



VSPORT
International

Консультационная помощь
клиентам по России:
+7 (495) 451-94-09
455-00-06

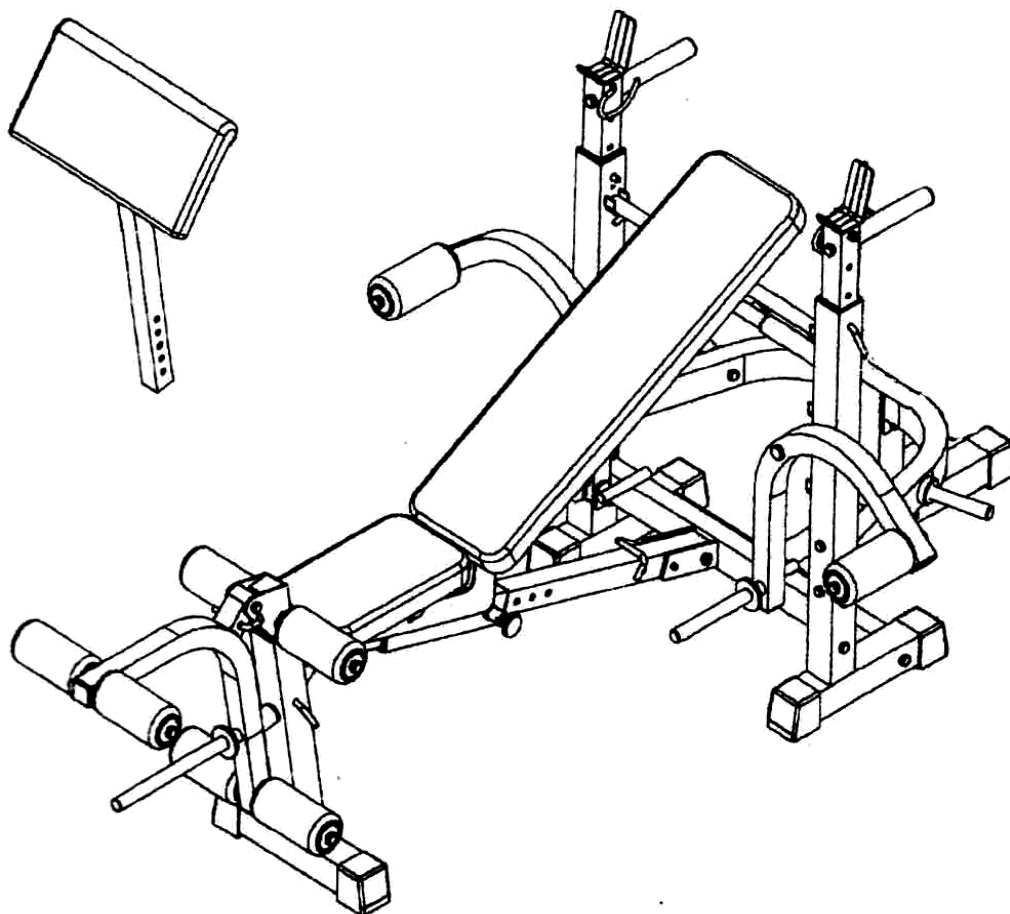
В Вашем регионе:

www.v-sport.ru

Руководство по сборке и эксплуатации

/ Объединенный эксплуатационный документ. Код документа по ГОСТ 2.601-95: РЭ /

СПОРТИВНЫЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ *Скамья атлетическая «Оптима» СТ. 005.1*



Уважаемый Покупатель! Вы приобрели одну из моделей наших тренажеров – Скамью атлетическую «Оптима» Перед сборкой и использованием тренажера важно внимательно ознакомиться с этим руководством. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только тогда, когда тренажер СОБРАН И УСТАНОВЛЕН ПРАВИЛЬНО взрослыми и используется должным образом по прямому назначению.

Перед использованием тренажера рекомендуем проконсультироваться с вашим врачом, нет ли у вас противопоказаний для занятий на этом тренажере, нет ли у вас каких-либо физиологических, анатомических или иных особенностей организма или такого состояния, при котором может возникнуть риск вашему здоровью.

В случае пренебрежения этими правилами производитель не несет ответственность за последствия, возникшие вследствие применения тренажера.

Группа компаний „Интер Атлетика“- динамично развивающаяся компания, представленная в России торговой фирмой „V-Sport“. На сегодняшний день мы предлагаем широкий ассортимент спортивно-тренажерного оборудования бытового и профессионального назначения для любой категории граждан.

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ДОМА, ОФИСА, ДАЧИ.....

Высококачественные тренажеры для всей семьи собственного производства и ведущих зарубежных производителей – силовые тренажеры, велотренажеры, орбитреки, вибромассажеры, массажные столы, беговые дорожки, министадионы, шведские стенки, детские уголки, теннисные столы, столы для армреслинга и другое. Хорошая эргономика, надежность, плавность хода, оптимальные размеры, стильный дизайн наших тренажеров удовлетворит требовательных клиентов и добавит жизненной силы и энергии.

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАЛОВ

Более 300 наименований спортивных тренажеров высокого качества для профессиональных спортивных залов. Тренажерами нашей компании оснащено большое количество спортивных залов в России, Украине, Литве, Дании, Германии, Франции, Эстонии, Грузии, Норвегии, Швеции, Болгарии, ОАЭ и других странах. Компания "Интер Атлетика" является постоянным участником престижной международной выставки спортивных тренажеров "FIBO" (Германия, г. Эссен).

