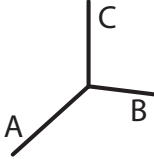




# KETTLER

## Скамья для пресса LINEO

Арт. 7428-550

	A	B	C		
	135	46	67	12	130 кг
		см		кг	макс.



Данное изображение может незначительно отличаться от товара



FREIZEIT MARKE KETTLER

## Дорогой покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Вы приобрели современный тренажер, который очень скоро станет Вашим лучшим другом.

Скамья для пресса LINEO сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Занятия на этом тренажере в уютной домашней обстановке помогут Вам приобрести хорошую физическую форму и укрепить сердечно-сосудистую систему.

Уверены, что данная модель удовлетворит всем Вашим запросам!

Прежде чем начать пользоваться тренажером изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Это поможет быстро настроить тренажер для занятий и использовать его правильно и безопасно.

### Внимание!

Настоятельно рекомендуем Вам перед тем как приступить к тренировкам, пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или заболеваниям сердечно-сосудистой системы, если Вы старше 45 лет, если Вы курите, если у Вас повышен уровень холестерина, если Вы страдаете ожирением или в течение последнего года не занимались регулярно спортом.

Если во время тренировки Вы почувствуете слабость, головокружение, одышку или боль, немедленно прекратите занятия.

По вопросам качества и комплектности тренажера обращайтесь к специализированному продавцу

1	Меры предосторожности	1
2	Инструкция по сборке	1
2.1	Комплектность тренажера	2
2.2	Сборка тренажера	3
2.3	Регулировка тренажера	4
3	Сборочная схема	5
3.1	Список деталей	5
4.	РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ	6
4.1	ПОДЪЕМ КОРПУСА	6
4.2	ПОДЪЕМ КОРПУСА С ПОВОРОТОМ	6
4.3	ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ	6
4.4	ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ	6
4.5	ПОДЪЕМ ТАЗА	6
4.6	СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ	6
4.7	ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ НАЗАД	6
4.8	ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ	6
	Технические характеристики модели 7428-550	7

## 1. Меры предосторожности

- Тренажер разработан и изготовлен в соответствии с требованиями техники безопасности .
- Неправильно проводимые или чрезмерные тренировки могут отрицательно сказаться на Вашем здоровье . Перед началом занятий пройдите медицинскую консультацию , чтобы определить , можно ли Вам заниматься на данном тренажере . Составляйте Вашу тренировочную программу с учетом этого обследования .
- Не позволяйте детям играть с тренажером . Во время игры дети часто ведут себя непредсказуемо , что может привести к негативным последствиям , за которые производитель не несет ответственности . Если детям все же разрешают пользоваться тренажером , следует научить их правильному обращению с тренажером и присматривать за ними во время занятий .
- Сборку тренажера должен проводить взрослый человек . До полного завершения сборки начинать занятия на тренажере нельзя .

- Если Вы занимаетесь на тренажере постоянно , проверяйте состояние его деталей (особенно , резьбовых ) раз в 1-2 месяца . При обнаружении изношенных или поврежденных деталей , следует прекратить занятия до тех пор , пока эти детали не будут заменены . Это необходимо для поддержания безопасности тренажера .

