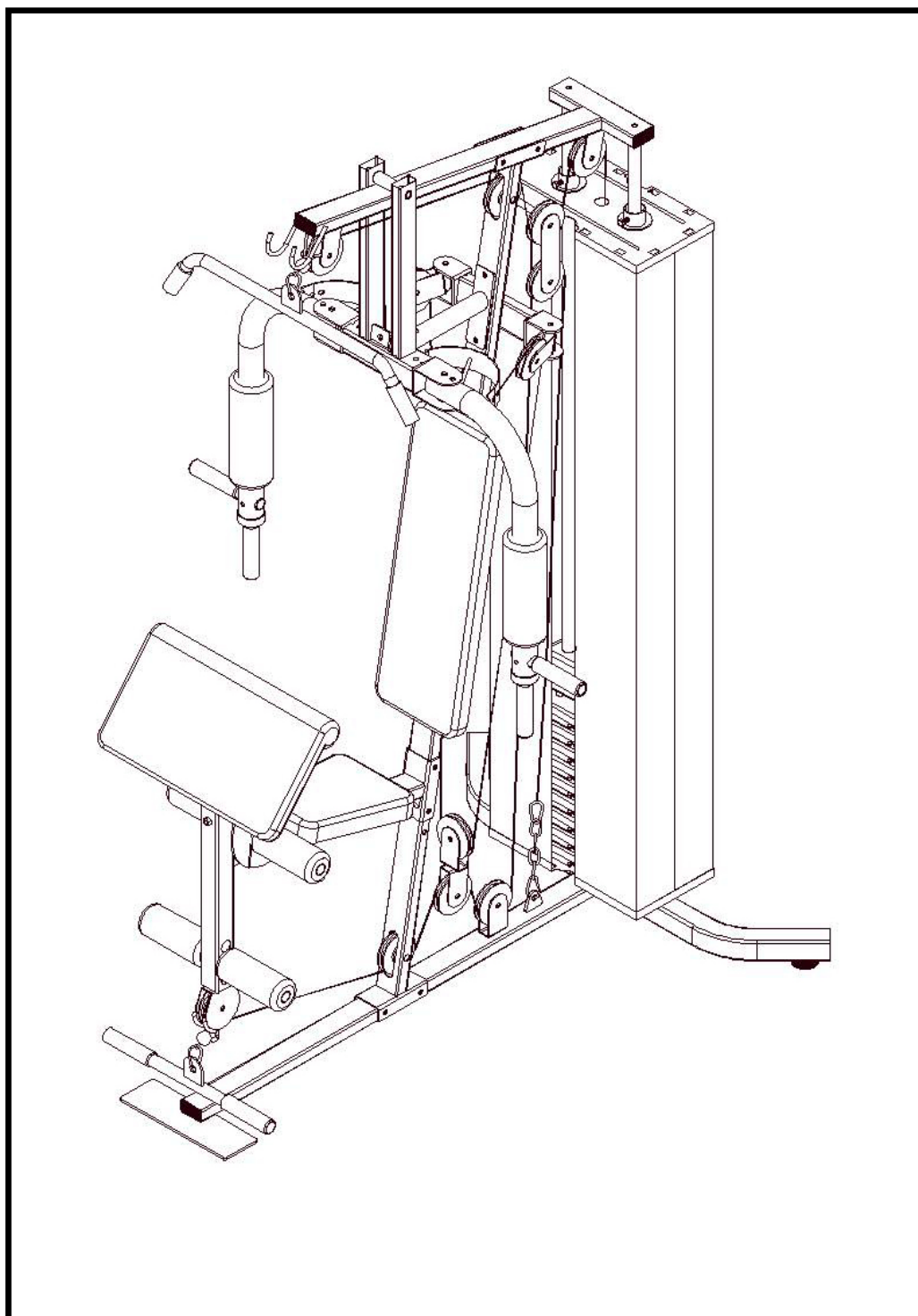


# **атлет**

**МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ  
СИЛОВОЙ ТРЕНАЖЕР  
AGS 3000**



# Основные Правила Техники Безопасности.

## **Храните настоящее руководство в безопасном и легко доступном месте.**

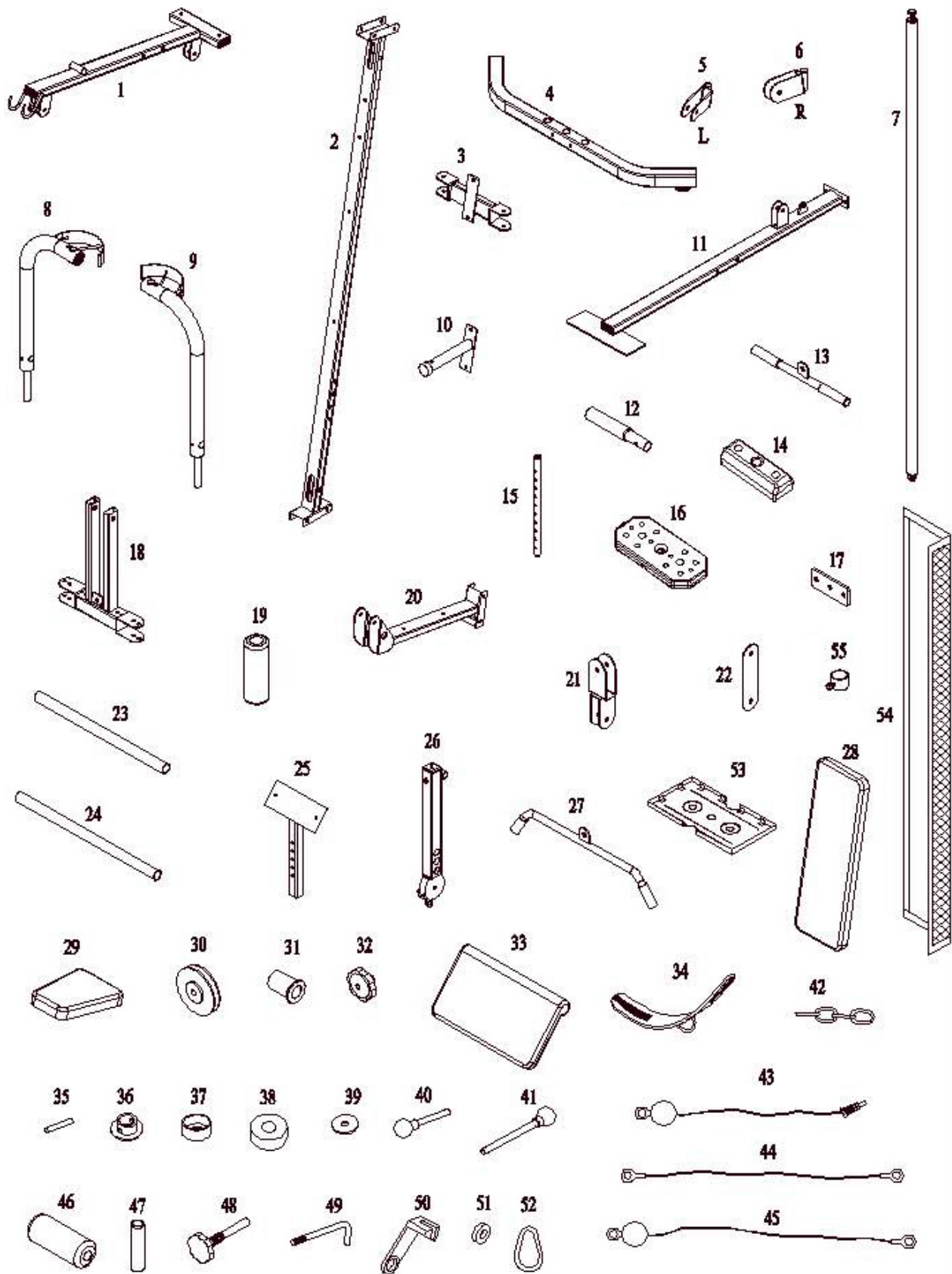
1. Перед сборкой и использованием тренажера, обязательно прочитайте настоящее руководство полностью. Безопасное и эффективное использование тренажера достигается только в том случае, если тренажер правильно смонтирован, проходит надлежащее техническое обслуживание и должным образом используется. Владелец тренажера несет ответственность за информирование всех пользователей тренажера о существующих предостережениях и мерах предосторожности.
2. Прежде, чем начать тренировку, обязательно обратитесь к Вашему лечащему врачу и определите, позволяет ли состояние Вашего здоровья и Ваша физическая форма начать тренировки или же, в целях безопасности, Вам лучше воздержаться от использования тренажера. Консультации Вашего лечащего врача совершенно необходимы в случае, если Вы принимаете лекарственный препарат, влияющий на работу сердца, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Следите за состоянием и сигналами Вашего организма. Неправильная или чрезмерная тренировка может нанести вред здоровью. Немедленно остановите тренировку в случае, если Вы почувствовали один из нижеследующих симптомов: боль, ощущение напряженности в грудной клетке, неравномерное сердцебиение, прерывистость дыхания, легкое головокружение, тошнота. В случае возникновения одного из вышеуказанных симптомов, обратитесь к Вашему лечащему врачу прежде, чем возобновить тренировочные занятия.