СПОРТИВНЫЕ ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Ассортимент тренажеров для открытого воздуха включает более 40 наименований. Это тренажеры с помощью которых можно тренироваться на открытом воздухе. Тренажеры стойкие к различным условиям внешней среды и проявлениям вандализма. На сегодняшний день эти тренажеры наилучшая и полная альтернатива тренажерам для закрытых помещений.

ДЕТСКИЕ СПОРТИВНО-ИГРОВЫЕ ГОРОДКИ ДЛЯ ОТКРЫТОГО ВОЗДУХА

Качественные, надежные, безопасные, яркие детские городки собственного производства в полной мере удовлетворят спрос детей от 3-х до 16 лет в их гармоничном развитии и создадут вашему двору неповторимый облик. В ассортименте компании более 100 различных элементов и конструкций.

ЖДЕМ ВАС В НАШЕМ ВЫСТАВОЧНОМ ЗАЛЕ В г. МОСКВЕ И У НАШИХ РЕГИОНАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ, ГДЕ ВЫ СМОЖЕТЕ ОЗНАКОМИТЬСЯ СО ВСЕМ СПЕКТРОМ ПРОДУКЦИИ КОМПАНИИ И ПОЛУЧИТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ:



Россия, 125414 г. Москва, ул. Петрозаводская, 8 (м. „Речной Вокзал“)
Телефон +7 (495) 451-94-09
Факс +7 (495) 455-00-06
E-mail office@v-sport.ru

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ	Стр. 3
2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ	Стр. 3
3. ПРИМЕНЕНИЕ	Стр. 6
4. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	Стр. 8
5. РЕМОНТ	Стр. 9
6. ХРАНЕНИЕ	Стр. 9
7. ТРАНСПОРТИРОВАНИЕ	Стр. 9
8. УТИЛИЗАЦИЯ	Стр. 9
9. ГАРАНТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ (ПОСТАВЩИКА)	Стр. 9

Место для пометок владельца:

1. ВВЕДЕНИЕ

Предназначение и содержание руководства по сборке и эксплуатации. Руководство по сборке и эксплуатации, в дальнейшем - руководство, является эксплуатационным документом на спортивный тренажер (код документа по ГОСТ 2.601-95: РЭ), и содержит подробное описание тренажера, порядок его сборки, эксплуатации, обслуживания, хранения и транспортировки.

Уровень специальной подготовки пользователя тренажером. Перед использованием тренажера каждый пользователь обязан:

- детально ознакомиться с руководством;
- неукоснительно следовать рекомендациям и предостережениям этого руководства;
- знать и неукоснительно выполнять общие правила при подготовке к занятиям спортом, физическим силовым тренировкам с отягощениями;
- проконсультироваться с врачом, нет ли у вас противопоказаний для занятий спортом.

В связи с постоянной работой по совершенствованию изделия, в его конструкцию могут вноситься изменения, не отраженные в настоящем издании, но не ухудшающие его надежность и качество.

2. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКИ

Общие сведения. Название тренажера, общий вид и условия его применения указаны на титульном листе руководства. Тренажер предназначен для занятий спортом (общефизического развития) в домашних условиях лицами, достигшими 14 лет под контролем взрослых членов семьи.

Принцип работы тренажера заключается в передаче нагрузки на мышцы, в ходе тренировки, по специальной траектории движения отдельных частей тренажера с различным отягощением, а также использование тренажера в качестве стоек для работы со штангой (грифами различных конфигураций) или гантелями.

ВАЖНО! Категорически запрещается допуск к тренажеру детей младше 3-х лет. Вся ответственность за использование тренажера детьми, возраст которых не соответствует рекомендациям руководства, травмы и иные проблемы со здоровьем ребенка, ставшие следствием нарушения рекомендаций настоящего руководства ложится на взрослых членов семьи.

Под формулировкой «...в домашних условиях» следует понимать: - использование тренажера в закрытом помещении (защищенном от воздействия метеорологических факторов внешней среды) при температуре указанной в характеристиках тренажера; ограничение количества пользователей - не более 3-х; недопустимостью использования в коммерческих целях.

Характеристики тренажера

Длина	▶▶▶	227,5 см
Ширина	▶▶▶	123,5 см
Высота	▶▶▶	227,5 см
Вес	▶▶▶	130 кг
Рабочая среда	▶▶▶	
Максимальный вес пользователя	▶▶▶	120 кг
Страна производитель	▶▶▶	Украина
Рабочая температура использования	▶▶▶	От 10° С до 30° С
Влажность в помещении	▶▶▶	От 60 % до 80 %
Максимальное допустимое нагружение:		
Каретка	▶▶▶	
Штанга	▶▶▶	120 кг
Батерфляй	▶▶▶	25 кг
Приставка для ног	▶▶▶	45 кг

Состав тренажера. Общий вид тренажера и наименование его основных составных частей изображен на рисунке 1. Некоторые элементы могут быть не указаны в таблице 1 или не показаны на рисунках, что не является нарушением комплектности тренажера. Базовый комплект тренажера изображен на рис.1.