## 2. Инструкции по сборке

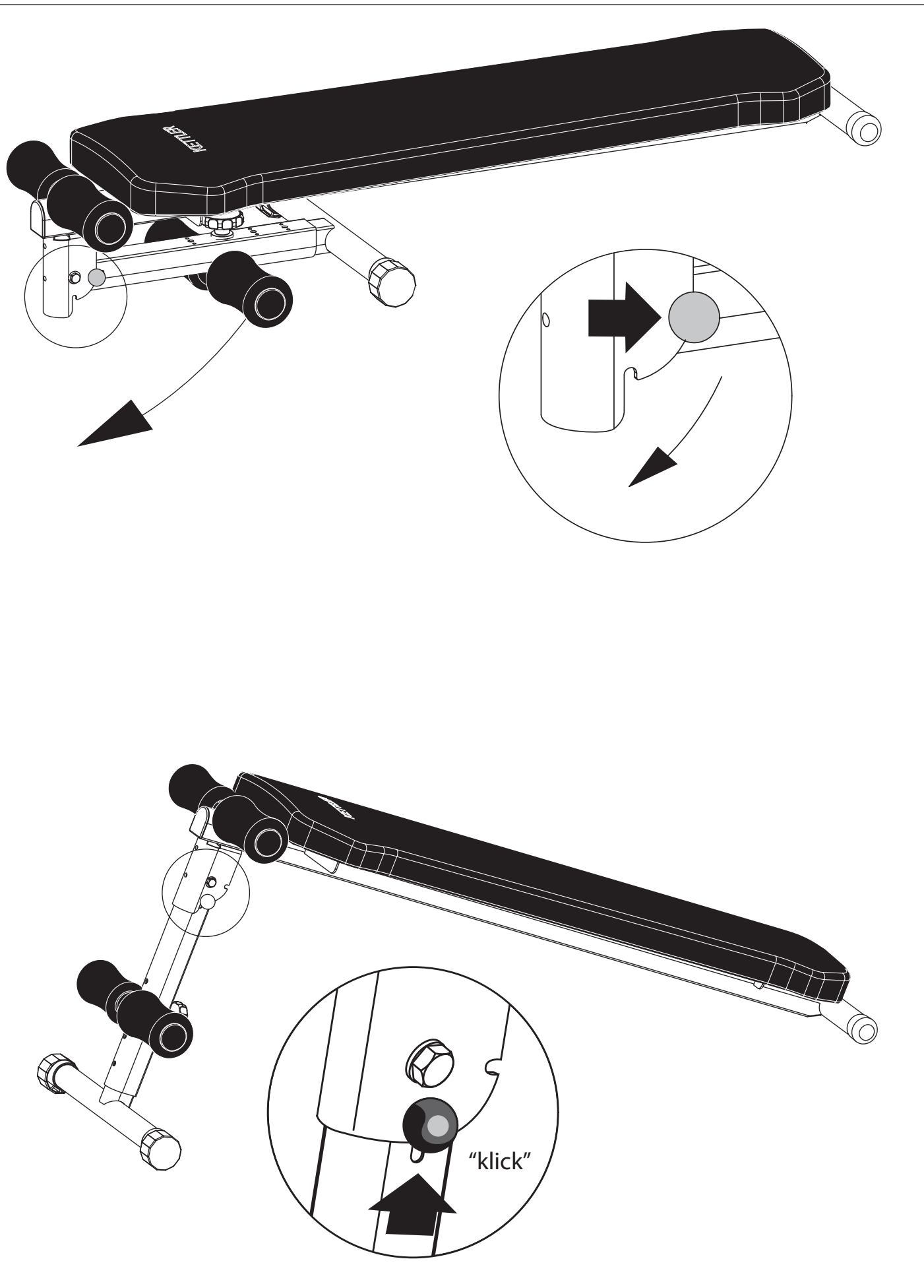
Перед началом сборки и использования тренажера , внимательно прочитайте настоящее руководство . Вы получите важные сведения по технике безопасности , эксплуатации и уходу за тренажером . Сохраните руководство - оно может понадобиться при проведении ремонтных работ и заказе запасных частей .

- Не используйте для чистки тренажера едкие или абразивные материалы .
- Убедитесь , что все болты хорошо затянуты .
- Раз в 2-3 месяца проверяйте состояние резьбовых соединений .