4. Храните тренажер в месте, недоступном для детей и домашних животных. Тренажер предназначен исключительно для использования взрослыми людьми.
5. Устанавливайте тренажер на прочной и ровной поверхности, имеющей защитное покрытие или ковер. В целях безопасности, необходимо обеспечить, по меньшей мере, 0.5 метра свободного пространства вокруг тренажера.
6. Перед использованием тренажера, проверьте, туго ли затянуты болты и гайки.
7. Безопасное использование тренажера обеспечивается только в том случае, если тренажер проходит регулярный осмотр на наличие повреждений и/или степень износа.
8. Всегда используйте тренажер по назначению. В случае обнаружения неисправной детали во время сборки или осмотра тренажера, или же в случае, если Вы слышите непривычный шум, исходящий от тренажера во время эксплуатации, немедленно остановите работу тренажера. Не используйте тренажер до тех пор, пока проблема не будет устранена.
9. Надевайте соответствующую одежду во время использования тренажера. Не надевайте свободную одежду, которая может застрять в компонентах тренажера, или же тесную одежду, сковывающую движения.
10. Тренажер прошел тестирование и сертификацию и соответствует европейским нормам EN957, класс H.C. Тренажер предназначен исключительно для домашнего пользования. Максимальный вес пользователя тренажера составляет 100 кг.
11. Тренажер не предназначен для использования в медицинских или лечебных целях.
12. При подъеме или перемещении тренажера, соблюдайте осторожность для того, чтобы не повредить спину и позвоночник. Всегда используйте соответствующую подъемную технику или прибегайте к помощи посторонних лиц.

