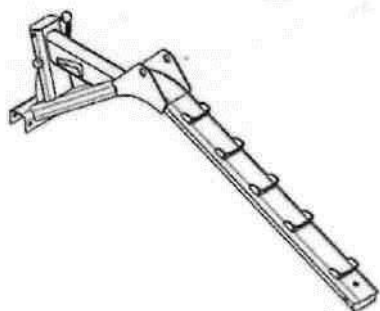


№33 Ф10 Шайба 15 шт

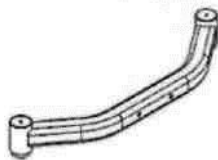
№34 Шайба 14 шт



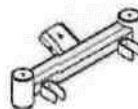
ЧАСТИ В КОРОБКЕ



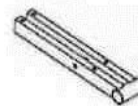
№1*1



№2*1



№3*1



№4*1



№5*2



№6*1



№7*1



№8*1



№9*2



№10*1



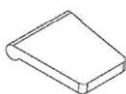
№11*1



№13*2



№22*2



№23*1



№24*1

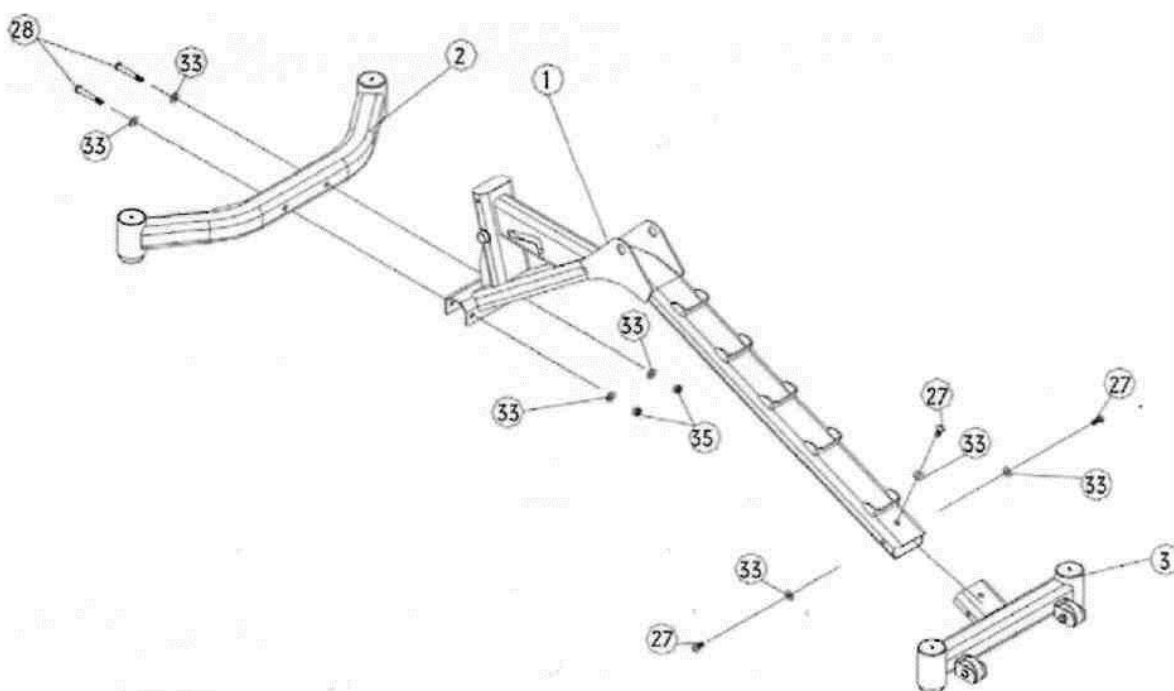


№25*1

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

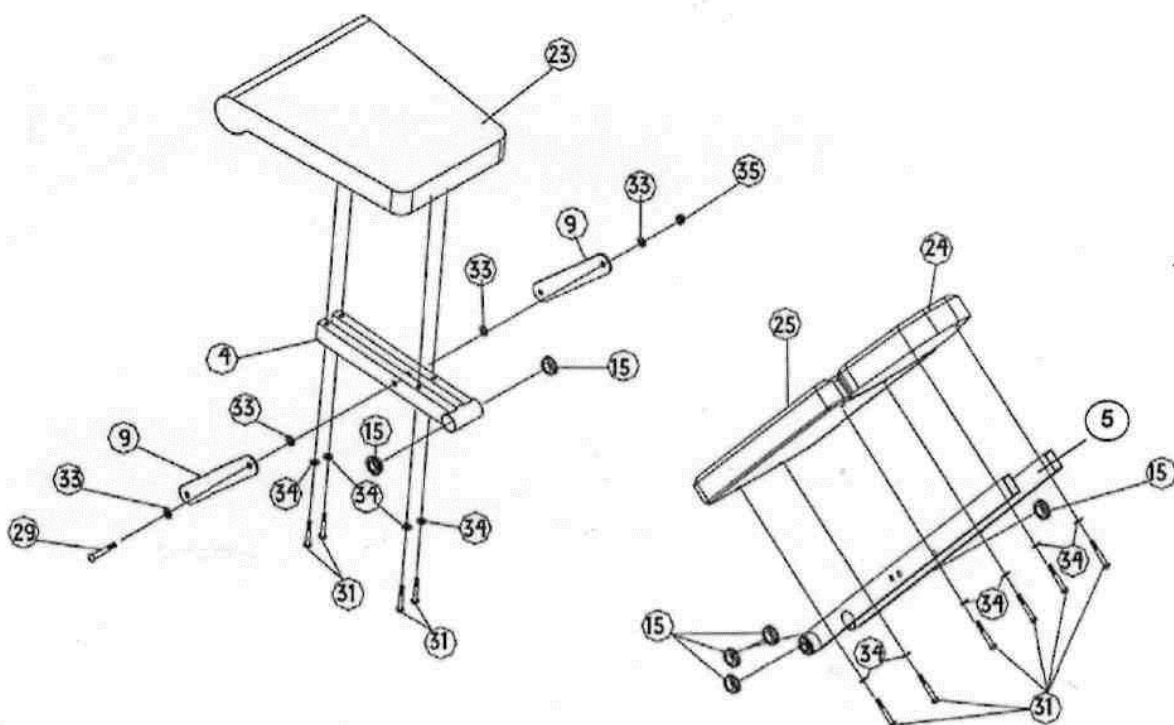
ШАГ 1

1. Соедините переднюю опору (#2) и основную раму (#1) помощью 2 болтов M10*72MM (#28), 4 шайб Ф10ММ (#33) и 2 гаек M10 (#35)