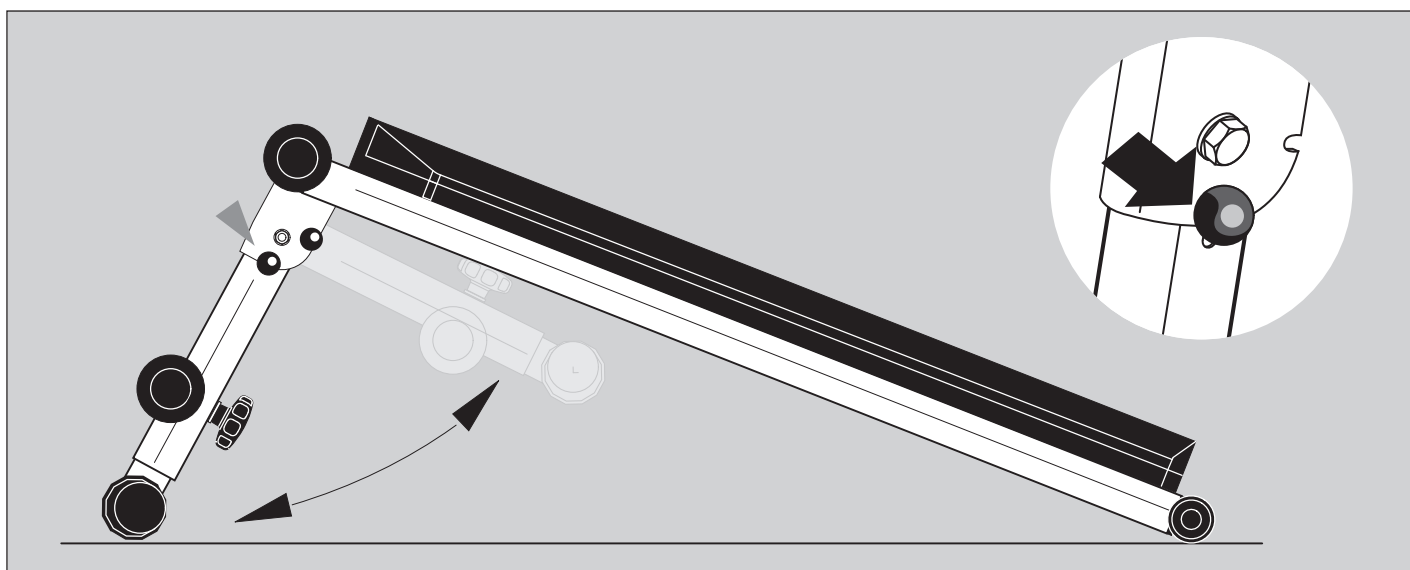
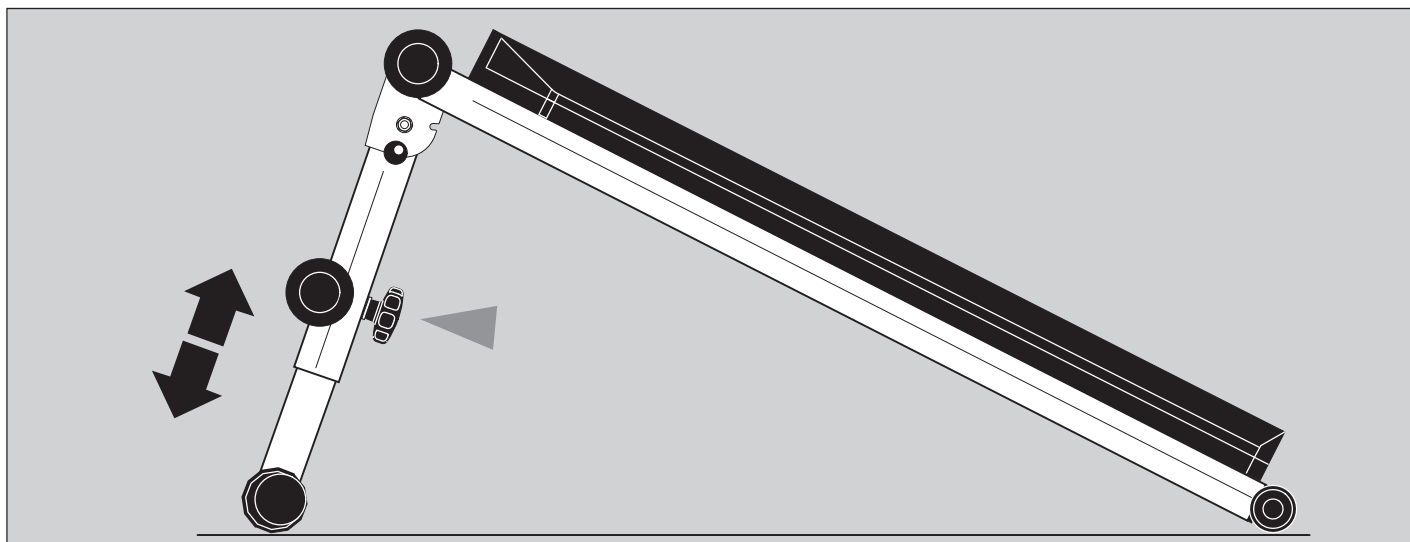