Перечень составных частей тренажера

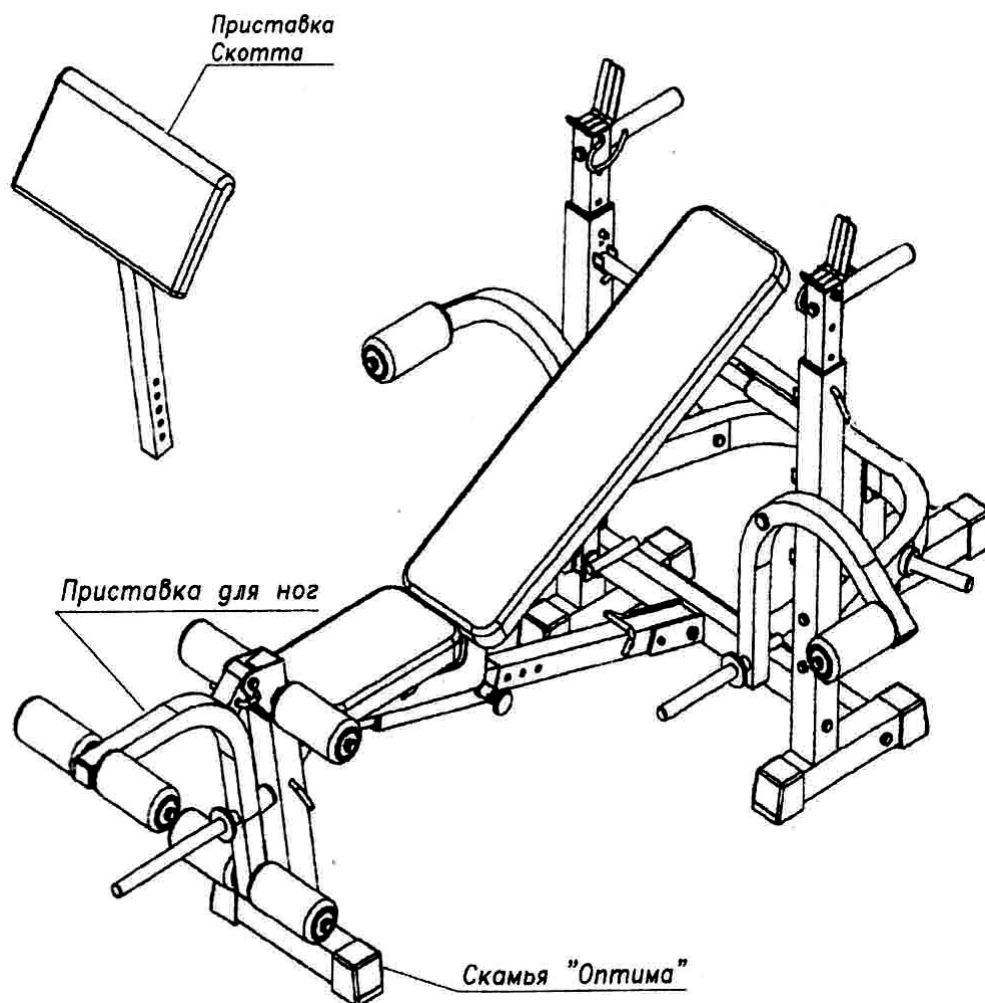
Таблица 1.

№ на рис.	Описание частей	Кол-во	№ на рис.	Описание частей	Кол-во
Общий комплект собранного изделия (рис.1.)					
01	Скамья атлетическая «Оптима»	1	03	Приставка для ног	1
02	Приставка Скотта	1	04	Руководство по сборке и эксплуатации	1
Комплектация скамьи атлетической «Оптима» (рис.2)					

01	Стойка правая	1	13	Шток	1
02	Стойка левая	1	14	Валик с осью	2

Окончание табл.1.

№ на рис.	Описание частей	Кол-во	№ на рис.	Описание частей	Кол-во
03	Рама скамейки	1	15	Трубка упорная	1
04	Ножка	1	16	Втулка	2
05	Спинка	1	17	Ось	2
06	Сидения	1	18	Шпилька	1
07	Перемычка	1	19	Болт М10х75	7
08	Кронштейн	1	20	Болт М10х25	2
09	Труба баттерфляя правая	1	21	Болт М12х25	2
10	Труба баттерфляя левая	2	22	Гайка М10	7
11	Штырь для грузов	6	23	Шайба 10	12
12	Фиксатор	8			
Комплектация приставки для ног (рис 2.1.)					
01	Направляющая	1	06	Шайба	4
02	Труба изогнутая	1	07	Втулка	1
03	Ось валика	2	08	Фиксатор	1
04	Шайба	4	09	Болт М12х25	4
05	Валик	4	10	Болт М10х20	2
Комплектация приставки Скотта (рис.1.)					
01	Приставка Скотта в сборе	1			



отдельных элементов, как на самом тренажере так и на его упаковке, без уведомления покупателя, либо без внесения изменения в руководство, что никоим образом не ухудшает ни одну из описанных характеристик изделия.

Упаковка. Тренажер поставляется в картонной или полиэтиленовой упаковке с пенопластовыми вкладками для исключения повреждений при транспортировке. В зависимости от типа и модели тренажера некоторые детали могут быть дополнительно упакованы в полиэтилен или картон. Картонная упаковка может быть сохранена покупателем (возврат тренажера возможен только в оригинальной упаковке). Пломбы на упаковке отсутствуют

3. ПРИМЕНЕНИЕ

Предназначение. Тренажер предназначен для занятий спортом (физических тренировок) в домашних условиях. Применение тренажера в спортивных залах, офисах или иных условиях кроме домашних (п. 2.) **ЗАПРЕЩЕНО**. Нарушение этих требований снимает с производителя (продавца) всякую ответственность за обслуживание, ремонт и любые иные последствия, возникшие в ходе эксплуатации тренажера.