2. Закрепите заднюю опору (#3) на основной раме (#1) используя 3 болта M10*20MM (#27) и 3 шайбы Ф10ММ (#33).



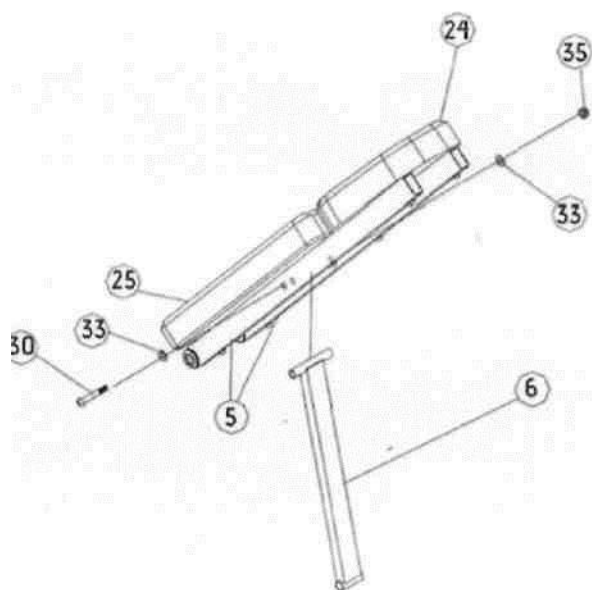
ШАГ 2

- 1 Закрепите сиденье (#23) на опоре для сиденья (#4) с помощью 4 болтов М8*52ММ (#31) и 4 шайб Ф8 (#34).
- 2 Зафиксируйте подвижную опору крепления (#9) с каждой стороны опоры сиденья(#4), используя 1 болт М10*85ММ (#29), 4 шайбы Ф10ММ (#33) и 1 гайку М10 (#35).
- 3 Соедините спинку (#25) и опору для нее (#5) с помощью 4 болтов М8*52ММ (31) и 4 шайб Ф8ММ (#34).
- 4 Установите подушку под голову (#24) на опоре спинки (#5). Зафиксируйте с помощью 2 болтов М8*52ММ (31) и 2 шайб Ф8ММ (#34).



