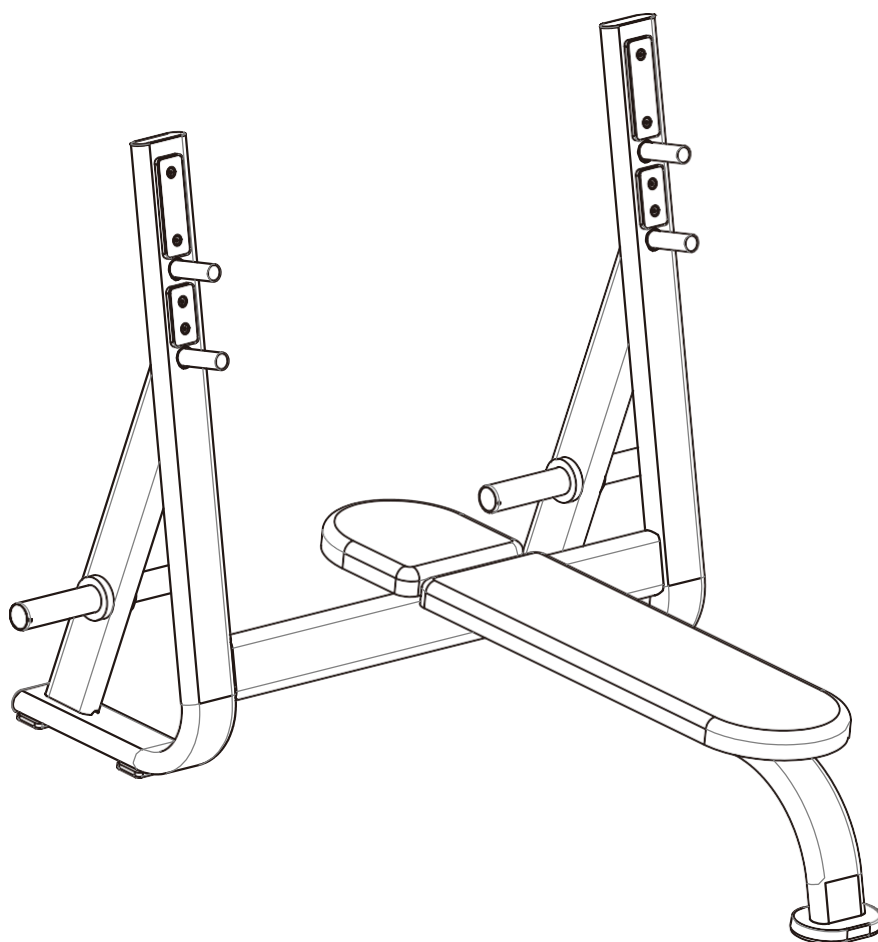


NEVEREST®

**СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР: СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА
(ОЛИМПИЙСКАЯ)**

NR-6871



Руководство пользователя

Меры предосторожности

Спасибо за покупку нашего тренажера. Для обеспечения удобства и безопасности тренировок, пожалуйста, перед началом тренировок ознакомьтесь с руководством.

1. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с руководством, прежде, чем начать тренировку. Строго следуйте инструкциям, содержащимся в этом руководстве. Сохраните руководство на время владения тренажером.
2. Вы, как владелец оборудования, должны убедиться в том, что каждый, кто будет использовать тренажер, в полной мере ознакомлен с методикой тренировок и возможными рисками использования оборудования.
3. Убедитесь, что в зале достаточно места для безопасного использования тренажера, а также обеспечена хорошая проветриваемость помещения.
4. Устанавливайте тренажер на горизонтальной твердой и сухой поверхности.
5. Владелец несёт ответственность за правильное и своевременное техническое обслуживание тренажера. После сборки и каждый раз перед использованием, убедитесь в том, что все элементы крепежа хорошо затянуты. Регулярно проверяйте все движущиеся части тренажера на предмет износа, и своевременно заменяйте износившиеся детали.
6. Если тренажер сломан, или его детали изношены, пожалуйста, обратитесь к дилеру или изготовителю для незамедлительной замены износившихся или сломанных элементов. **УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА**, прекратите использование тренажера до завершения ремонта.
7. Пожалуйста, на время тренировок надевайте спортивную одежду и обувь. Не тренируйтесь в юбках и ювелирных украшениях. Длинные волосы должны быть собраны в пучок во избежание несчастных случаев.
8. Пожалуйста, не забудьте размяться перед началом тренировки.
9. Если во время тренировки вы почувствовали недомогание, слабость или боль, пожалуйста, немедленно прекратите выполнение упражнений и проконсультируйтесь с врачом.
10. Дети допускаются к выполнению упражнений только под пристальным присмотром квалифицированных тренеров.
11. Внимание! Не приближайтесь к движущимся частям тренажера.
12. Внимание! Во избежание несчастных случаев, не перегружайте тренажер.
13. Внимание! Не подпускайте детей и домашних животных к тренажеру во время выполнения упражнений.
14. Внимание! Перед началом выполнения упражнений убедитесь в том, что на тренажере установлена необходимая вам нагрузка. Попытка тренировки с нагрузкой, значительно превышающей необходимую, может привести к получению травм.
15. Внимание! Пожалуйста, строго следуйте требованиям, перечисленным в руководстве. Неправильная настройка или использование тренажера не по назначению может привести к несчастному случаю.
16. Пожалуйста, перед началом тренировок проконсультируйтесь со специалистом.

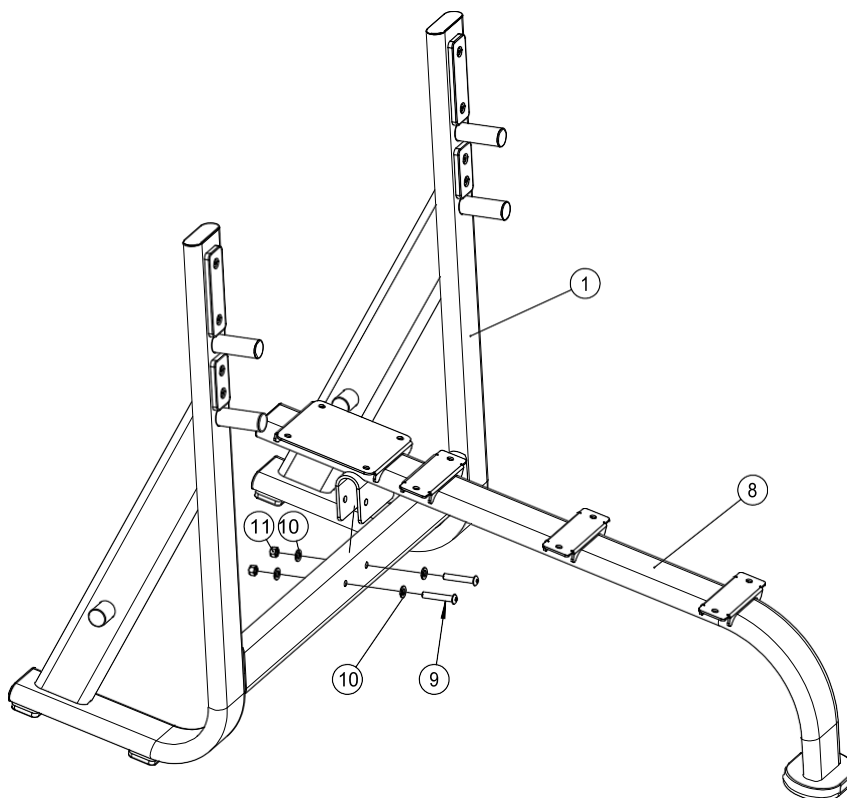
Инструкция по сборке

Пожалуйста, прежде чем приступить к сборке распакуйте и разложите в нужном порядке детали, перечисленные в таблице ниже. Все необходимые для сборки инструменты идут в комплекте с тренажером. Для правильной сборки тренажера строго следуйте указаниям в инструкции по сборке.

ШАГ 1

При помощи болтов (9), шайб (10) и гаек (11) присоедините заднюю основную раму (1) к передней основной раме (8).