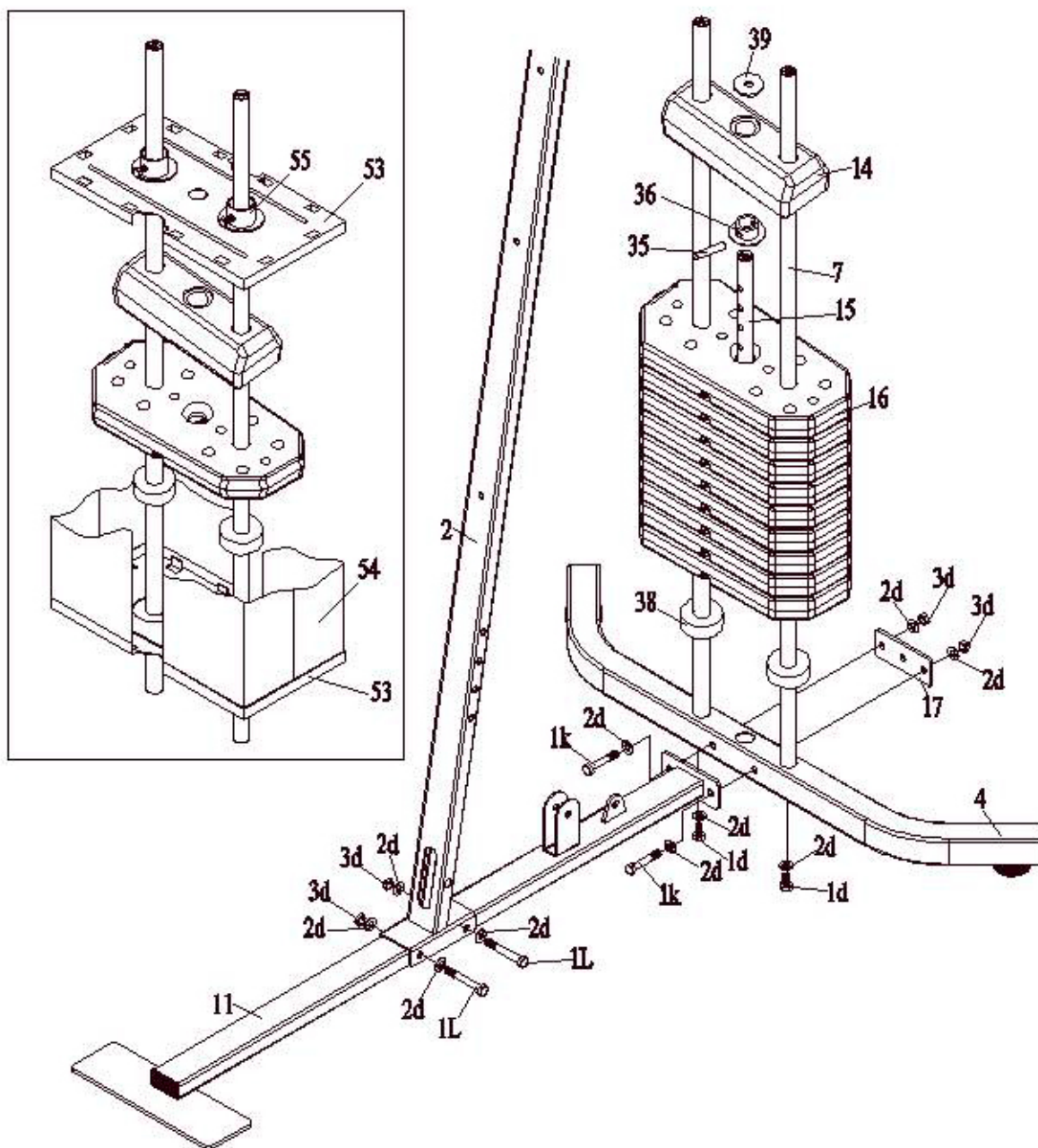
**ДОМАШНИЙ ФИТНЕСС-ТРЕНАЖЕР МУЛЬТИ-ЖИМ  
ПЕРЕЧЕНЬ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ**

NO.	Название	Кол-во	NO.	Название	Кол-во
1	Верхняя опорная стойка	1	29	Сиденье	1
2	Вертикальная опорная стойка	1	30	Шкив(diam. 9.6x90x22mm)	12
3	Опора держащего шкива	1	31	Втулка (diam. 20x10x21mm)	4
4	Стабилизирующее основание	1	32	Фиксирующий финт рычага	1
5	Опора левого шкива	1	33	Парта для бицепса	1
6	Опора правого шкива	1	34	Ремень на лодыжку	1
7	Хромированный стержень	2	35	Штифт для противовеса	1
8	Правая рукоятка	1	36	Шайба верхнего противовеса	1
9	Левая рукоятка	1	37	Защита из ПВХ	2
10	Опорная стойка	1	38	Резиновый стопор	2
11	Основная станина	1	39	Шайба врхнего противовеса	1
12	Рукоятка	2	40	Штифт (10 x 72mm)	2
13	Прямая рукоятка	1	41	Штифт для выбора противовеса	1
14	Верхний противовес	1	42	Цепь	1
15	Штифт	1	43	Трос выбора рычага (L:2550mm)	1
16	Противовесы	9	44	Трос для сведения рук (L: 2760mm)	1
17	Опорная планка	1	45	Трос нижнего шкива (L: 4200mm)	1
18	Грудной пресс	1	46	Валики (L=170mm)	4
19	Валики (L=250mm)	2	47	Втулки из пеноматериала	8
20	Опора сиденья	1	48	Фиксатор	1
21	Двойная опора для шкивов	1	49	Г-образный блочный рычаг	1
22	Планка для шкивов	2	50	Пластиковая направляющая	14
23	Держатель валиков (L=390mm)	1	51	Пластиковая втулка	14
24	Держатель валиков (L=410mm)	1	52	Зажим	4
25	Опора парты для бицепса	1	53	Суппорт защиты противовеса	2
26	Направляющий рычаг	1	54	Защита противовесов	4
27	Верхняя тяга	1	55	Держатель защиты	2
28	Спинка	1			