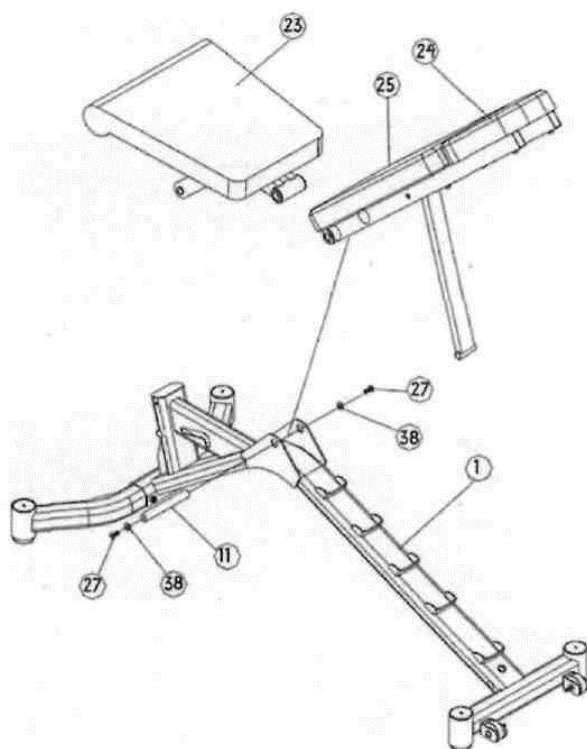
ШАГ 3

Закрепите подвижную опору (#6) в центре рамы спинки(#5), используя 1 болт М10*150ММ (#30), 2 шайбу Ф10ММ (#33) и 1 гайку М10 (#35).



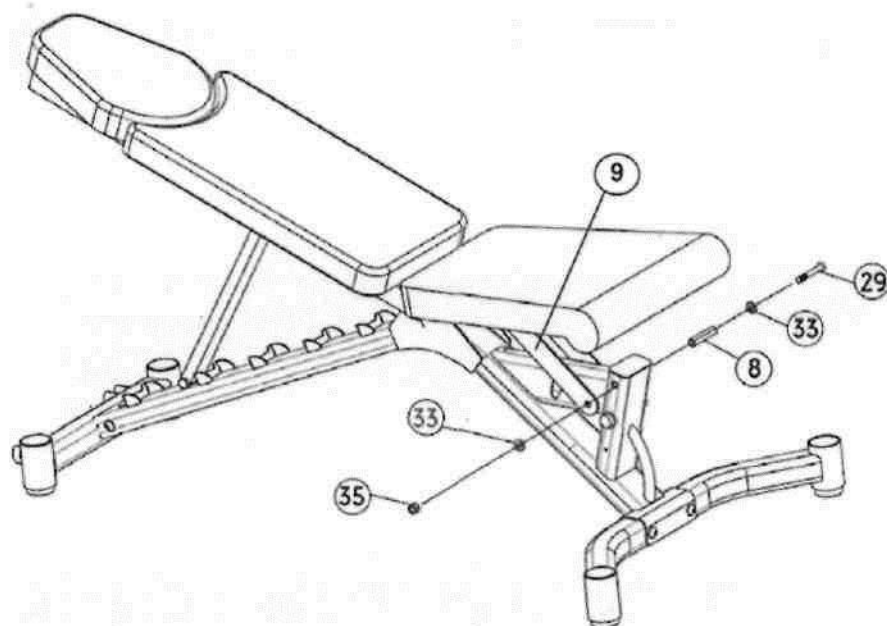
ШАГ 4

Соедините собранные сиденье и спинку на стержне основной опоры (#1) с помощью 1 оси 141ММ (#11), 2 болтов М10*20ММ (#27) и 2 шайб Ф10ММ (#38).