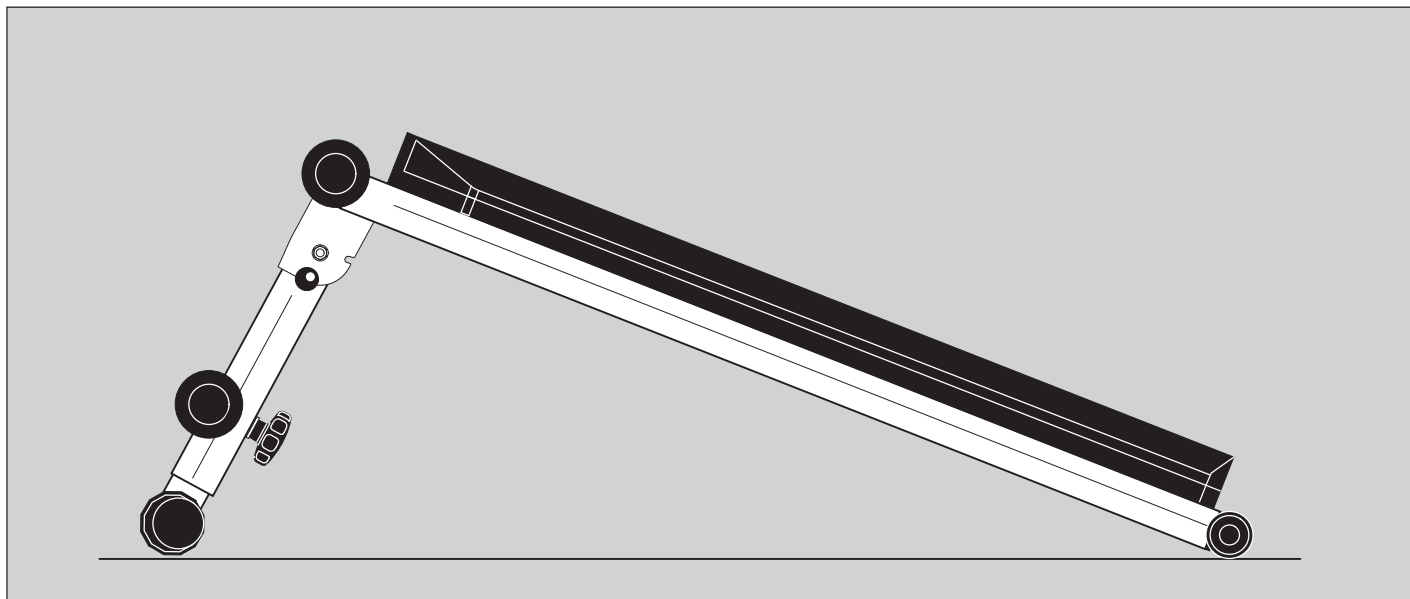
## 2.1 Комплектность тренажера