Подготовка тренажера к применению. Перед использованием тренажер необходимо собрать и установить в соответствии с требованиями руководства.

Порядок сборки тренажера указан на рис.2. и рис.2.1. Соедините все детали тренажера как показано на рис.2. Общий вид тренажера показан на титульном листе

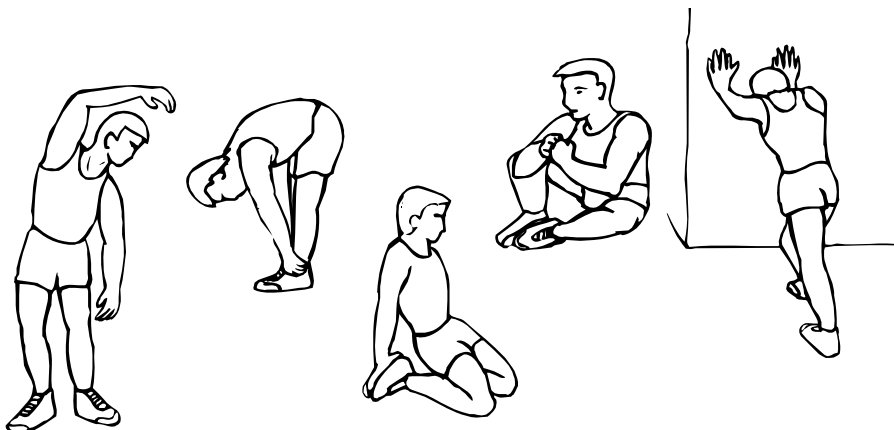
ВАЖНО! Убедись в надежности крепления всех узлов и элементов. Безопасность занятий на тренажере во многом зависит от качества сборки и установке

Применение тренажера. Перед началом занятий на тренажере убедитесь, что тренажер исправен. В случае обнаружения неисправностей или поломок занятия на тренажере **запрещены** до полного устранения неисправностей или поломок.

Эффективное применение тренажера предполагает наличие гантелей наборных, грифа W-образного или тренировочного с набором дисков.

Рекомендации для тренировок. Обязательно перед началом тренировки проведите разминку, хорошо разогрейте все мышцы. Результатом готовности к работе является появление легкой испарины. Перед началом работы с отягощениями определите для себя рабочий вес, который составляет 70% максимального (максимальным весом считается тот вес, который вы способны поднять только один раз без рывков и раскачиваний). Разминка подготавливает Вас к выполнению основного комплекса упражнений, разогревая и вытягивая мышцы, усиливает циркуляцию крови и повышает частоту ударов сердца, насыщая мышцы кислородом. Разминку для детей рекомендуем проводить в виде игры.

Предлагаем Вам приведенный ниже (рис.3.) комплекс упражнений выполнять перед каждой тренировкой на тренажере. Каждое упражнение необходимо выполнять продолжительностью не менее 30 секунд. Если в ходе разминки вы почувствовали боль, то немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.



1. Наклоны туловища в стороны; 2. Наклоны туловища вперед; 3. Упражнения для мышц бедра, голени и подколенных сухожилий.

Рис.3. Подготовительные упражнения

В ходе тренировки рекомендуем поддерживать равномерный темп, не перегружайте себя, старайтесь чтобы частота ударов сердца соответствовала оптимальной зоне (рис.4.).

Продолжительность тренировки на начальном уровне целесообразна 10-15 минут, оптимальная продолжительность тренировки – 20 - 30 мин.

В приложении 1 мы предлагаем комплекс упражнений выполняемых на тренажере для начинающих пользователей. В остальных случаях комплекс упражнений Вы выбираете самостоятельно исходя из возможностей тренажера.

Наращивание мускулатуры. Для наращивания мышечной массы в ходе тренировки необходимо увеличить нагрузку, что будет способствовать общему увеличению мышечной массы и сокращению времени тренировки. В любом случае необходимо составить индивидуальный дневник тренировки. Если

в ходе тренировки, ваш пульс выходит за рамки оптимальной зоны, снижайте темп тренировки.

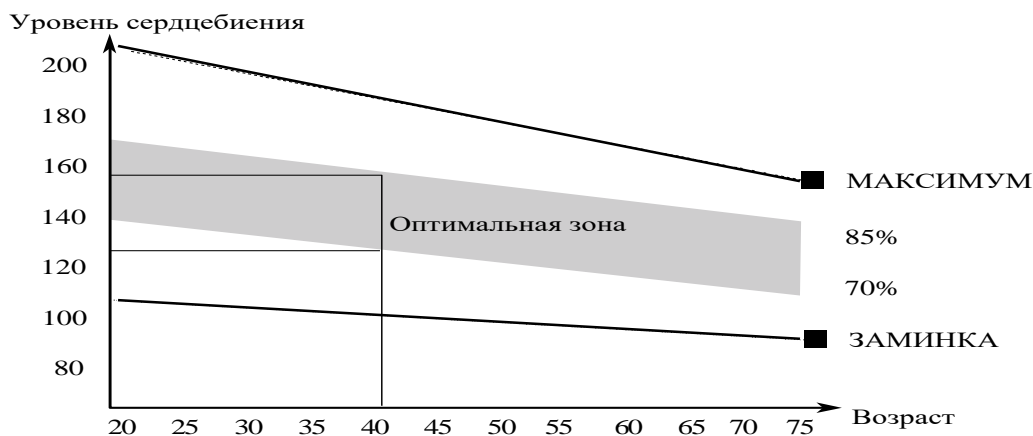


Рис.4. График зависимости частоты ударов сердца

Снижение веса. Главный фактор снижения веса – ваше желание добиться результата. Чем больше и интенсивней вы тренируетесь, тем больше калорий вы сжигаете.