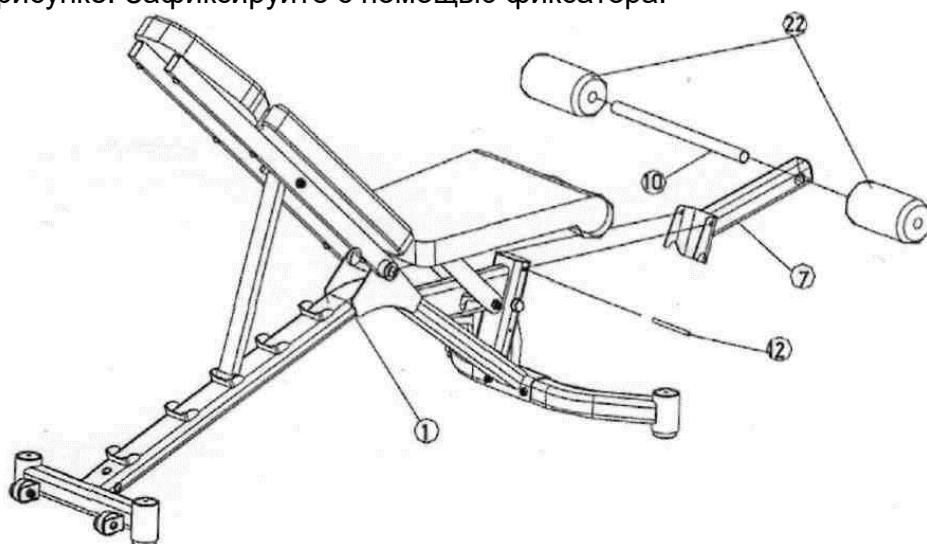
ШАГ 5

Зафиксируйте 2 подвижные пластины сиденья (#9) с помощью 1 втулки (#8), 1 болта М10*85ММ (#29), 2 шайб Ф10ММ (#33) и 1 гайки М10 (#35). Сиденье имеет 2 положения, для этого установите подвижную пластину на необходимом уровне.



ШАГ 5

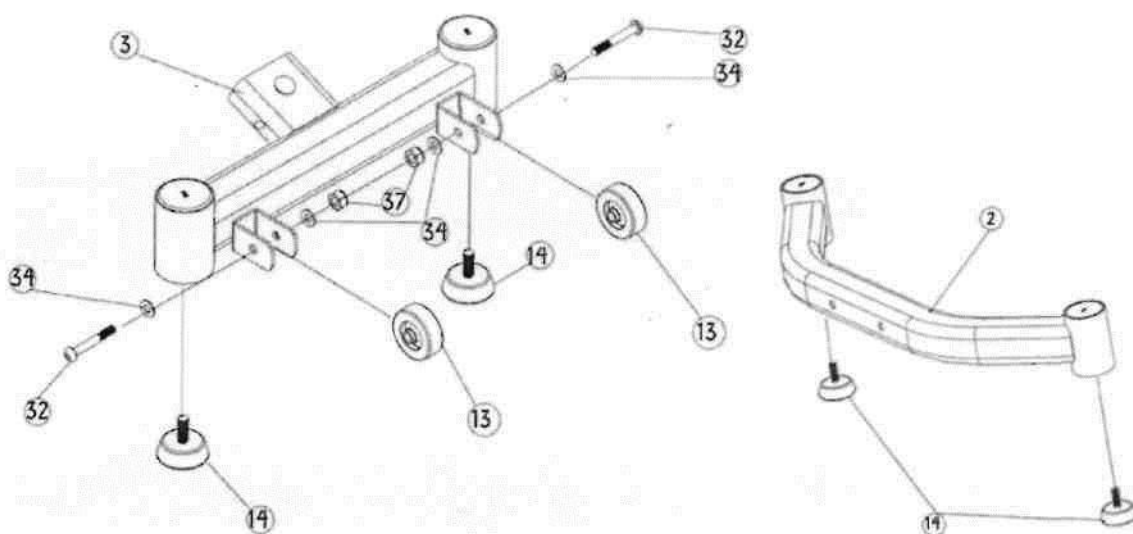
- А. Вставьте трубку под валик (#10) в отверстие на ремне упора для ног (#7). Наденьте 2 валика из пенорезины (#22) с каждой стороны трубки (#10).
- В. Закрепите раму упора для ног (#7) на основной раме (#1), как показано на рисунке. Зафиксируйте с помощью фиксатора.