**ПЕРЕЧЕНЬ КРЕПЕЖА**

NO.	DESCRIPTION	Q'TY	NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1a	Болт(M8 x 40mm)	4	1e	Болт (M10 x 45mm)	3
2a	Шайба (Ф8)	4	1f	Болт (M12 x 135mm)	1
1b	Болт (M8 x 60mm)	2	2f	Шайба (Ф12)	10
2b	Шайба гнутая (Ф8)	4	3f	Гака (M12)	4
3b	Гайка M8	2	1g	Болт (M12 x 85mm)	2
1c	Болт (M6 x 15mm)	2	1h	Болт (M12 x 90mm)	1
2c	Шайба Ф6	2	1j	Болт (M10 x 55mm)	9
1d	Болт (M10 x 25mm)	6	1k	Болт (M10 x 75mm)	2
2d	Шайба (Ф10)	56	1L	Болт (M10 x 80mm)	8
3d	Гайка (M10)	26	1m	Болт (M10 x 85mm)	2





1) Прикрепите стабилизирующее основание (4) к основной станине (11) используя опорную планку (17), болты (1к), шайбы (2d) и гайки (3d).

2) Прикрепите вертикальную опорную стойку (2) к основной станине (11) используя болты (1L), шайбы (2d) и гайки (3d).

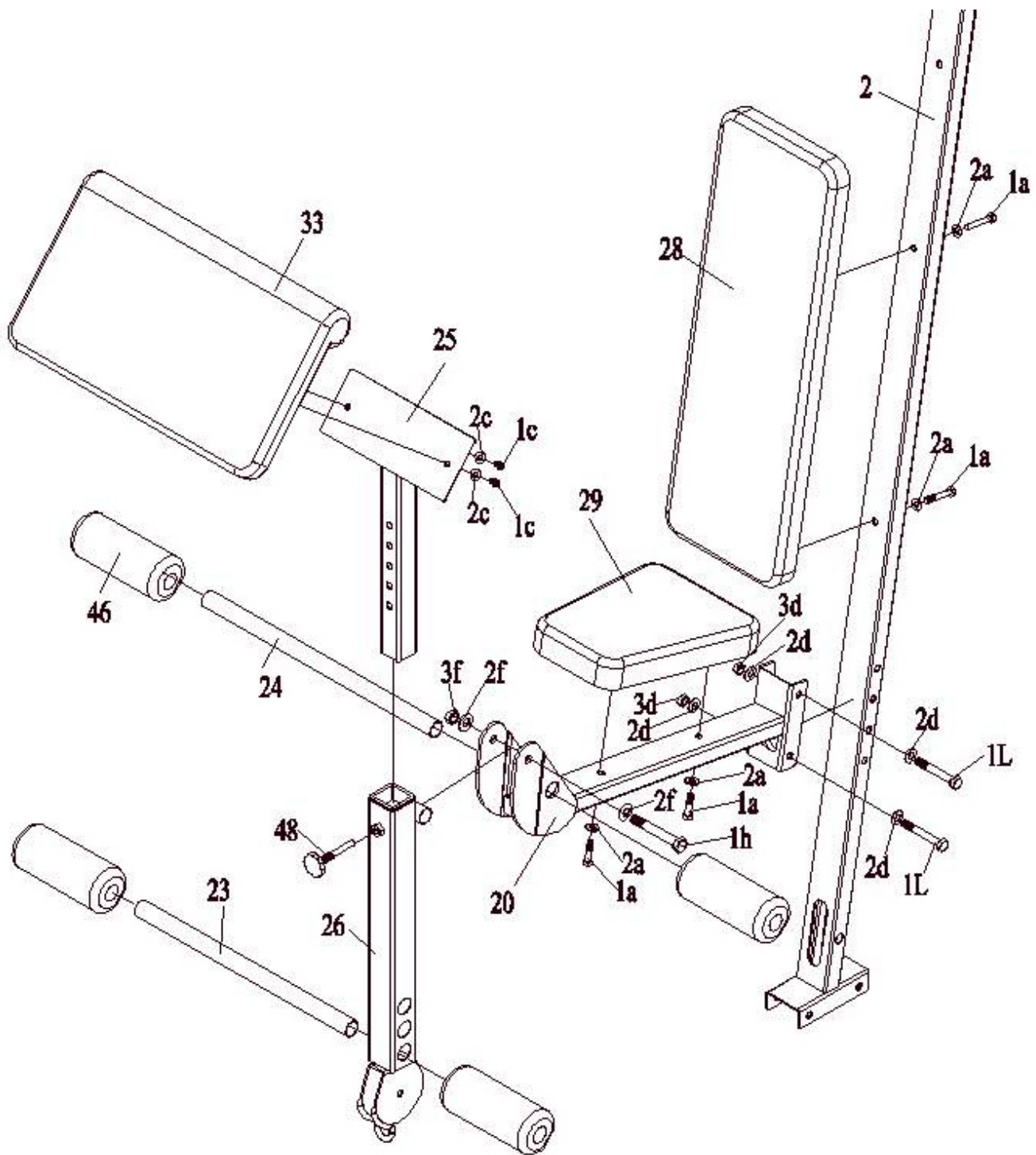
3) Вставьте хромированные стержни (7), предварительно установив суппорт защиты противовеса (53) вместе с резиновыми стопорами (38) в стабилизирующее основание (4), как показано на рисунке выше, и привинтите стержни к основанию (4) с помощью винтов (1d), шайб (2d) и гаек (4а). Переместите каждый противовес (16) вдоль стержней (7), контролируя скольжение (на противовесы должны наклеиваться соответствующие этикетки).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Паз для штифта выбора противовесов (41) должен располагаться лицевой стороной вниз. В противном случае, штифт не будет скользить.