Контроль исправности тренажеров. Тренажер следует регулярно проверять на предмет соответствия своему предназначению. Целесообразно регулярно, не реже одного раза в неделю, осуществлять контроль состояния узлов, тросовых систем и регулировочных механизмов..

ВНИМАНИЕ! Вам может быть отказано в бесплатном гарантийном ремонте, или Ваша претензия будет отклонена в случае пренебрежение правилами ухода за тренажерами.

Краткий перечень возможных неисправностей и способы их устранения

Таблица

2

№ п/п	Признаки неисправности	Причина	Порядок и рекомендации по устранению
1.	Шум при движении каретки по направляющей(2). Торможение каретки при опускании или остановка ее.	Сухая или грязная направляющая. Слишком густая смазка.	Вытрите направляющую насухо. Нанесите тонкий слой смазочного материала. Рекомендуется бытовое машинное масло.
2.	Тугое движение спинок или сидений. Отсутствие фиксации сидений или спинок.	Грязные направляющие. Неисправен стопор фиксации сидения.	Слишком густая смазка. Вытрите направляющие насухо. Нанесите тонкий слой смазочного материала. Рекомендуется бытовое машинное масло. Вывинтите стопор. Осмотрите. По необходимости замените.
3.	Скрип, свист подвижных узлов.	Отсутствие смазки.	Если узел не требует сложной разборки нанесите смазку в места соприкосновения. В случаях, когда возможна незначительная разборка, разберите узел и смажьте его. Рекомендуется использовать густые смазки (Литол, Циатим и др.) Обратитесь в сервисную службу.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА.

ВАЖНО! Внимательно ознакомьтесь с руководством перед сборкой тренажера.

Ознакомление с этим документом обязательно для всех пользователей.

Безопасная и эффективная тренировка на тренажере может быть достигнута при условии

правильной сборки и регулярного ухода за тренажером.

Перед тем как начинать тренировку на тренажере, проконсультируйтесь с вашим врачом: безопасно ли Вам тренироваться на тренажере; нет ли угрозы Вашему здоровью; а также для выявления физических особенностей вашего организма, которые могут создать риск вашему здоровью и не позволяют эффективно заниматься. Консультация врача обязательна в любом случае. Консультация врача необходима и в тех случаях, когда вы принимаете лекарства, так как это может повлиять на работу вашей сердечно-сосудистой системы.

Следите за реакцией своего организма! Неправильные занятия на тренажере, могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку если вы почувствовали: боль; тяжесть в груди; нарушение сердцебиения или одышку; слабость или головокружение. Если эти симптомы регулярны - обратитесь к врачу, прежде чем продолжать тренировки.

Не допускайте бесконтрольный доступ детей и животных к тренажеру. Тренажер предназначен для самостоятельного использования лицами, достигшими 16-ти лет.

ВНИМАНИЕ! Исключение составляют тренажеры, предназначенные для детей, условия использования тренажера детьми должны быть отражены в эксплуатационном документе на тренажер. В любом случае, исключите бесконтрольный доступ к тренажеру, детей младше трех лет.

Установите тренажер на ровной, горизонтальной поверхности (используйте подкладки для исправления неровностей пола), при необходимости надежно закрепите тренажер. Для нормальной и безопасной работы тренажера необходимо свободное пространство вокруг тренажера в радиусе не менее 30 см от крайних точек, в рабочем положении тренажера.

Всегда используйте тренажер только по его прямому назначению. Если в ходе тренировок Вы услышите посторонние шумы или шаткость, немедленно прекратите тренировку до устранения неполадок.

Перед каждым занятием на тренажере проверяйте общее техническое состояние тренажера, исправность подвижных узлов, состояние тросов и надежность болтовых соединений. Своевременно проводите профилактические работы по уходу за тренажером и замену составных частей.

Для занятий на тренажере используйте удобную спортивную одежду. Тренажер имеет большое количество подвижных узлов и соединительных элементов. Использование не спортивной одежды может стать причиной травмы. При работе с большими нагрузками используйте помощь другого человека.

Запрещено заниматься на тренажере больным, лицам, находящимся в алкогольном или наркотическом опьянении, а также лицам с психическими заболеваниями.

Перемещайте тренажер аккуратно с целью предупреждения его поломки или повреждения Вашей спины. Используйте помощь другого человека.

Тренажер не предназначен для использования в медицинских, лечебных или коммерческих целях, а также использования его как средства лечения или применения для достижения целей, не оговоренных руководством.

4. ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Техническое обслуживание тренажера предполагает в первую очередь ответственность пользователя по каждодневному уходу за тренажером и выполнение им всех рекомендаций, оговоренных в руководстве и написанных на табличках, нанесенных на тренажере.

Ежедневно – общий осмотр тренажера. Удаление пыли и грязи.