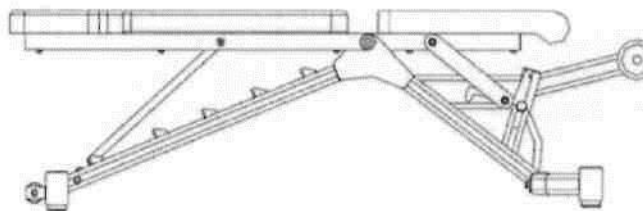
ЗАВЕРШЕНИЕ СБОРКИ И ВЫРАВНИВАНИЕ

Прикрепите транспортировочные ролики (#13) с помощью U-образного кронштейна на задней опоре (#3), зафиксируйте каждый с помощью 1 болта М8*43ММ (#32), 2 шайб Ф8ММ (#34) и гайки М8 (#37).

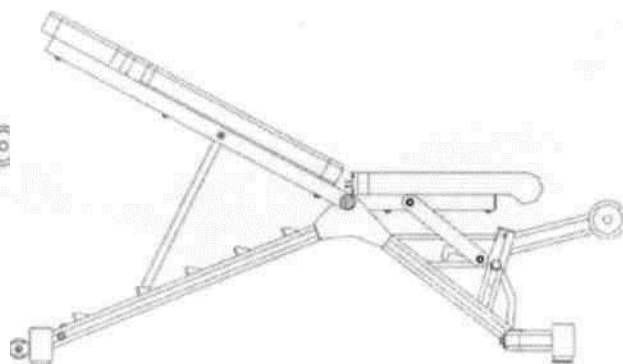
Установите 4 подножки (#14) на передней и задней опоре (#2), затяните их и выровняйте скамью.