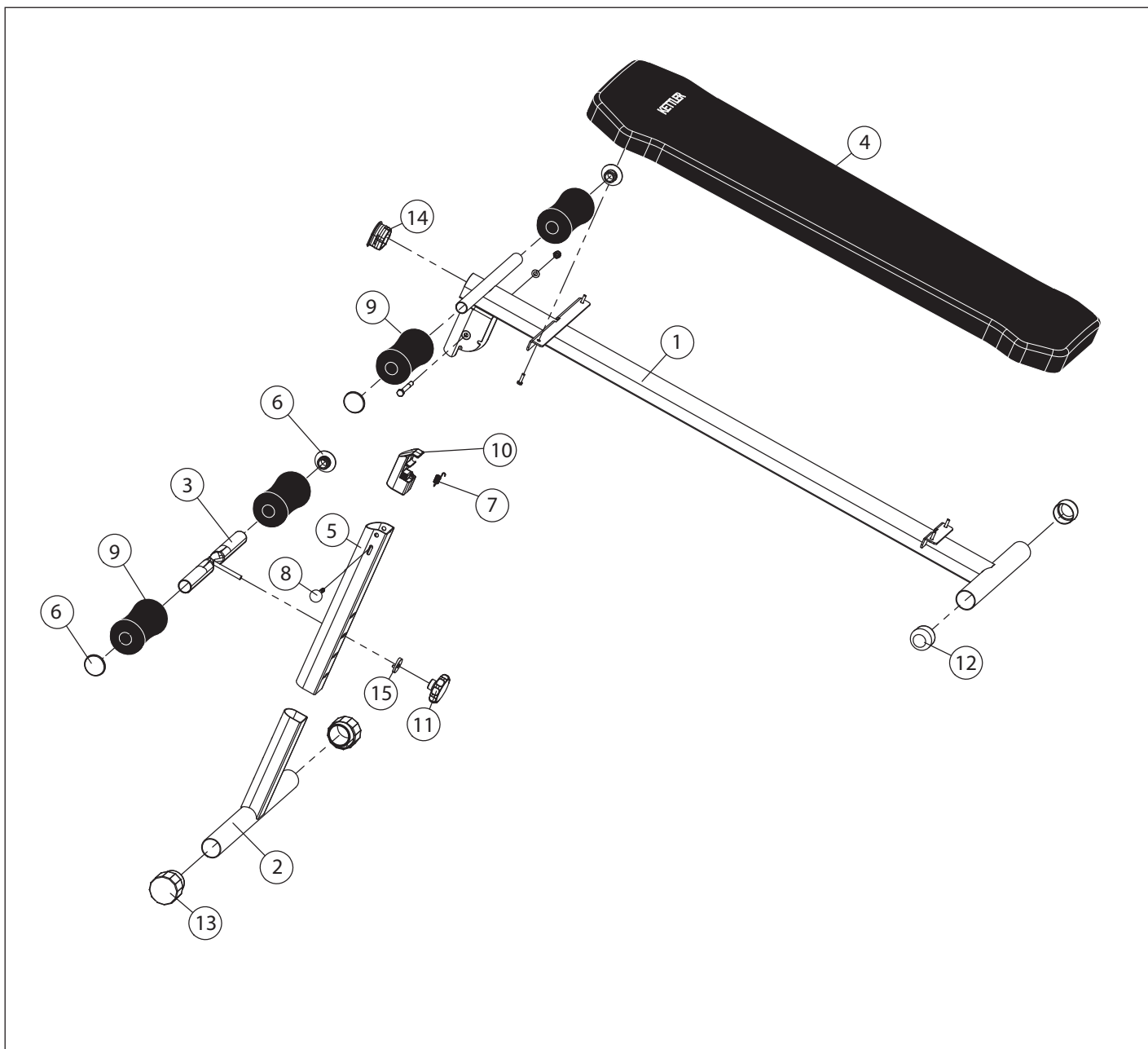
## 2.2 Сборка тренажера



## 2.3 Регулировка тренажера

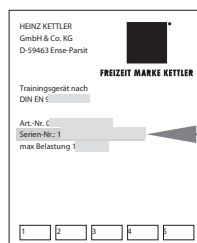


### 3 Сборочная схема



#### 3.1 Список деталей

№	Шт.	7428-550
1	1	68007500
2	1	68007501
3	1	68007502
4	1	68007503
5	1	68007504
6	1	68007505
7	1	68007506
8	1	68007507
9	4	68007508
10	1	68007509
11	1	68007510
12	2	68007511
13	2	68007512
14	1	68007513
15	1	68007514



Пример информационной таблички - серийный номер

## 4. РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКАМ

### КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ

Всегда начинайте тренировку с разминки. После каждого подхода необходимо выполнять легкие упражнения на расслабление и растягивание в течение минуты. Занимайтесь на тренажере 2-3 раза в неделю. Дополняйте тренировки такими упражнениями, как ходьба, езда на велосипеде, плавание и т. д. Вы быстро почувствуете, как регулярные тренировки улучшают Ваше здоровье и самочувствие.

### ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

№	1-2 недели		3-4 недели	
	подходы	повторы (раз)	подходы	повторы (раз)
1	1-2	10-15	2-3	10-15
3	1-2	10-15	2-3	10-15
7	1-2	10-15	2-3	10-15

### ДЛЯ ПРОДВИНУТЫХ

№	1-2 недели		3-4 недели	
	подходы	повторы (раз)	подходы	повторы (раз)
1	2-3	10-15	3	15-20
2	2-3	10-15	3	15-20
4	2-3	10-15	3	15-20
5	2-3	10-15	3	15-20
6	2-3	10-15	3	15-20
8	2-3	10-15	3	15-20

### УПРАЖНЕНИЯ

#### 4.1 ПОДЪЕМ КОРПУСА

##### Исходное положение:

Отрегулировать положение упоров для ног. Лечь на скамью, руки за головой.

##### Выполнение:

Поднять корпус и затем вернуться в исходное положение.

##### Область воздействия:

Пресс, передние мышцы бедра.

#### 4.2 ПОДЪЕМ КОРПУСА С ПОВОРОТОМ

##### Исходное положение:

Отрегулировать положение упоров для ног. Лечь на скамью, руки за головой.

##### Выполнение:

Поднять корпус, повернуться направо, затем вернуться в исходное положение. Снова поднять корпус, повернуться налево.

##### Область воздействия:

Пресс, передние мышцы бедра.

#### 4.3 ПОДЪЕМ СОГНУТЫХ НОГ

##### Исходное положение:

Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног.

Ноги согнуты в коленях под углом в 90 град.

##### Выполнение:

Подтянуть ноги к корпусу (к животу) и затем медленно вернуться в исходное положение.

##### Область воздействия:

Пресс.

#### 4.4 ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ

##### Исходное положение:

Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног.

Ноги выпрямлены

##### Выполнение:

Поднять прямые ноги, затем вернуться в исходное положение (ноги прямые). Спина прижата к скамье.

##### Область воздействия:

Пресс, передняя поверхность мышц бедра.

#### 4.5 ПОДЪЕМ ТАЗА

##### Исходное положение:

Лечь на скамью, руками взяться за верхний упор для ног.

Ноги выпрямлены и расположены под углом 90 град к туловищу.

##### Выполнение:

Поднимать и опускать область таза. Держите ноги прямыми.

##### Область воздействия:

Пресс.

#### 4.6 СГИБАНИЕ НОГ СИДЯ

##### Исходное положение:

Сесть наверх скамьи. Руками взяться за упоры для ног. Ноги согнуты в коленях под углом в 90 град

##### Выполнение:

Выпрямить ноги в коленях, удерживая ноги на весу. Затем вернуться в исходное положение.

##### Область воздействия:

Пресс, передние мышцы бедра.

#### 4.7 ПОДЪЕМ ПРЯМЫХ НОГ НАЗАД

##### Исходное положение:

Лечь на скамью лицом вниз, взяться двумя руками за низ скамьи. Ноги выпрямлены.

##### Выполнение:

Поднять прямые ноги, затем вернуться в исходное положение (ноги прямые).

##### Область воздействия:

Ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы спины.

#### 4.8 ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ

##### Исходное положение:

Лечь на скамью лицом вниз, взяться двумя руками за низ скамьи. Ноги согнуты в коленях под углом в 90 град.

##### Выполнение:

Выпрямить ноги, затем вернуться в исходное положение.

##### Область воздействия:

Ягодичные мышцы, задняя группа мышц бедра, мышцы спины.



Технические характеристики

Размеры (дл/ш/в, см)

В рабочем состоянии : 135 х46х67 см

В сложенном виде : 25х50х130 см

Вес

12 кг

Максимальный вес пользователя

130 кг

Конструкция

Мягкие упоры для ног

Изменяемый угол наклона скамьи