Еженедельно – общий осмотр тренажера. Проверка состояния подвижных узлов, надежности болтовых соединений, тросов и системы грузовых блоков.

Ежемесячно - общий осмотр тренажера. Проверка состояния подвижных узлов, надежности болтовых соединений, тросов и системы грузовых блоков. Смазка открытых подвижных и хромированных узлов и штоков грузовых блоков. Проверка надежности закрепления тренажеров по отношению к стене или потолку.

Смазку подвижных узлов производить консистентными смазками, а хромированных движущихся узлов – бытовым маслом или силиконовой смазкой.

Для защиты поверхностей тренажера от пота применяйте силиконовую смазку, нанесите ее на поверхности в местах предполагаемого попадания пота.

Удаление пыли, жировых пятен, следов пота осуществлять губкой смоченной мыльным раствором, после чего все протереть сухой тряпкой.

ВАЖНО! Ни в коем случае не используйте растворители или иные агрессивные и абразивные чистящие средства при уходе за тренажером.

При появлении посторонних шумов, скрипов, нарушении соединения деталей и механизмов незамедлительно прекратите тренировку до устранения неполадок. При необходимости обратитесь в сервисную службу. Не рекомендуется проводить самостоятельный ремонт сложных технических узлов.

В тренажерах оснащенных трособлочными системами особое внимание следует уделять состоянию тросов. Регулярно, не реже одного раза в неделю, визуально осматривать состояние троса по всей его длине. В случаях обнаружения трещин на пластиковой оболочке, появлению стальных нитей,

гофрированности или иных повреждений троса незамедлительно произвести замену троса.

ВНИМАНИЕ! Обрыв троса может стать причиной серьезной травмы. Ответственность за травмы ставшие следствием разрыва троса, не замененного своевременно, всецело ложиться на пользователя.

Рекомендуется по окончании гарантийного срока обратиться в сервисную службу и провести регламентное обслуживание тренажера.

Рекомендуется регулярно, не реже одного раза в 3 месяца, смазывать подвижные узлы и хромированные элементы силовых станций и скамеек. Не используйте агрессивные смазочные материалы.

5. РЕМОНТ

Ремонт тренажера осуществляется только специалистами сервисной службы.

6. ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Порядок подготовки тренажера к хранению и условия хранения.

ВНИМАНИЕ! Тренажер предназначен для ежедневного использования в соответствии с назначением.

В случаях, когда тренажер не используется более 30 дней, рекомендуется выполнить мероприятия по сохранению его внешнего вида и защите от воздействия факторов внешней среды отдельных элементов тренажера или тренажера в целом. Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если тренажер не использовался и причиной его поломки стало невыполнение условий хранения тренажера.

Для подготовки тренажера к хранению рекомендуется:

- расположите тренажер в сухом, защищенном от прямых солнечных лучей, отапливаемом помещении на удалении не менее 1 м от нагревательных приборов;
- отсоедините от тренажера элементы крепления и храните их отдельно;
- защитите тренажер от действий внешних факторов таких как: вода, в ходе уборки; животные; нагревательные приборы и другое. Накройте, по необходимости, тренажер полиэтиленовым или тканевым пакетом оставив место для притока воздуха;
- нанесите на пластмассовые детали силиконовой смазки, для защиты их от влаги;
- примите иные меры для сохранения тренажера в исправном состоянии исходя из особенностей вашего помещения и условий хранения.

При снятии тренажера с хранения и началом его эксплуатации выполните следующие рекомендации:

- освободите тренажер от защитных материалов (картон, полиэтилен и др.);
- удалите с поверхности пыль, защитные смазки и пр.;
- проверьте надежность всех элементов. Если необходимо проведите сборку и установку тренажера;
- перед использованием тренажера используйте минимальную нагрузку;
- обеспечьте минимальную нагрузку при эксплуатации на протяжении не менее 20 минут;
- в течение последующих 10 дней внимательно следите за общим состоянием тренажера.

7. ТРАНСПОРТИРОВАНИЕ

Транспортирование тренажера осуществляется в разобранном виде в штатной упаковке или иной картонной упаковке. Способ транспортирования должен соответствовать упаковке. Транспортирование может осуществляться и в иной упаковке, обеспечивающей сохранность тренажеров от внешних факторов (дождь, снег, солнечные лучи, вода, и иное).

Время, протяженность и средства транспортирования пользователь выбирает самостоятельно.

8. УТИЛИЗАЦИЯ

После завершения эксплуатационного периода (свыше 10 лет), тренажер подлежит утилизации, так как его составные части могут приносить вред человеку и окружающей среде. В связи с этим просим Вас обратиться к производителю для выяснения условий утилизации.

9. ГАРАНТИИ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ (ПОСТАВЩИКА)

Предприятие гарантирует исправную и надежную работу тренажера при условии соблюдения потребителем требований по транспортированию, хранению и применению тренажера по прямому назначению, при наличии штампа магазина или иной торгующей организации в гарантийном талоне.

Эксплуатационный ресурс изделия без замены узлов, элементов крепления и механизмов в зависимости от индивидуального отношения и условий эксплуатации составляет 36 месяцев. В случаях, когда своевременно производится регламентное обслуживание и замена износившихся деталей, узлов и механизмов срок эксплуатации может достигать 10 лет, но не более. В случаях если тренажер подвергнут конструктивным доработкам, изменениям окраски или его формы производитель снимает с себя всякую ответственность с момента обнаружения изменений.