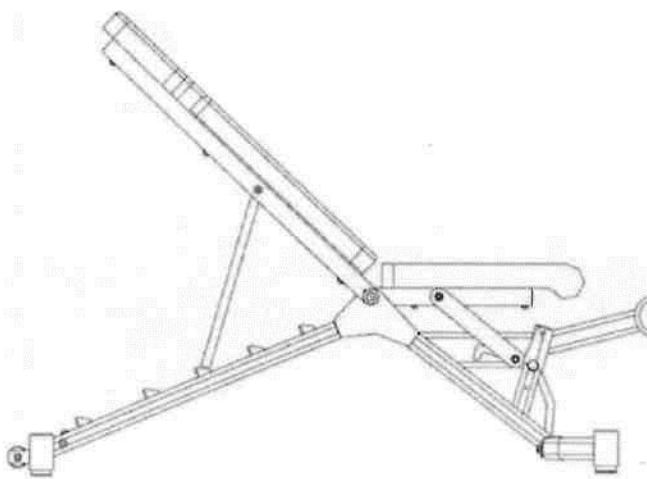
РЕГУЛИРОВАНИЕ СКАМЬИ



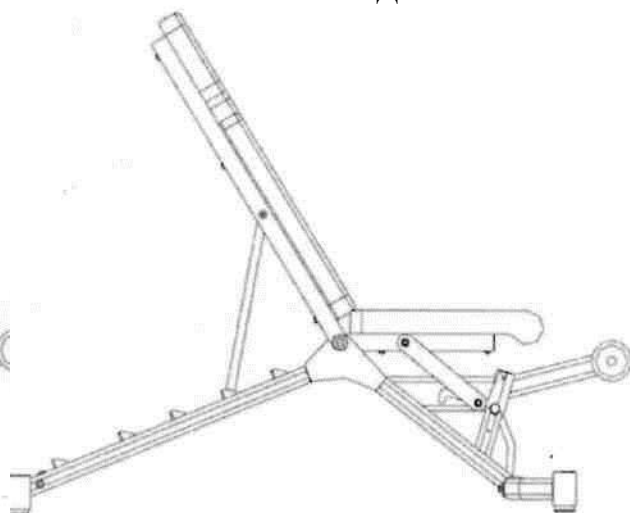
ПРЯМАЯ



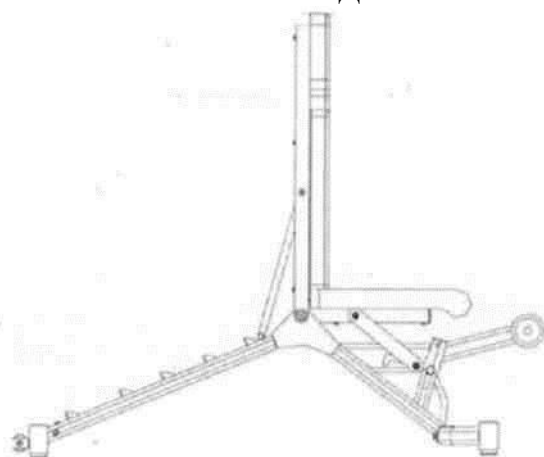
НАКЛОН 30 ГРАДУСОВ



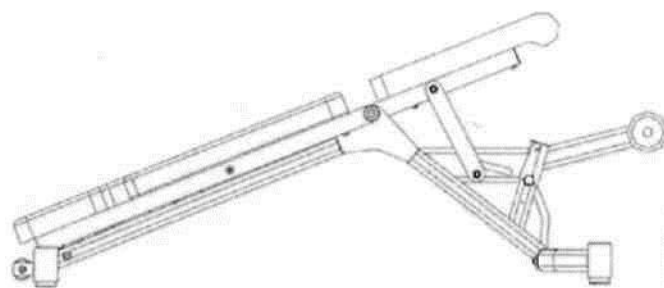
НАКЛОН 45 ГРАДУСОВ



НАКЛОН 60 ГРАДУСОВ



ВЕРТИКАЛЬНО ВВЕРХ



УКЛОН

ПРИМЕР ТРЕНИРОВКИ

ВНИМАНИЕ! ПРОЧИТАЙТЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ

Перед началом тренировки необходимо сделать разминку, чтобы разогреть мышцы. Увеличивайте тренировки постепенно, начиная с 1 и до 3 раз в неделю. Одного дня достаточно для того. Чтобы организм восстановился после прошлой тренировки.

	<p>Бицепсы</p> <p>Сядьте на скамью, опираясь на спинку. Возьмите гантели в каждую руку ладонями вверх. Поднимите гантели. Затем медленно вернитесь в исходное положение.</p> <p>Начинающим: 10 повторений с гантелями небольшого веса.</p> <p>Продолжающим: 10 повторений в 3 подхода</p> <p>Совершенствующимся: 10 повторений в 4 подхода, увеличивая вес гантель.</p>
	<p>Жим от груди</p> <p>Разрабатываете верхние мышцы грудной клетки. Локти слегка согнуты, руки над головой. Разведите руки в стороны до момента ощущения напряжения мышц, вернитесь в исходное положение.</p> <p>Начинающим: 10 повторений с гантелями небольшого веса.</p> <p>Продолжающим: 10 повторений в 3 подхода</p> <p>Совершенствующимся: 10 повторений в 4 подхода, увеличивая вес гантель.</p>
	<p>Трицепсы</p> <p>Опираясь на скамью правой ногой и правой рукой, наклонитесь до пола, гантель держите в левой руке. Вернитесь в исходное положение.</p> <p>Начинающим: 10 повторений с гантелями небольшого веса.</p> <p>Продолжающим: 10 повторений в 3 подхода</p> <p>Совершенствующимся: 10 повторений в 4 подхода, увеличивая вес гантель</p>



Мышцы живота

Сядьте на скамью, ноги согнуты в коленях . угол 45 градусов. Ногами упритесь на опору для ног.