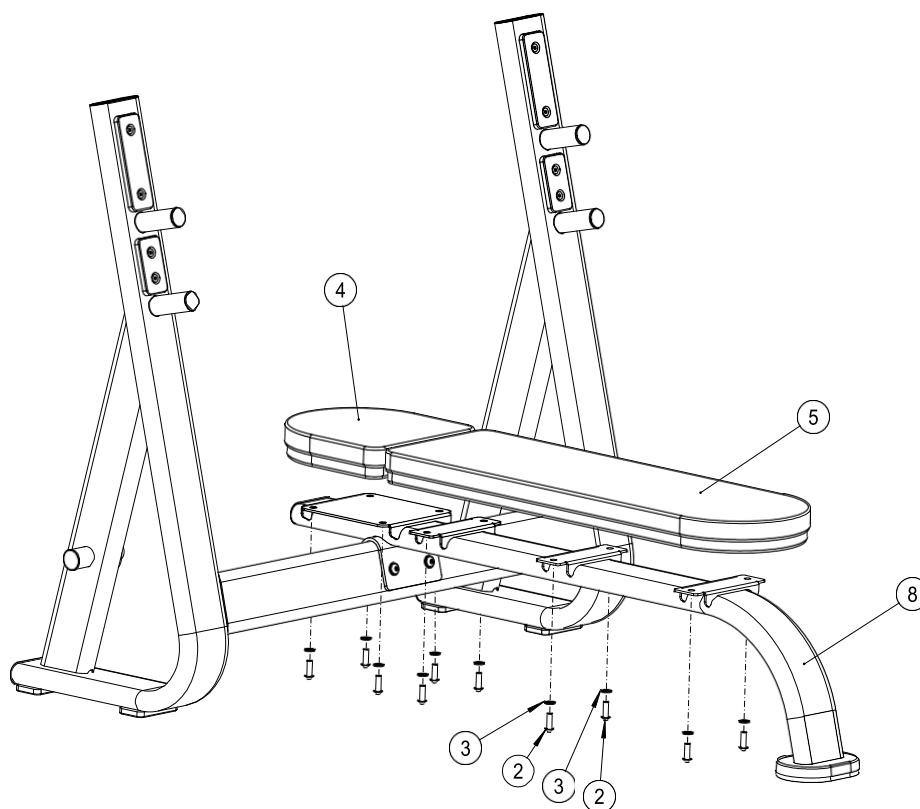
№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Задняя основная рама		1
8	Передняя основная рама		1
9	Болт	M12*70	2
10	Шайба	φ12	4
11	Гайка	M12	20



ШАГ 2

Прикрепите подголовник (4) и подушку (5) к передней основной раме (8) при помощи болтов (2) и шайб (3).

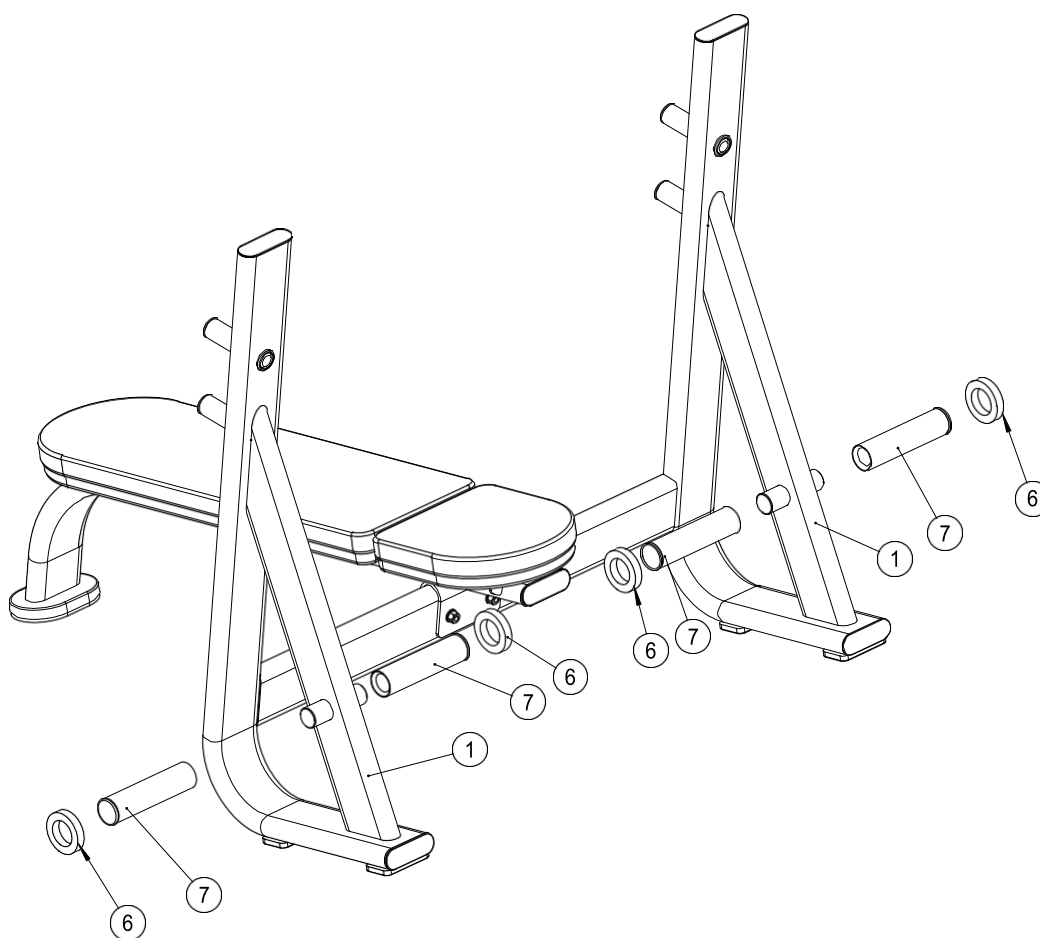
№	Наименование	Описание	Кол-во
2	Болт	M10*30	10
3	Шайба	φ10	10
4	Подголовник		1
5	Подушка		1
8	Передняя основная рама		1



ШАГ 3

Прикрепите держатели груза (7) к задней основной раме (1), затем установите демпферы (6) как показано на рисунке выше.

№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Задняя основная рама		1
6	Демпфер	φ100*φ50*16	4
7	Держатель веса		4

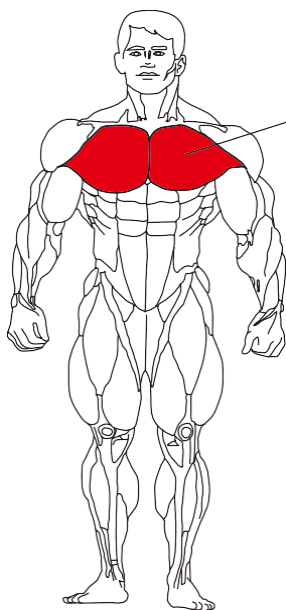
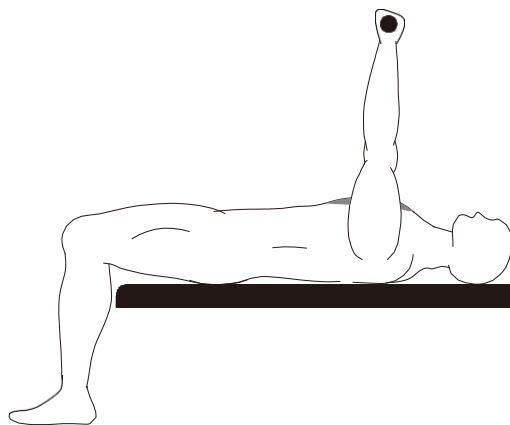
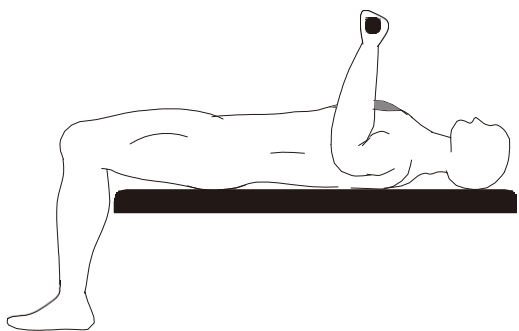


Руководство по тренировке

Пожалуйста, при выполнении упражнений следуйте инструкциям ниже.

1. Выбирайте вес в соответствии с вашими физическими возможностями.
2. Лежать на скамейке нужно как показано на рисунках ниже
3. Держитесь за гриф обеими руками.
4. Во избежание травм и несчастных случаев не выполняйте упражнения в одиночку, обязательно нужно иметь человека на подстраховке. А также не производите рабочие движения резко.

Начало/конец жима



Грудные мышцы

 Main Exercise

Особенности тренажера

- Этот тренажер предназначен для силовых упражнений в помещении.
- Система выбора нагрузки позволяет без труда выбрать необходимый вес.
- Тренажер спроектирован для обеспечения удобства и безопасности пользователя.
- ОСНОВНАЯ РАМА: Стальная труба (40*120) с электростатическим покрытием - обеспечивает долговечность, безопасность и надежность тренажера.
- В комплект входит функциональная схема: краткое, легкое для понимания описание с цифрами, показывающее правильное использование данного оборудования.

Технические характеристики

Название	Скамья для жима (Олимпийская)	Модель	NR-6871
Габаритные размеры	1590 г*1580*1180 мм	Общая масса грузов	110 кг
Масса нетто	118 кг	Максимально допустимый вес пользователя	150 кг
Температурный режим	0° - 40°	Класс	S
Одновременно пользователей	1	Рабочее пространство	3000 * 2800 мм
Описание классов	S – профессиональное м=и коммерческое использование; H – Домашнее использование		

Техническое обслуживание

- ✓ Регулярно проверяйте затяжку крепежных элементов. Проверяйте подвижные детали: уровень смазочного материала и отсутствие посторонних звуков.
- ✓ Содержите тренажер в чистоте. Не используйте для очистки сильнодействующие моющие средства.
- ✓ Если тренажер сломан, или его детали изношены, пожалуйста, прекратите использование тренажера, до завершения ремонтных работ.

Часто задаваемые вопросы и поиск неисправностей

Неполадка	Возможные причины	Решение
Тренажер раскачивается	Под тренажером лежат посторонние предметы. Элементы крепления плохо затянуты.	Извлеките из-под тренажера посторонние предметы. Затяните элементы крепления
Шумят вращающиеся элементы	Повреждены подшипники. Не затянуты болты. Селектор не закреплен	Заменить подшипник. Затянуть болт. Закрепить селектор.

Гарантия и срок службы

1.Условия гарантии

При условии правильной технической эксплуатации и корректного использования, по гарантии может обратиться только изначальный покупатель.

2.Срок распространения гарантии

Гарантия действует 1 год с момента покупки.

3.Не гарантийные случаи

- a) Повреждения, вызванные перегрузкой, использованием не по назначению, внесением изменений в конструкцию или вследствие несчастных случаев.
- b) Повреждения, вызванные неправильной установкой селектора веса
- c) Повреждения, вызванные неправильным техническим обслуживанием.
- d) Повреждения, вызванные использованием тренажера не по назначению, или в результате игнорирования требований безопасности.

4.Срок службы

Срок службы составляет 5 лет со дня передачи изделия потребителю. Изготовитель обращает внимание, что при соблюдении условий использования, указанных в данном руководстве по эксплуатации, срок службы изделия может значительно превысить указанный изготовителем срок.

Изготовитель:

«Хоум Электроникс Лимитед», 801 Лук Ю Билдинг, 24-26 Стэнли Стрит, Централ, Китай. Произведено в Китае («Home Electronics Limited», 801 Luk Yu Building, 24-26 Stanley Street, Central, China. Made in China)

Импортер / Уполномоченная организация:

ООО «Рекорд Фитнес», Россия, 105066, г. Москва, ул. Нижняя Красносельская, д. 35, стр. 52, эт. 2, пом. IV, ком. 18

Дата производства / Manufacturing Date: 08.2019

NEVEREST®