Гарантийный срок эксплуатации вступает в силу со дня продажи. Общий гарантийный срок на

изделие – 12 месяцев со дня продажи. При этом гарантийный срок на пластиковую фурнитуру и мягкие части – 6 месяцев.

При отсутствии отметки в гарантийном талоне о продаже, гарантийный срок исчисляется с даты выпуска изделия указанной на упаковке.

Вам может быть отказано в гарантийном ремонте если:

- тренажер используется не по назначению или с нарушениями условий эксплуатации указанными в руководстве;
- нарушены пломбы или сломаны одноразовые элементы, что свидетельствует о несанкционированной разборке тренажера;
- превышены допустимые нормы нагрузки;
- пользователем пренебрегаются требования безопасности;
- пользователем произведен несанкционированный ремонт тренажера;
- хранение тренажера небрежно и ненадлежащим образом;
- конструкция тренажера изменена или подвергнута самостоятельной доработке;
- тренажер транспортировался небрежно, что стало причиной его поломки;
- нарушены требования руководства в любом из пунктов.

Настоящее руководство является документом, который подтверждает соответствие основных параметров изделия требованиям ГОСТ или ТУ и признает его годным и рекомендует к применению.

Примечание.

Гарантийный срок на пластиковую фурнитуру и мягкие части установлен, менее общего гарантийного срока с согласия покупателя, ввиду того, что пластиковая фурнитура и мягкие части непосредственно контактируют с телом человека и могут подвергаться трудно прогнозируемому воздействию. Применение более дорогих материалов приводит к значительному увеличению стоимости изделия. Производитель готов выполнить пластиковую фурнитуру и мягкие части из более дорогих материалов с согласия клиента по его персональной заявке.

В случаях, когда поломка тренажера произошла по вине производителя в рамках гарантийного срока или позже или причина поломки не выявлена, Вы вправе обратиться к производителю (поставщику, сервисную службу) за разъяснениями дальнейших действий.

Адрес гарантийной мастерской:

141400, Московская обл., г. Химки, ул. Репина, дом 6, строение 6, офис 101.

Международный Центр В-Спорт, Т./ф. +7 (495) 451-94-09, 455-00-06,

E-mail: v-sportservice@mail.ru

По вопросам гарантийного и послегарантийного обслуживания в Вашем регионе обращайтесь за информацией в торговую сеть, где было приобретено изделие

Продавец: _____

Код по ЕГРПО: _____

ГАРАНТИЙНОЕ СОГЛАШЕНИЕ

На Скамью атлетическую «Оптима» СТ.005.1

Товар сертифицирован. Продавец гарантирует соответствие товара требованиям нормативных документов действующих на территории Российской Федерации в случаях выполнения пользователем требований руководства по сборке и эксплуатации.

Страна производитель: **УКРАИНА**

Дата выпуска: _____

Гарантийные обязательства производителя (поставщика) указаны в разделе 9.

Продолжительность гарантийного обслуживания не может быть установлена менее 6 календарных месяцев. В рамках, установленных производителем (поставщиком) гарантийных сроков, покупатель вправе требовать бесплатного ремонта, замены узлов или в целом изделия в соответствии с Законом РФ от 7 февраля 1992 г. N 2300-1 "О защите прав потребителей" (с изменениями от 2 июня 1993 г., 9 января 1996 г., 17 декабря 1999 г., 30 декабря 2001 г., 22 августа, 2 ноября, 21 декабря 2004 г., 27 июля 2006 г., 25 ноября 2006 г.)

Замена отдельных узлов или агрегатов в рамках гарантийного срока не продлевает общую гарантию на изделие.

В соответствии с специальным Перечнем, утвержденным [Постановлением Правительства РФ от 19 января 1998 года N 55](#) (в ред. от 06.02.2002 N 81), товаров надлежащего качества не подлежащих возврату и обмену..... *технически сложные товары бытового назначения, на которые установлены гарантийные сроки.....* Спортивные тренажеры надлежащего качества не подлежат возврату и обмену.

Производитель: _____

Продавец: _____

Покупатель: _____

(Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись. Штамп или печать организации)

КОРЕШОК ТАЛОНА № 1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
Скамьи атлетической «Оптима» СТ.005.1**М.П.**

Продавец : _____
 Дата продажи: _____ г.
 Ответственное лицо изъявшее талон №1: _____
 Дата изъятия: _____ г.

Продавец: _____**Код по ЕГРПО:** _____**ТАЛОН № 1 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ**
Скамьи атлетической «Оптима» СТ.005.1

Заводской номер: _____ б/н _____ Дата выпуска: _____
 (указано в табличке ОТК на изделии) (указано в табличке ОТК на изделии)

 (Фамилия и инициалы ответственного лица производителя (продавца). Подпись и печать организации)

Производитель: _____
 (Наименование предприятия, организации и юридический адрес)

Номер, в соответствии с которым, товар принят на гарантийное обслуживание: _____

Причина ремонта	Наименование замененной детали, узла, агрегата	Дата ремонта	Подпись исполнителя
В соответствии с Актом осмотра № _____ _____	В соответствии с Актом проведенного ремонта № _____ от _____		

 (Фамилия и инициалы ответственного лица производившего ремонт. Подпись и печать организации)

Подпись пользователя (покупателя) подтверждающего проведение гарантийного ремонта надлежащего качества: _____

 (Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись и печать организации)

КОРЕШОК ТАЛОНА № 2 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ
Скамьи атлетической «Оптима» СТ.005.1**М.П.**

Продавец : _____
 Дата продажи: _____ г.
 Ответственное лицо изъявшее талон №2: _____
 Дата изъятия: _____ г.