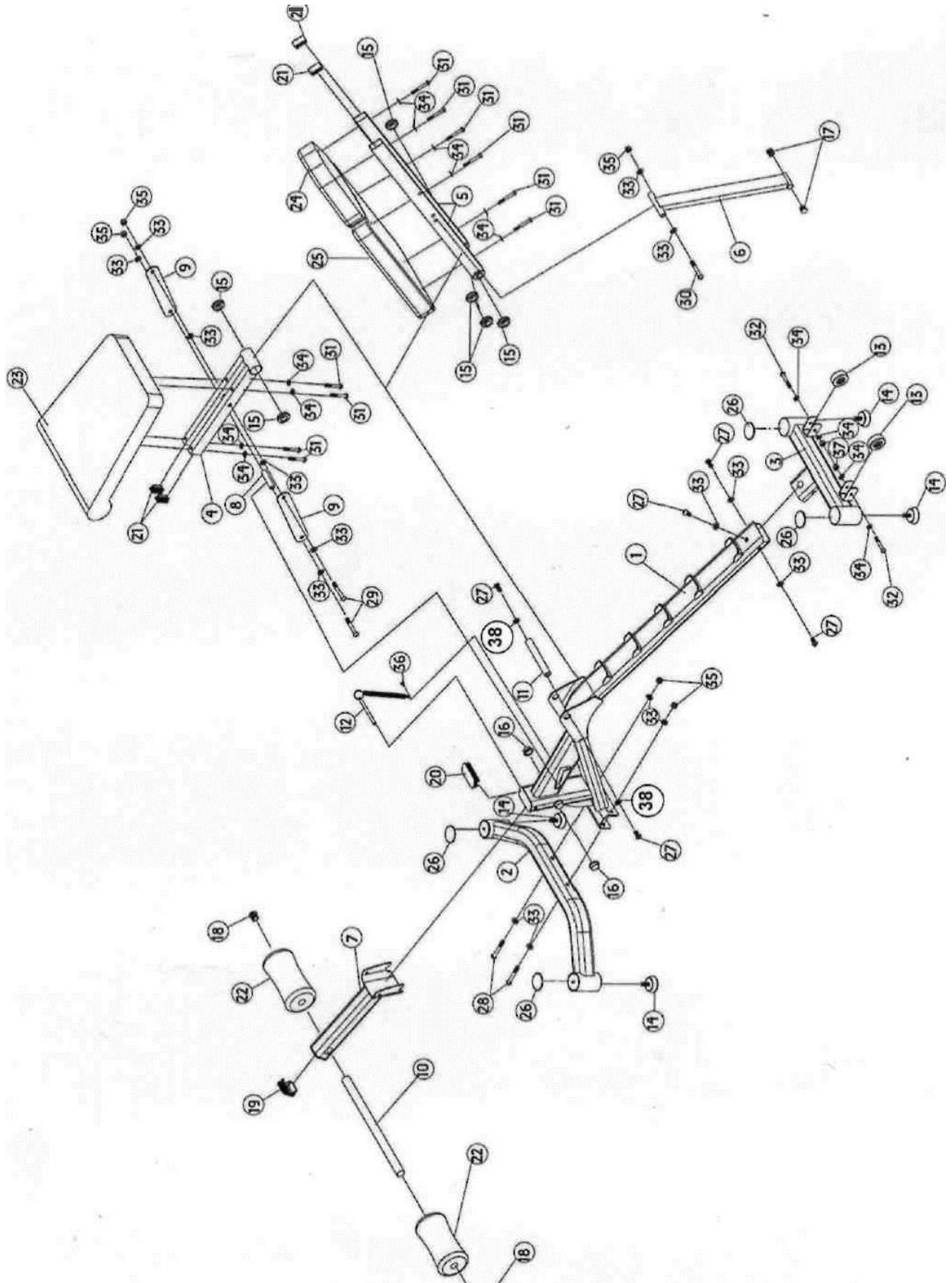
Положите руки на плечи. Подбородок прижмите в груди. Наклонитесь назад.

Начинающим: 10 повторений с гантелями небольшого веса.

Продолжающим: 10 повторений в 3 подхода

Совершенствующимся: 10 повторений в 4 подхода, увеличивая вес гантель

СХЕМА ТРЕХА)ЩЕРА В СОЕРАННОМ ВУ,1(Е



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	основная рама	1	20	Пластиковая заглушка 40*80ММ	1
2	Передняя опора	1	21	Пластиковая заглушка 20*40*1.5ММ	4
3	Задняя опора	1	22	Поролоновые валики	2
4	Рама сиденья	1	23	Сиденье	1
5	Рама спинки	2	24	Подушка под голову	1
6	Подвижная опора	1	25	Спинка	1
7	Рама упора для ног	1	26	Верхний колпачок со стикером	4
8	Втулка	1	27	Болт М10*20ММ	5
9	Подвижна пластина крепления	2	28	Болт М10*72ММ	2
10	Трубка под поролоновые валики	1	29	Болт М10*85ММ	2
11	Ось 141ММ	1	30	Болт М10*150ММ	1
12	Фиксатор	1	31	Болт М8*52ММ	10
13	Транспортировочное колесо	2	32	Болт М8*43ММ	2
14	Подножка	4	33	Шайба Ф10	15
15	Втулка	6	34	Шайба Ф8	14
16	Заглушка резиновая	2	35	Гайка М10	5
17	Заглушка Ф19ММ	2	36	Болт ST4.8 ММ	1
18	Заглушка Ф25ММ	2	37	Гайка М8	2
19	Заглушка 50ММ	1	38	Шайба М25*10	2

ТЕХНИЧЕСКИЙ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	скамья для жима
Упражнения	пресс, мышцы рук, груди и плеч
Рама	высокопрочная, с однослойной покраской (40*80*1.5 мм. / 50*50*1.5 мм.)
Нагрузка	свободный вес
Регулировка положения сидения	есть
Складывание	нет
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	156*70*130 см.
Размер в упаковке (Д*Ш*В)	123*46*20 см.
Вес нетто	25 кг.
Вес брутто	28 кг.
Макс. вес пользователя	250 кг.
Гарантия	2 года
Производитель	Neotren GmbH, Германия
Страна изготовления	КНР

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

ВНИМАНИЕ!
ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Архангельск (8182)63-90-72
Астана (7172)727-132
Астрахань (8512)99-46-04
Барнаул (3852)73-04-60
Белгород (4722)40-23-64
Брянск (4832)59-03-52
Владивосток (423)249-28-31
Волгоград (844)278-03-48
Вологда (8172)26-41-59
Воронеж (473)204-51-73
Екатеринбург (343)384-55-89

Иваново (4932)77-34-06
Ижевск (3412)26-03-58
Казань (843)206-01-48
Калининград (4012)72-03-81
Калуга (4842)92-23-67
Кемерово (3842)65-04-62
Киров (8332)68-02-04
Краснодар (861)203-40-90
Красноярск (391)204-63-61
Курск (4712)77-13-04
Липецк (4742)52-20-81

Магнитогорск (3519)55-03-13
Москва (495)268-04-70
Мурманск (8152)59-64-93
Набережные Челны (8552)20-53-41
Нижний Новгород (831)429-08-12
Новокузнецк (3843)20-46-81
Новосибирск (383)227-86-73
Омск (3812)21-46-40
Орел (4862)44-53-42
Оренбург (3532)37-68-04
Пенза (8412)22-31-16

Пермь (342)205-81-47
Ростов-на-Дону (863)308-18-15
Рязань (4912)46-61-64
Самара (846)206-03-16
Санкт-Петербург (812)309-46-40
Саратов (845)249-38-78
Севастополь (8692)22-31-93
Симферополь (3652)67-13-56
Смоленск (4812)29-41-54
Сочи (862)225-72-31
Ставрополь (8652)20-65-13

Сургут (3462)77-98-35
Тверь (4822)63-31-35
Томск (3822)98-41-53
Тула (4872)74-02-29
Тюмень (3452)66-21-18
Ульяновск (8422)24-23-59
Уфа (347)229-48-12
Хабаровск (4212)92-98-04
Челябинск (351)202-03-61
Череповец (8202)49-02-64
Ярославль (4852)69-52-93

сайт: <https://oxygenfitness.nt-rt.ru/> || эл. почта: wmb@nt-rt.ru