4) Вставьте штифт противовеса (15) в отверстие, расположенное в центре противовесов (16).

5) Пропустите втулку (36) через переключатель противовеса (15) и присоедините обе детали к штифту (35). Пропустите верхний противовес (14) через стержни и расположите втулку (36) таким образом, чтобы она соответствовала станине верхнего противовеса (14). Поместите шайбу верхнего противовеса (39) на отверстие, расположенное в центре верхнего противовеса (14).

6) Подгоните четыре защиты противовесов (54) с суппортом защиты противовесов (53), который предварительно нужно совместить с основанием. Совместите суппорт (53) с верхом защит (54) закрепив держателями (55).



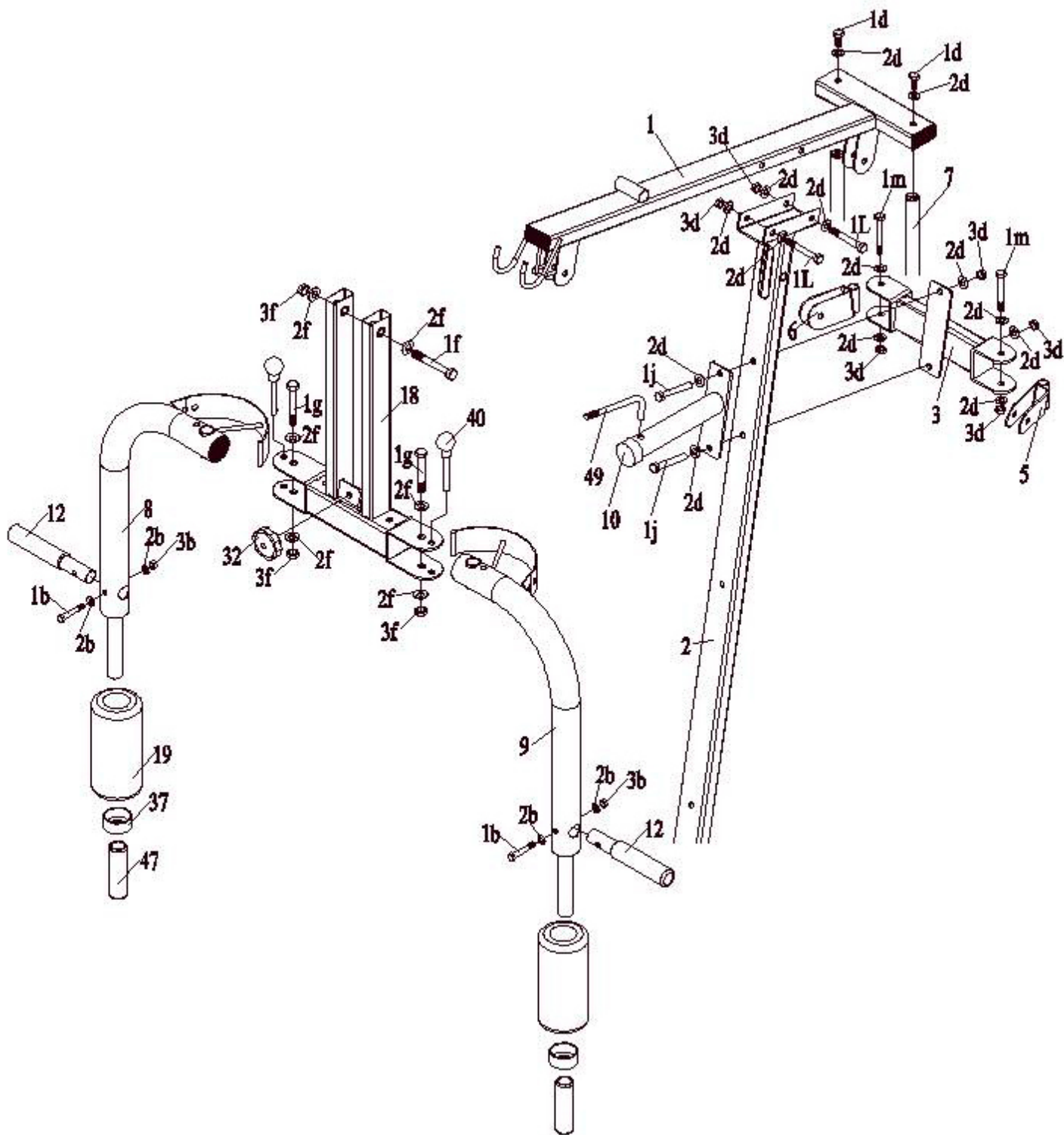
1) Поместите опорную стойку сиденья (20) в вертикальную опорную стойку (2) и соедините их с помощью винтов (1L), шайб (2d) и гаек (3d).

2) Установите направляющий рычаг (26) на опорной стойке сиденья (20) и соедините их с помощью болтов (1h), шайб (2f) и гаек (3f).

3) Присоедините металлическую опору для бицепсов (25) к парте (33) с помощью винтов (1c) и шайб (2c). В случае, если Вы хотите тренироваться с партой для бицепсов, вставьте парту в рычаг (26), предварительно удалив фиксатор (48), фиксатор должен быть снова вставлен после установки парты.

4) Вставьте держатели роликов (23), (24) и ролики (46).

5) Присоедините спинку (28) к вертикальной опорной стойке (2), а сиденье (29) к опорной стойке сиденья (20) с помощью винтов (1a) и шайб (2a).



1) Вставьте хромированные стержни (7) в отверстия верхней опорной стойки (1) и соедините их с помощью винтов (1d), шайб (2d). Поместите верхнюю опорную стойку (1) на вертикальную опорную стойку (2) и соедините их с помощью винтов (1L), шайб (2d) и гаек (3d). **НЕ ЗАВИНЧИВАЙТЕ ГАЙКИ СЛИШКОМ ТУГО.**

2) С помощью одного винта (1f), шайб (2f) и одной гайки (3f), присоедините пресс для грудной клетки (18) к верхней опорной стойке (1).

3) Присоедините левую (9) и правую рукоятки (8) к прессу для грудной клетки (18) с помощью штифтов со сферической головкой (40), и закрепите их с помощью, винтов (1g), шайб (2f) и гаек (3f).

**ПРИМЕЧАНИЕ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПО 2 ШАЙБЫ, 2 ВТУЛКИ, 1 ВИНТУ И 1 ГАЙКЕ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКОЯТКИ.**

4) Присоедините валики (19) и защиты из ПВХ (37) к обеим рукояткам (8 и 9) и а затем выровняйте рукава из ПВХ на рукоятках (8 и 9). Слегка увлажните внутреннюю часть пеноматериала мыльной водой для облегчения монтажа.

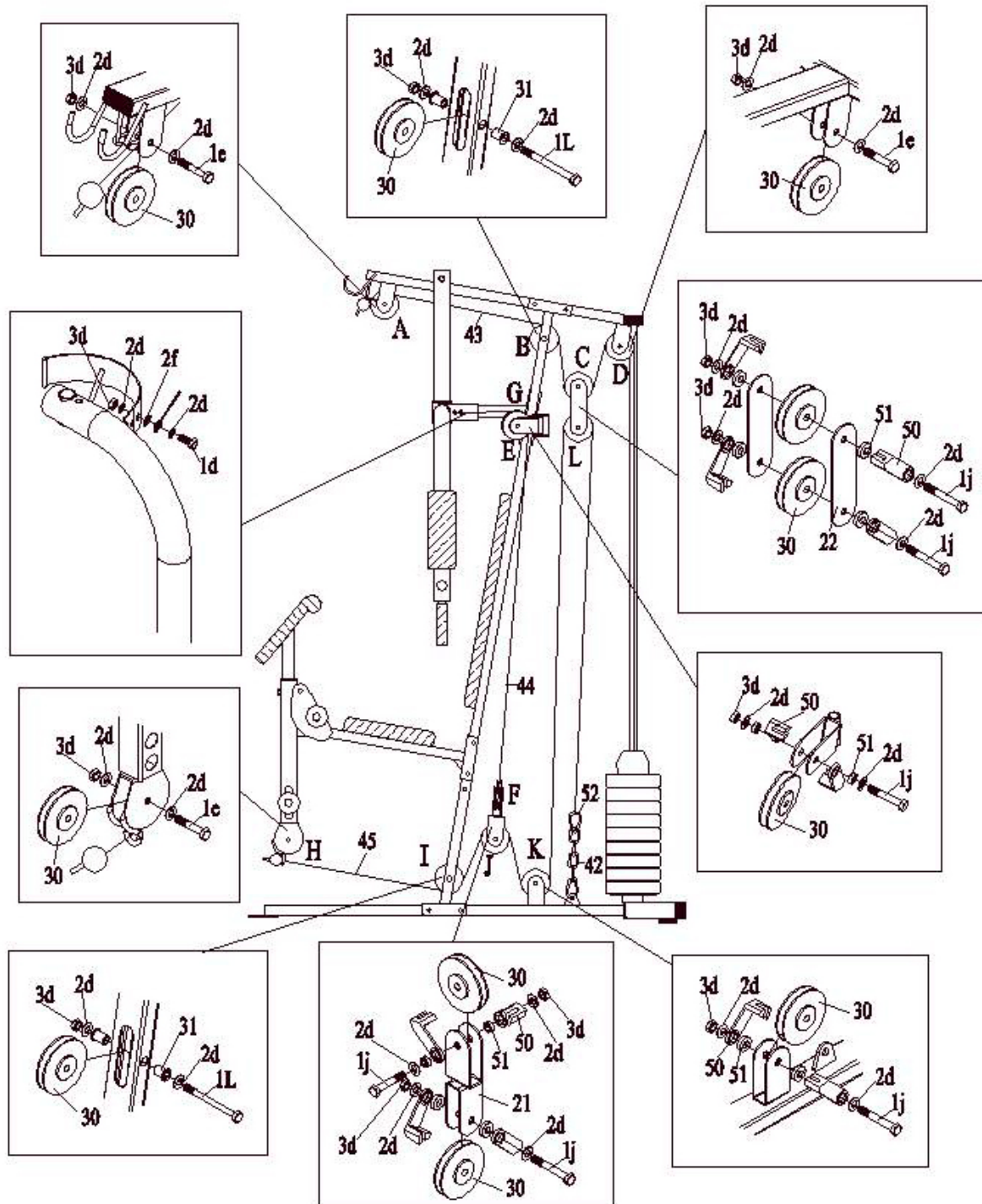
5) Присоедините рукоятки (12) к обеим рукояткам (8 и 9), расположив их внутри или наружу (как Вам удобно), с помощью одного винта (1b), шайб (2b) и гаек (3b).

6) Установите опорную стойку (10) с передней части вертикальной опорной стойки (2), а опору держащего шкива (3) с задней части стойки (2) и закрепите их, используя болты (1j), шайбы (2d) и гайки (3d)/

7) Присоедините опору правого шкива (6) и опору левого шкива (5) к опоре держащего шкива (3) с помощью винтов (1m), шайб (2d) и гаек (3d).

11) Поместите резиновый протектор (38) в конце опорной стойки (8).

12) Вставьте блочный рычаг (49) в отверстие пресса для грудной клетки (18) и присоедините его к другой стороне тренажера с помощью фиксирующего винта (32) посредством ввода изогнутого конца рычага в отверстие опорной стойки (10). В зависимости от выполняемого упражнения, Вам потребуется либо вставить рычаг в отверстие, либо извлечь рычаг.





1) Три троса силового тренажера устанавливаются одновременно со шкивами и протекторами шкивов, как показано на рисунках выше.

2) Каждый трос располагается следующим образом:

Трос нижнего шкива (45) ведет от направляющего рычага к основной станине, где трос соединяется с цепью (42), поддерживающей натяжение троса.

Трос двухстворчатых рукояток (44) ведет от левой рукоятки (9) к правой рукоятке (8) и присоединяется к обеим рукояткам пресса для грудной клетки. Трос стержня переключателя (43) ведет от верхнего шкива, к которому присоединяется верхняя тяга для тренировки мышц спины (27), к верхнему противовесу (15).

3) Для регулировки натяжения троса, используйте цепь (42) и зажим (52).

4) Хорошо затяните все винты и гайки тренажера.

5) Присоедините прямую рукоятку (13) к концу троса (45), расположенному на нижнем шкиве рычага (26), с помощью зажима (карабина).

6) Присоедините верхнюю тягу (27) к концу троса (43), расположенного на верхнем шкиве верхней опорной стойки (1).

7) После установки тросов, Вы можете выбрать противовес, с которым Вы намерены тренироваться, с помощью штифта переключения противовеса (41).

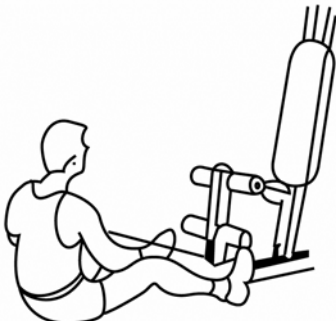
**Задачей направляющих протекторов является защита пальцев рук от защемления их работающими шкивами.**

**Присоедините протекторы к шкивам: С, Е, F, G, J, K и L.**

**В 99 % случаев, разрыв троса происходит вследствие выхода троса из паза шкивов. Тросы могут провиснуть при ослаблении натяжения. Контролируйте натяжение тросов. В случае возникновения провисания, натяните тросы с помощью цепи и пружинных крючков (укоротите цепь).**

# КОМПЛЕКС ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1

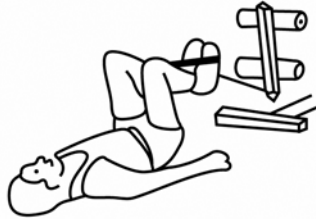


## МЫШЦЫ СПИНЫ

(ТРАПЕЦЕВИДНЫЕ И ВЫПРЯМЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ СПИНЫ).

Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву. Сядьте и упритесь ногами в перекладину. Держите ноги слегка согнутыми, по направлению к креслу. Немного согните спину и тяните планку до пояса, удерживая локти.

2



## ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ

(СГИБАЮЩИЕ-РАЗГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА)

Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву. Лягте на спину. Ноги расположите, по возможности, прямо. Носки ног направьте вверх. Зажмите ступнями ног Т-образную планку. Поднимайте колени как можно выше по направлению к грудной клетке.

3



## БИЦЕПСЫ.

(БИЦЕПСЫ-СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)

Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву. Возьмитесь за планку, выпрямите руки, а локти прижмите к телу. Подтягивайте планку вверх, как можно выше, работая только предплечьем.

4



## ПОДЪЕМЫ - ПРЯМОЙ ЗАХВАТ

(БИЦЕПСЫ-СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)

Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву, а мягкие валики поднимите вверх. Сядьте в кресло, возьмитесь за планку, а локти положите на мягкие валики. Поднимайте планку вверх, как можно выше, очерчивая дугу.

5



## ПОДЪЕМЫ - ОБРАТНЫЙ ЗАХВАТ

(БИЦЕПСЫ - ПОВЫШЕННАЯ НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)

Подобно упражнению 7, но с выполнением обратного захвата. Вы обнаружите, что степень захвата предплечья при выполнении этого упражнения ограничена и не определяется силой Ваших бицепсов.

6

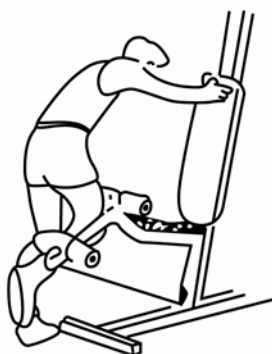


## ЗАПЯСТЬЕ

(СГИБАЮЩИЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ)

Опустите Т-образную планку к нижнему шкиву, а мягкие валики поднимите вверх. Положите предплечья на мягкие валики и возьмитесь за планку. По возможности максимально сгибайте запястья. Обратный захват тренирует разгибающие мышцы предплечья.

7



## СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ.

(ПОДКОЛЕННЫЕ СУХОЖИЛИЯ)

Это упражнение выполняется каждой ногой поочередно. Поднимите мягкие валики вверх. Зажмите ногой нижний валик, а колено положите на верхний валик. Выполняйте максимально возможные сгибания/разгибания.

8



## ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ.

(ЧЕТЫРЕХГЛАВЫЕ МЫШЦЫ (КВАДРИЦЕПСЫ))

Опустите мягкие валики вниз. Зажмите ногами мягкие валики и возьмитесь руками за дно сиденья. Медленно выпрямляйте ноги.

9



## КОМБИНАЦИОННАЯ ТР-КА.

(ПРЯМЫЕ, ВЕРХНИЕ, НИЖНИЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА И МЫШЦЫ СПИНЫ)

Поднимите Т-образную планку к верхнему шкиву, а мягкие валики опустите вниз. Зажмите ногами мягкие валики и возьмитесь за планку. Выполняйте максимально возможные наклоны вперед/назад.

10

**РУКИ**

(МЫШЦЫ СПИНЫ И ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)

Поднимите Т-образную планку к верхнему шкиву, обопритесь на спинку сиденья и возьмитесь за рукоятки тренажера. Держите руки прямо. Тяните планку вниз, как можно ниже, очерчивая дугу. Наклонитесь вперед для увеличения радиуса дуги.

11

**ГРУДНАЯ КЛЕТКА**

(МЫШЦЫ СПИНЫ-ЯГОДИЦ-ДЕЛЬТОВИДНЫЕ МЫШЦЫ (БИЦЕПСЫ)-МЫШЦЫ РУК)

Поднимите планку к верхнему шкиву, а мягкие валики также поднимите вверх. Возьмитесь за рукоятки тренажера, а бедра поместите под мягкие валики. Слегка согните спину и подтягивайте планку к грудной клетке.

12

**БАТЕРФЛЯЙ (МЫШЦЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)**

(РАБОТАЮТ ТОЛЬКО МЫШЦЫ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ)

Предварительно выполните упражнения на растяжку. Сядьте и выпрямитесь. Расположите верхние рукоятки параллельно полу, а предплечья коснитесь мягких валиков. Работайте локтями, а не руками.

13

**ТРЕНИРОВКА ПРЕССА.**

- 1) Отрегулируйте высоту сиденья таким образом, чтобы рукоятки для тренировки пресса располагались как раз посередине грудной клетки.
- 2) Используя любой захват, работайте рукоятками для тренировки пресса. Поочередно меняйте горизонтальный и вертикальный захваты для напряженной тренировки всех мышц пресса.
- 3) Повторите упражнение необходимое количество раз.

**МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ЛЮБЫЕ ТРЕНИРОВКИ, ТРЕБУЮЩИЕ ЗНАЧИТЕЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УСИЛИЙ, НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОБРАТИТЬСЯ К КОМПЕТЕНТНОМУ ВРАЧУ. ЛИЦА, ИМЕЮЩИЕ УВЕЧЬЯ, СТРАДАЮЩИЕ ОТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЙ БОЛЕЗНИ, А ТАКЖЕ ЛИЦА, ВХОДЯЩИЕ В ГРУППУ РИСКА, НАПРИМЕР, ОЖИРЕНИЕ, ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ, НАРУШЕНИЯ РАБОТЫ СЕРДЦА И КРОВООБРАЩЕНИЯ И ПР., ДОЛЖНЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У КОМПЕТЕНТНОГО ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА ПРЕЖДЕ, ЧЕМ НАЧАТЬ ИЛИ ВОЗОБНОВИТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ЛЮБОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПРОГРАММЫ.

ПРОСЬБА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАТЬ НАСТОЯЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ТРЕНАЖЕРА.

- УБЕДИТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ВСЕ ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА ХОРОШО УКРЕПЛЕНЫ. НЕВЫПОЛНЕНИЕ ЭТОГО ПРАВИЛА МЖЕТ ПРИВЕСТИ К МЕХАНИЧЕСКОМУ ПОВРЕЖДЕНИЮ ТРЕНАЖЕРА ИЛИ НАНЕСТИ ТРАВМУ ТРЕНИРУЮЩЕМУСЯ ЧЕЛОВЕКУ.
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРИВЛЕЧЬ ДВУХ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ СБОРКИ ДОМАШНЕГО МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНОГО ТРЕНАЖЕРА.