Продавец: _____**Код по ЕГРПО:** _____**ТАЛОН № 2 НА ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ**
Скамьи атлетической «Оптима» СТ.005.1

Заводской номер: _____ б/н _____ Дата выпуска: _____
 (указано в табличке ОТК на изделии) (указано в табличке ОТК на изделии)

 (Фамилия и инициалы ответственного лица производителя (продавца). Подпись и печать организации)

Производитель: _____
 (Наименование предприятия, организации и юридический адрес)

Номер, в соответствии с которым, товар принят на гарантийное обслуживание: _____

Причина ремонта	Наименование замененной детали, узла, агрегата	Дата ремонта	Подпись исполнителя
В соответствии с Актом осмотра № _____ _____	В соответствии с Актом проведенного ремонта № _____ от _____		

 (Фамилия и инициалы ответственного лица производившего ремонт. Подпись и печать организации)

Подпись пользователя (покупателя) подтверждающего проведение гарантийного ремонта надлежащего качества: _____

 (Фамилия и инициалы ответственного лица. Подпись и печать организации)

Приложение 1

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ СКАМЬИ АТЛЕТИЧЕСКОЙ «ОПТИМА»

Несколько общих советов:

1. Перед тем как приступить к тренировкам обязательно проконсультируйтесь у своего лечащего врача;
2. Заниматься лучше всего во второй половине дня с 17 до 19 часов. Второй оптимальный период с 11 до 13 часов, если вы не имеете такой возможности, тренируйтесь тогда, когда имеете на это время;
3. Начинать тренировки следует не раньше, чем через два часа после еды и заканчивать не позднее, чем за два часа до сна;
4. До начала работы с отягощением следует провести активную разминку (см. стр.7 Руководства) После этого можете приступать к упражнениям с отягощениями, по предлагаемой ниже программе для начинающих;
5. По окончании тренировки так же важно провести упражнение на растяжение и гибкость. Эти упражнения снимут болевые ощущения после тренировки, снизят риск травм.

На Универсальном тренажере « Оптимa » можно выполнять следующие упражнения:

1. «Разгибания ног сидя» - Упражнение воздействует на четырехглавую мышцу бедра, укрепляет коленные суставы. Использовать приставку для ног и диски. Начальное положение сидя. Выполнить два подхода по 12-15 повторений каждый;
2. «Сгибание ног лежа» - упражнение развивает двуглавую мышцу бедра и ягодичную мышцу-подтягивает ее снизу. Использовать приставку для ног и диски. Начальное положение - лежа на животе. Выполнить два подхода по 12-15 повторений каждый;
3. «Подъемы на носки с отягощением » - упражнение воздействует на икроножную мышцу, укрепляет голеностопные суставы. Использовать гантели или штангу. Начальное положение - стоя на полу с отягощениями. Выполнить два подхода по 12-15 повторений каждый;
4. « Жим штанги лежа на скамье» - Упражнение воздействует на мышцы груди. При выполнении этого упражнения с приподнятой спинкой (угол 30 град) вы даете толчок развитию верхней части мышцы груди. Изменение хвата штанги позволяет прорабатывать всю мышцу груди. Использовать штангу. Начальное положение - лежа на скамье. Штанга над вами на уровне глаз. Выполнить два подхода по 10-12 повторений каждый;
5. «Баттерфляй» или сведение рук – упражнение развивает грудные мышцы. Использовать приставку «баттерфляй» и диски. Начальное положение - лежа на спине, руки разведены. Выполнить два подхода по 10-12 повторений каждый;
6. «Подъем гантелей на бицепс» - упражнение развивает бицепс руки.
Внимание! Требуется подготовительные мероприятия. (См. информационную панель.) Начальное положение - сидя, выпрямленные руки с гантелями на приставке Скотта. Выполнить два подхода по 10-12 повторений каждый;
7. «Разгибание рук на трицепс» - упражнение развивает трехглавую мышцу плеча (трицепс).
Внимание! Требуется подготовительные мероприятия. (См. информационную панель.) Начальное положение - стоя, спиной к тренажеру. Скамья поднята. Положение локтей не менять на протяжении всей тренировки. Выполнить два подхода по 10-12 повторений каждый;
8. «Махи гантелей в стороны» - упражнение развивает дельтовидные мышцы, визуально увеличивая ширину плеча. Использовать гантели. Разведение рук в стороны с отягощением. Выполнить два подхода по 10-12 повторений каждый;
9. «Подъем корпуса (скручивание)» - эффективно воздействует на развитие брюшных мышц (пресса). Начальное положение- лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленях и лежат на скамье. Руки скрещены на груди. Выполнить два подхода по 10-12 повторений каждый;

В любом случае рекомендуем определиться с целями, изучить соответствующую литературу и составить подробный дневник тренировок.

Только Ваше желание, системный подход и упорство позволят добиться потрясающих результатов. Желаем Вам удачи.



Международный центр V-SPORT

Центральный офис: 125414 г. Москва, ул. Петрозаводская, дом 8 (м. Речной Вокзал)
Тел. (495) 451-94-09, 455-00-06
E-mail: office@v-sport.ru
Web: www.v-sport.ru

В Вашем регионе:

