

# WEIDER<sup>®</sup> PRO 256

[www.weiderfitness.com](http://www.weiderfitness.com)

Модель No. WEBE0939.3 / 15999.3

Серий номер No. \_\_\_\_\_

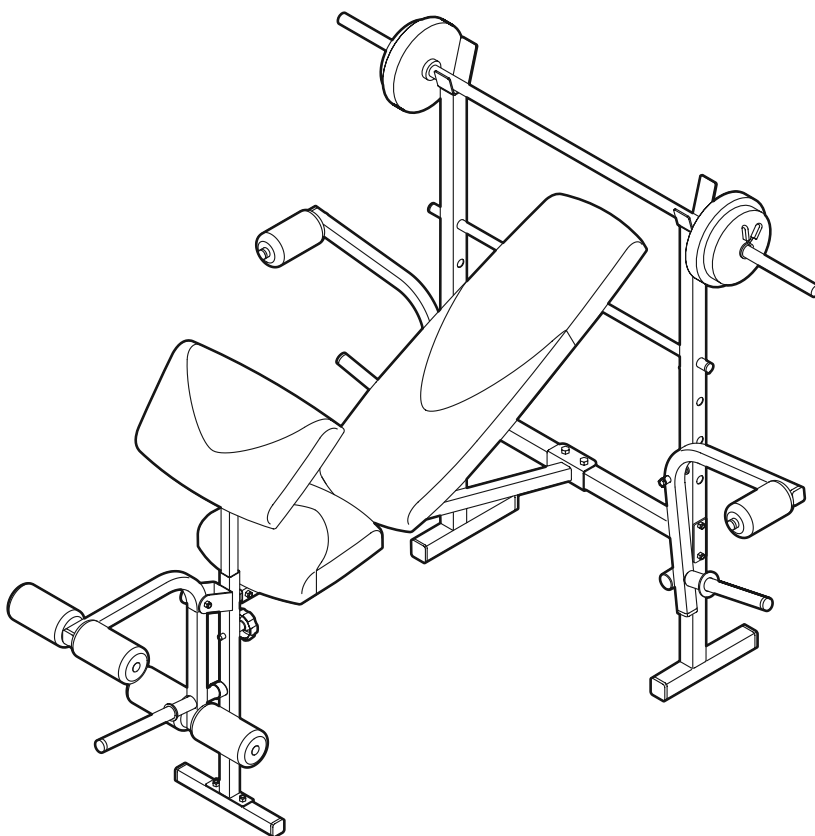
Впишите в поле сверху серийный номер изделия.



## ЕСТЬ ВОПРОСЫ?

Если у вас возникли вопросы по сборке и эксплуатации, или в комплекте отсутствуют или повреждены детали, пожалуйста, обратитесь в организацию, в которой вы приобрели данное изделие

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



### ВАЖНО

Перед использованием изделия ознакомьтесь со всеми приведенными в руководстве инструкциями и мерами предосторожности. Сохраните данное руководство.

FREE

*i*fit



HOW-TO  
VIDEOS

[www.iFit.com](http://www.iFit.com)

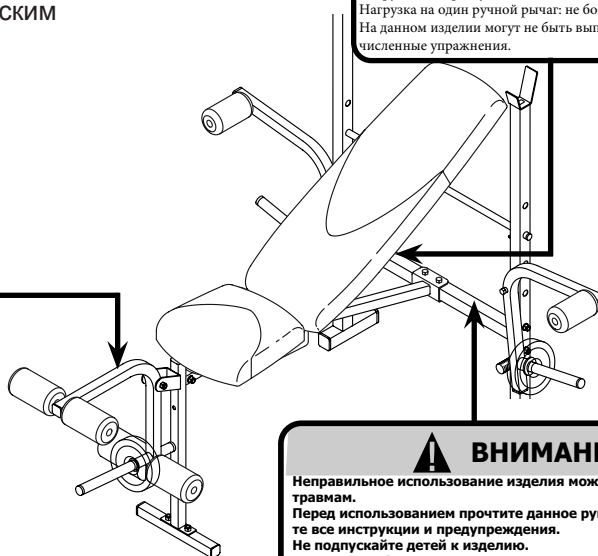
# СОДЕРЖАНИЕ

РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА .....	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ .....	3
ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ .....	4
СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ .....	5
СБОРКА .....	6
РЕГУЛИРОВКА .....	10
РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ .....	12
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ .....	14
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ .....	15
ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ .....	задняя обложка

## РАЗМЕЩЕНИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО ЯРЛЫКА

На рисунке показано размещение ярлыка/ ярлыков с предупреждением. **Разместите ярлык в указанном месте.** Важно: Размеры ярлыка на рисунке могут не соответствовать его фактическим размерам.

**⚠ WARNING**  
Не прикасайтесь к этому месту руками.



**⚠ ВНИМАНИЕ**  
Вес пользователя: не более 136 кг  
Нагрузка на опору: не более 36 кг  
Нагрузка на ножной рычаг: не более 23 кг  
Нагрузка на каретку: не более 50 кг  
Нагрузка на один ручной рычаг: не более 14 кг  
На данном изделии могут не быть выполнены все перечисленные упражнения.

**⚠ ВНИМАНИЕ**  
Неправильное использование изделия может привести к тяжелым травмам.  
Перед использованием прочтите данное руководство и соблюдайте все инструкции и предупреждения.  
Не подпускайте детей к изделию.  
Следите, чтобы конечности, одежда и волосы не попадали в подвижные части изделия.  
В случае повреждения, отсутствия или нечитабельности ярлыка, замените его.

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



**ВНИМАНИЕ:** В целях снижения риска получения травм, перед началом использования скамейки ознакомьтесь со всеми инструкциями, предупреждениями и мерами предосторожности, приведенными в данном руководстве. ICON не несёт ответственности за травмы и повреждения, полученные в ходе или вследствие использования данного изделия.

1. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет и людей, ранее имевших проблемы со здоровьем.
2. Используйте скамью только так, как описано в настоящем руководстве.
3. Владелец скамьи обязан проинформировать его пользователей обо всех мерах предосторожности.
4. Скамья пригодна только для домашнего использования. Использовать её в коммерческих и общественных целях или сдавать в аренду нельзя.
5. Храните скамью в помещении, не допускайте попадания на неё влаги и пыли. Не ставьте ее в гараж, на открытую террасу или близко к воде.
6. Расположите скамью на ровной поверхности, убедитесь, что во время сборки, разборки и использования скамьи вокруг ней остаются свободные проходы. Для защиты пола или ковра от повреждений кладите под него подстилку.
7. Регулярно проверяйте, надёжно ли затянут крепёж. Изношенные детали следует немедленно заменить.
8. Не используйте на данной скамье. Следите, чтобы руки и ноги не касались подвижных частей изделия.
- 9.
10. Для защиты ног во время тренировки всегда надевайте закрытую спортивную обувь.
11. Предельный вес, который может выдержать скамья, - 136кг, общая предельная нагрузка - 172 кг. Не кладите на стойки более 36кг, в т.ч. штанги и гири. Не кладите на один ручной рычаг более 14 кг. Не навешивайте на ножной рычаг более 23 кг.
12. Не используйте на данной скамье штангу длинее 1,5м.
13. Всегда размещайте одинаковое количество веса на обоих концах штанги. Во время добавления или удаления веса, всегда оставляйте вес на обоих концах штанги для предотвращения опрокидывания штанги. Всегда фиксируйте веса при помощи пружинного кольца.
14. Перед использованием ножного рычага, положите штангу с таким же количеством веса на стойку, чтобы сохранить равновесие скамьи.
15. Перед использованием спинки в наклонном или горизонтальном положении, убедитесь, что опора спинки полностью вставлена в стойки и зафиксирована.
16. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьезным травмам или смертельному исходу. Если во время тренировки вы почувствуете слабость или боль, немедленно прекратите занятие и отдохните.

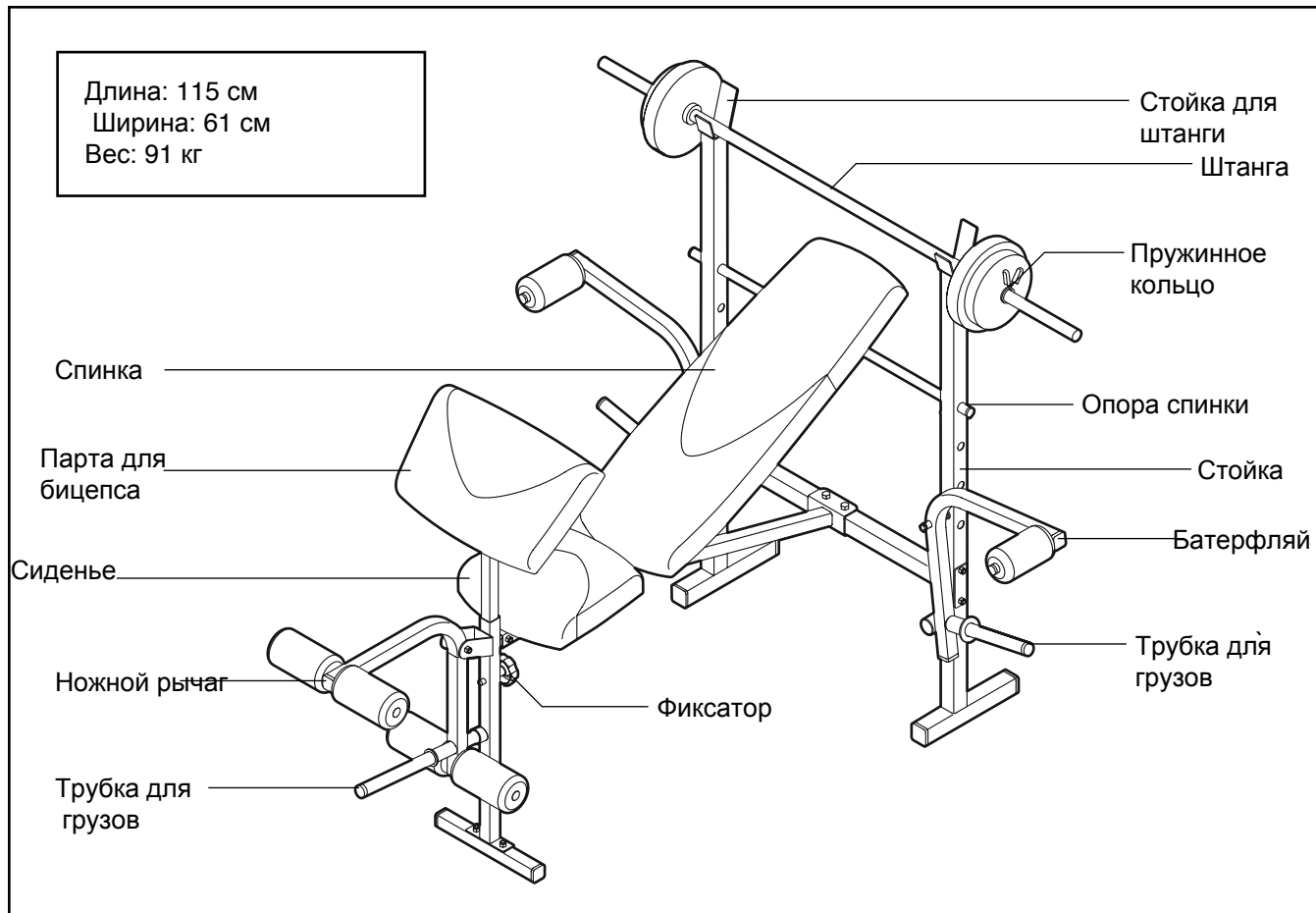
## ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ

Спасибо, что вы выбрали многофункциональную скамью со стойкой WEIDER® PRO 256. Универсальная скамья PRO 256 позволяет выполнить ряд упражнений для укрепления основных групп мышц. Если ваша цель - нарастить мышечную массу и стать сильнее, укрепить сердечно-сосудистую систему или просто держать своё тело в тонусе, универсальный тренажер поможет вам добиться желаемого результата.

**Перед началом использования тренажера внимательно прочтите данное руководство.**

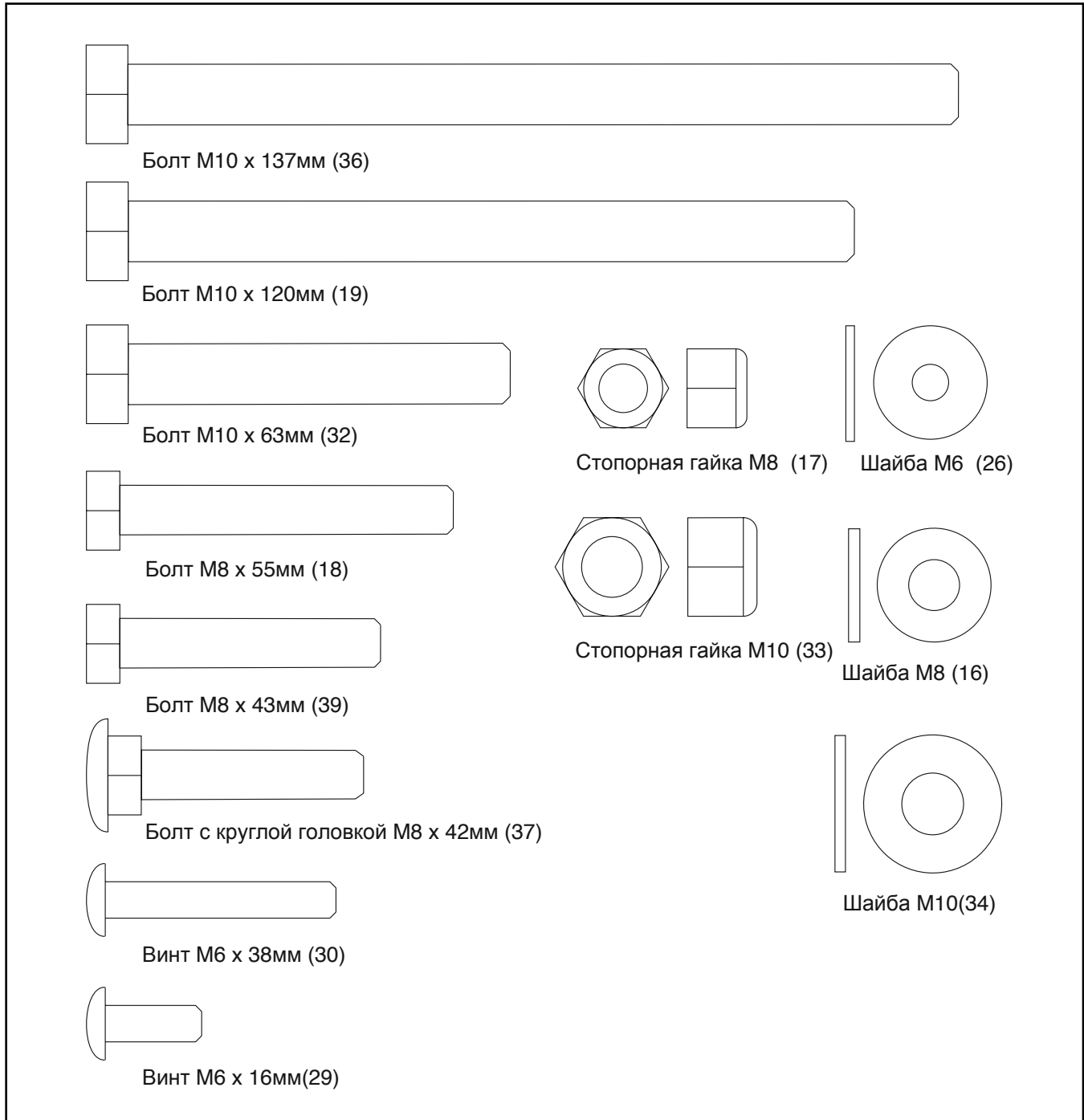
Если после прочтения у вас возникнут вопросы, взгляните на лицевую обложку руководства. Для получения помощи необходимо знать модель и серийный номер своего тренажера. Модель и расположение бирки с серийным номером указаны на лицевой обложке данного руководства.

Прежде, чем продолжить чтение, ознакомьтесь с частями тренажера, обозначенными на рисунке.



# СПЕЦИФИКАЦИЯ ДЕТАЛЕЙ


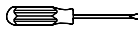


Используйте рисунок ниже для идентификации крепёжных деталей. Число в скобках под каждым изображением — это порядковый номер детали в списке СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ в конце данного руководства. Число после скобок — это количество деталей, требуемое для сборки. **Примечание: Если деталь отсутствует в комплекте крепежа, проверьте, не установлена ли она на своё место.**



# СБОРКА

- Сборку необходимо осуществлять вдвоем.
- Из-за своих габаритов и массы скамья должна собираться на месте будущего использования. Проследите, чтобы во время сборки вокруг скамьи остались свободные проходы.
- Выложите все детали на свободное место и снимите с них упаковку. Не выбрасывайте упаковочные материалы до окончания сборки.
- Для идентификации крепежа, см. стр. 5.

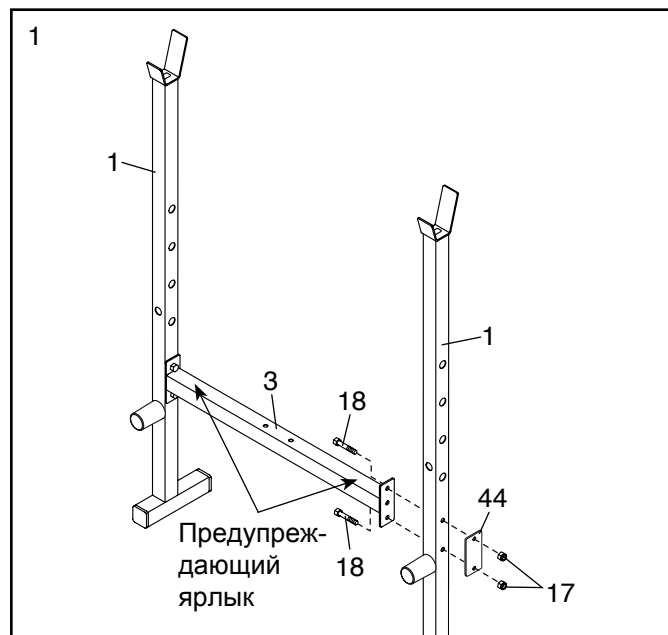
- При сборке могут потребоваться следующие инструменты ( в комплект не входят):

крестовая отвертка	
обычная отвертка	
молоток	
два разводных ключа	

Будет удобнее, если у вас найдется набор гаечных ключей. Во избежание повреждения деталей, не используйте электроинструмент.

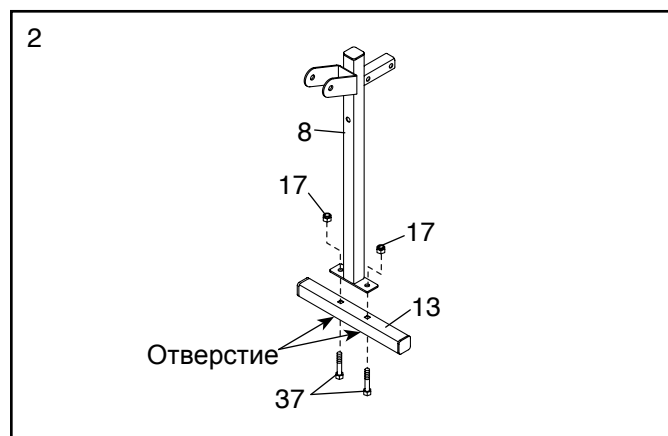
1. Расположите Перекладину (3) предупреждающим ярлыком вверх.

Прикрепите Перекладину (3) к одной из Стоек (1) при помощи двух болтов М8 х 55мм (18), Крепежной рамы (44), и двумя Стопорными гайками М8 (17); **пока не затягивайте гайки. Прикрепите Перекладину (3) к другой Стойке (1) аналогичным способом.**

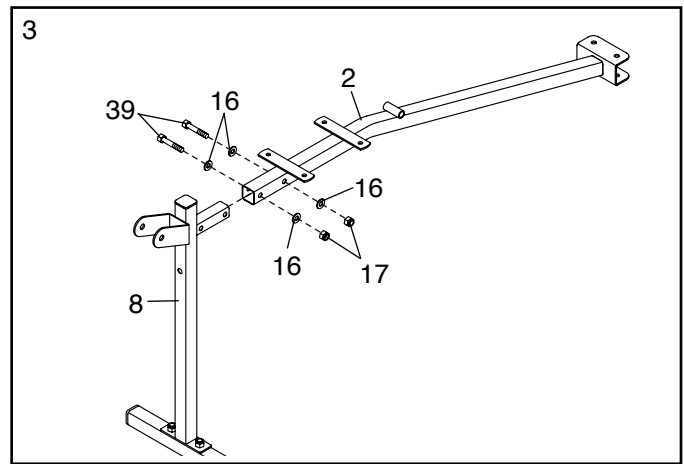


2. Расположите Стабилизатор (13) вогнутыми отверстиями к полу.

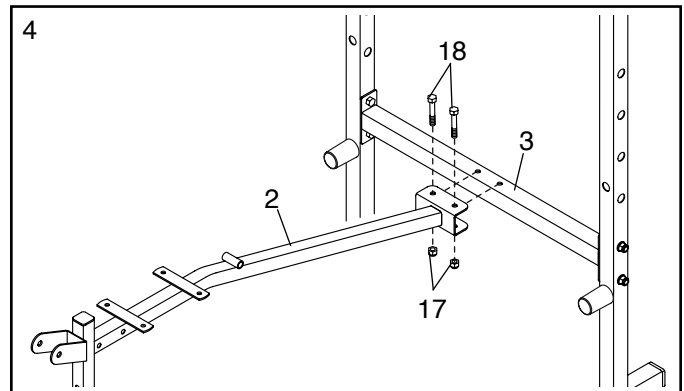
Прикрепите Стабилизатор (13) к Передней ножке (8) двумя болтами с круглыми головками М8 х 42мм (37) и двумя Стопорными гайками М8 (17); **не затягивайте пока гайки.**



3. Прикрепите Переднюю ножку (8) к Раме (2) при помощи двух болтов М8 х 43мм (39), четырех Шайб М8 (16) и двух Стопных гаек М8 (17); **не затягивайте пока гайки.**

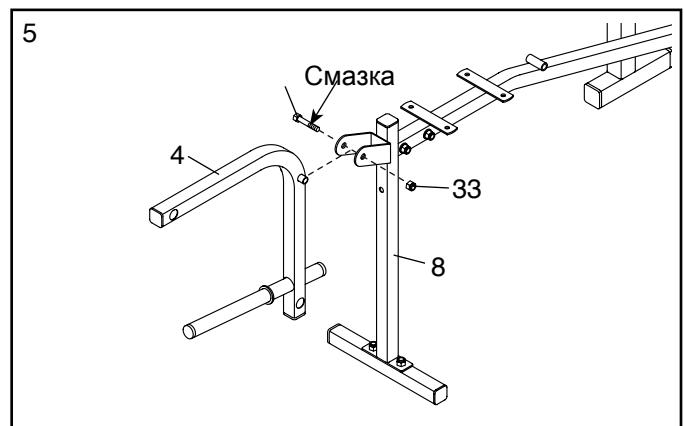


4. Прикрепите Раму (2) к Перекладине (3) двумя болтами М8 х 55мм (18) и двумя Стопорными гайками М8 (17); **не затягивайте пока гайки.**

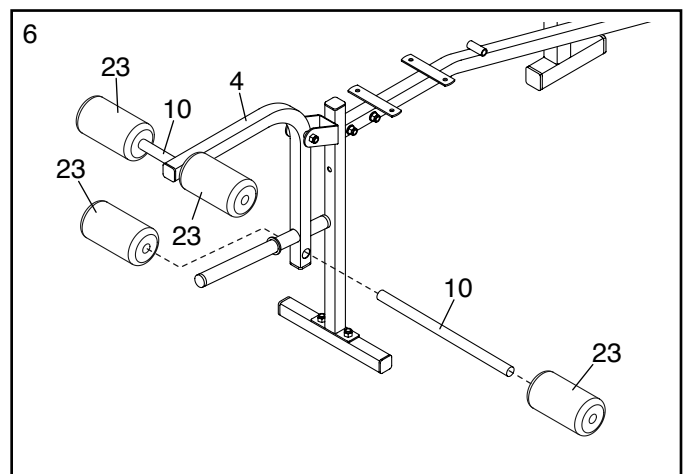


5. Нанесите немного смазки (входит в комплект) на Болт М10 х 63мм (32).

Прикрепите Ножной рычаг (4) к Передней ножке (8) при помощи Болта М10 х 63мм (32) и Стопорной гайки М10 (33). **Не перетяните гайки; Ножной рычаг должен легко двигаться.**

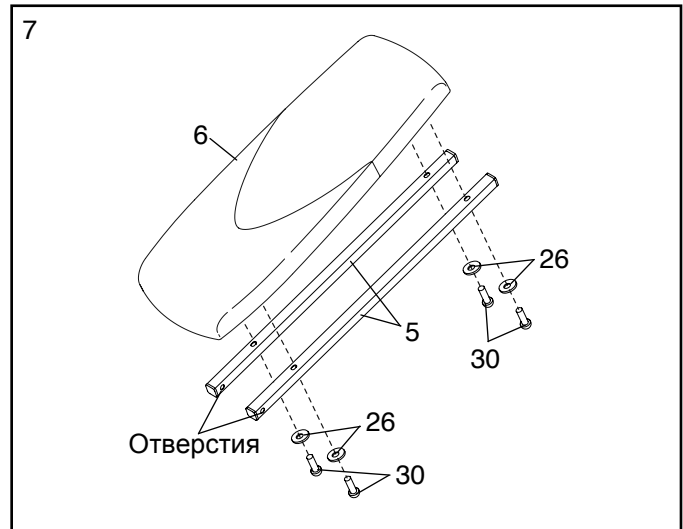


6. Вставьте Длинную трубку для подушечек (10) в отверстие Ножного рычага (4). Наденьте две подушечки (23) на Длинную трубку. **Прикрепите другую Длинную трубку для подушечек (10) и две Подушечки (23) аналогичным способом.**



7. Расположите Направляющую спинки (5) и спинку (6) как показано.

Прикрепите Направляющую спинки (5) к Спинке (6) при помощи четырех винтов М6 х 38мм (30) и четырех Шайб М6 (26); **пока не затягивайте винты.**

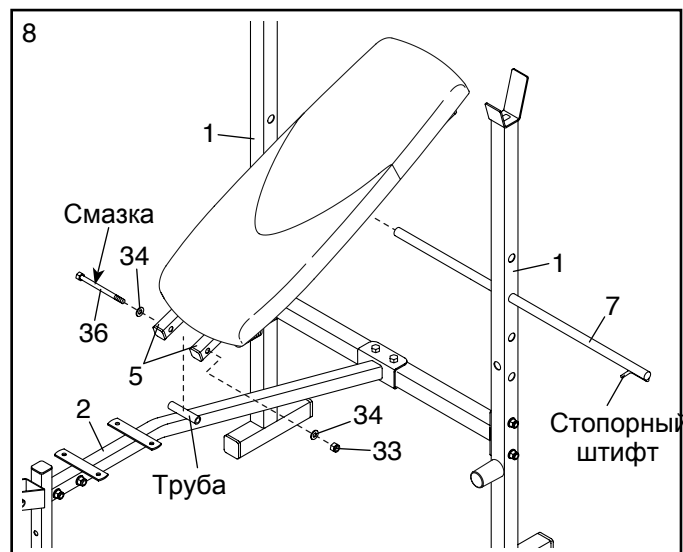


8. Вставьте Опору спинки (7) в отверстия Стойки (1). Поместите Опору спинки в положение фиксации, прокрутите опору спинки, чтобы фиксатор "обнял" стойку.

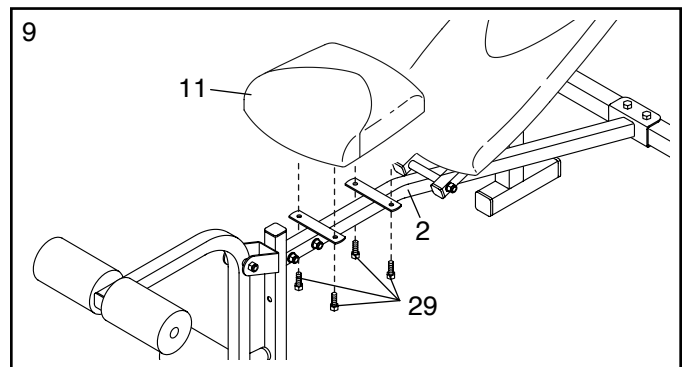
Нанесите смазку на Болт М10 х 137мм (36).

Прикрепите Направляющую спинки (5) к трубе на Раме (2) при помощи болта М10 х 137мм (36), двух Шайб М10 (34) и Стопорной гайки М10 (33). Не перетягивайте гайки; Опора спинки должна легко двигаться.

**См. шаги 1-4.** Затяните Стопорные гайки М8 (17). **См. шаг 7.** Затяните Винты М6 х 38мм (30).

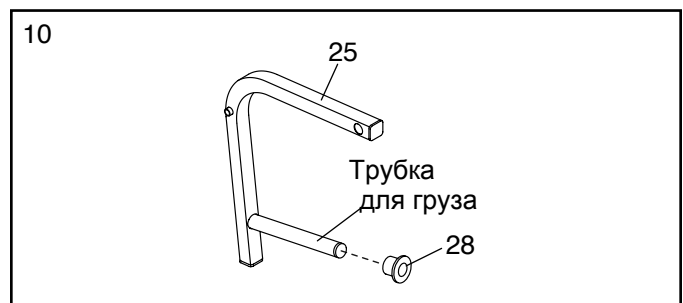


9. Прикрепите Сиденье (11) к Раме (2) четырьмя Винтами М6 х 16мм (29).



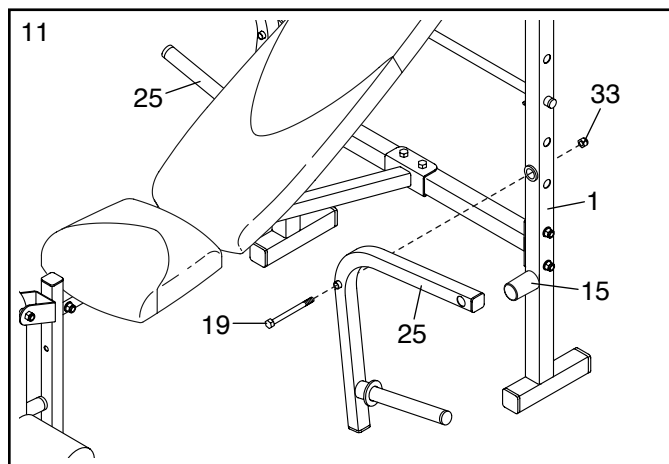
10. Наденьте Ограничитель для весов (28) на трубку Батерфляя (25).

**Наденьте Ограничитель для весов (не показано) на другой батерфляй (не показано) аналогичным способом.**

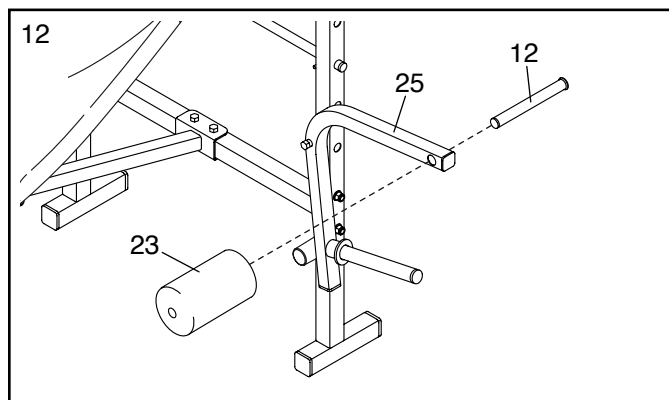




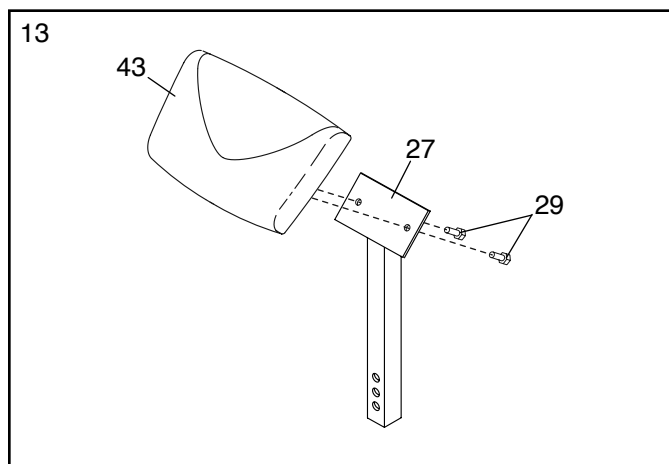
11. Прикрепите Батерфляй (25) к Стойке (1) при помощи болта М10 х 120мм (19) и Стопорной гайки М1(33). **Убедитесь, что Батерфляй опирается на внешнюю сторону Ограничителя батерфляя (15). Не перетягивайте гайки; Батерфляй должен свободно двигаться.** Прикрепите другой Батерфляй (25) аналогичным способом.



12. Вставьте Короткую трубку для подушечек (12) в один из Батерфляев (25) как показано. Затем, наденьте Подушечку (23) в Короткую трубку для подушечек. **Проделайте аналогичные шаги с другой стороны скамьи.**



13. Прикрепите Парту для бицепса (43) в Опору парты для бицепса (27) двумя Винтами М6 х 16мм (29).



14. **Перед использованием скамьи убедитесь, что весь крепеж надежно затянут.** Примечание: После сборки могут остаться некоторые детали. Об использовании оставшихся деталей будет сказано в разделе РЕГУЛИРОВКА, начиная со стр. 10.

# РЕГУЛИРОВКА

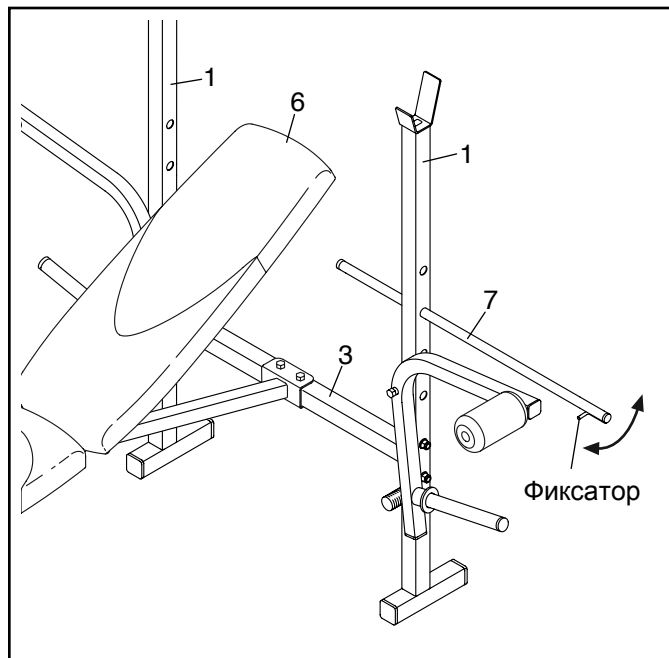
В данном разделе описывается, как настраивать скамью. О том, как правильно выполнять некоторые упражнения читайте в спородительном руководстве.

Перед каждым использованием скамьи следите, чтобы весь крепеж был надежно затянут. Изношенные детали следует немедленно заменить. Скамью можно протирать влажной тряпкой и мягким, неабразивным чистящим средством; **использовать для очистки скамьи растворитель нельзя.**

## РЕГУЛИРОВКА СПИНКИ

Спинку (6) можно установить в вертикальное, горизонтальное или любое из трех наклонных положений. Чтобы перевести спинку в горизонтальное положение, удалите Опору (7) и положите спинку на Перекладину (3).

Чтобы перевести Спинку (6) в вертикальное или наклонное положение, вставьте Опору спинки (7) в одну из пар отверстий Стойки (1). Прокрутите опору спинки, чтобы фиксатор "обнял" стойку. Оставьте спинку на опоре.

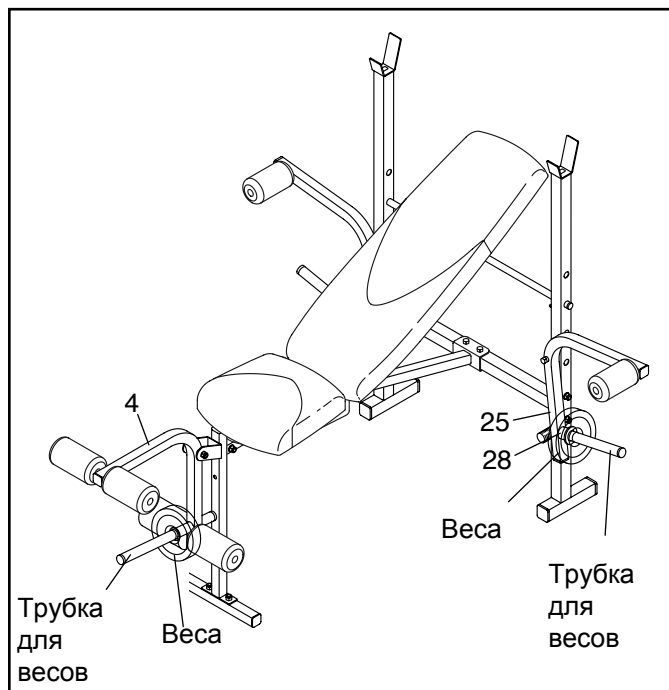


## НАВЕШИВАНИЕ ГРУЗОВ НА НОЖНОЙ РЫЧАГ ИЛИ БАТЕРФЛЯЙ

Для работы с ножным рычагом (4), навесьте на трубку необходимые грузы.

Для работы с Батерфляем (25), убедитесь, что Ограничитель для весов (28) установлен на каждой трубке. Затем навесьте на трубку необходимые грузы.

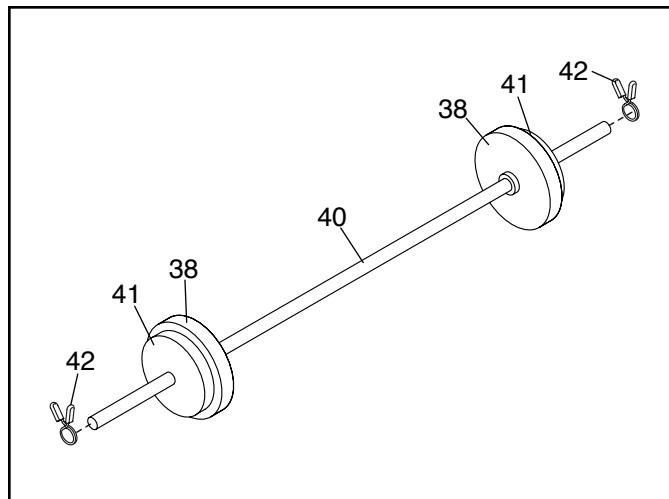
**▲ ВНИМАНИЕ:** Когда используете Ножной рычаг (4), расположите штангу с одинаковым количеством веса на стойке, чтобы сохранить равновесие скамьи. Не вешайте более 23 кг на Рожной рычаг и более 14кг на каждый Батерфляй (25).



## НАВЕШИВАНИЕ ГРУЗОВ НА ШТАНГУ

Наденьте одинаковое количество Грузов (38, 41) на оба конца Штанги (40). Наденьте Пружинное кольцо (42) вплотную к Грузам и полностью их затяните.

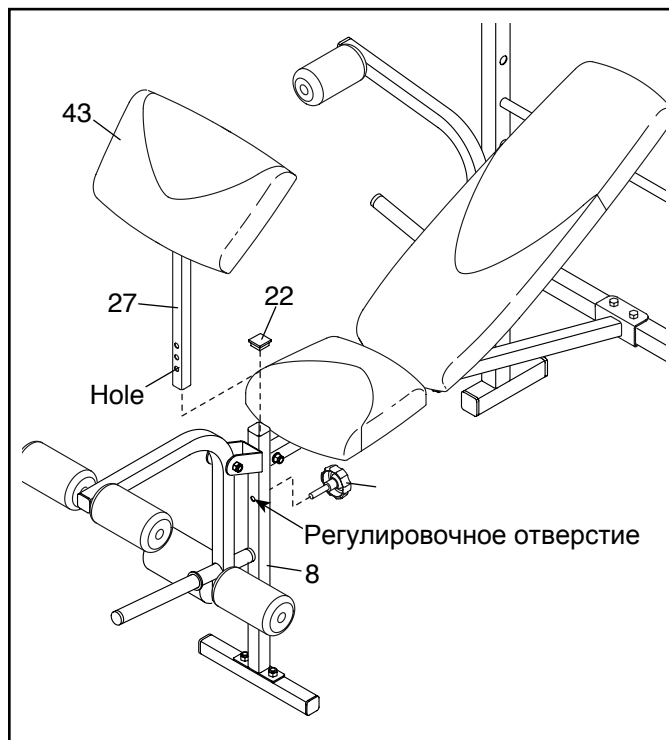
**⚠ ВНИМАНИЕ:** Всегда фиксируйте Грузы (38, 41) на Штанге (40) при помощи Пружинного кольца (42). Никогда не используйте штангу с весом более 45 кг.



## ПРИКРЕПЛЕНИЕ ПАРТЫ ДЛЯ БИЦЕПСА

Для некоторых упражнений необходимо будет прикрепить Парту для бицепса (43) к скамье. Сперва, вытащите Квадратную внутреннюю заглушку 30мм (22) из Передней ножки (8). Затем вставьте опору парты для бцепса (27) в Переднюю ножку, и отцентрируйте регулировочные отверстия в Опоре парты для бицепса с отверстиями в Передней ножке. Затем прикрепите Опору парты для бицепса с Партой для бицепса. (31).

Когда Парта для бицепса (43) не используется, отсоедините ее от скамьи, и вставьте Квадратную внутреннюю заглушку 30мм (22) в Переднюю ножку (8).



---

# РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

## ЧЕТЫРЕ ТИПА СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК

Примечание: "Повторение" - это одно полное упражнение, например, один подъём.  
"Подход" - это серия повторений.

**Наращивание мышц** - Ваши мышцы работают почти на пределе силы, интенсивность упражнений постепенно увеличивается. Регулировать интенсивность каждого отдельного упражнения можно следующим образом:

- Изменяя величину нагрузки.
- Изменяя число повторений или подходов.

Попробуйте самостоятельно определить удобную для себя величину нагрузки. Начните с 3 подходов по 8 повторений для каждого выполняемого упражнения. После каждого подхода отдыхайте в течение 3 минут. Если вы без труда выполняете 3 подхода по 12 повторений, нагрузку можно увеличить.

**Поддержание мышц в тонусе** - Для поддержания мышц в тонусе их достаточно задействовать в полсилы. Выберите среднюю величину нагрузки и увеличивайте число повторений с каждого подходом. В спокойном режиме выполняйте как можно больше подходов из 15-20 повторений. После каждого подхода отдыхайте 1 минуту. Мышцы лучше нагружать, выполняя большее число подходов, а не увеличивая нагрузку.

**Снижение веса** - Для снижения веса используйте малую нагрузку и увеличьте число повторений в каждом подходе. Выполняйте подход в течение 20-30 минут, отдыхая не более 30 секунд между подходами.

**Смешанные тренировки** - Сочетайте силовые тренировки и аэробные упражнения по следующей программе:

- Силовые тренировки по понедельникам, средам и пятницам.
- 20-30 минут аэробных упражнений по вторникам и четвергам.
- Один полный день отдыхайте каждую неделю, чтобы дать телу восстановиться.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Ознакомьтесь с оборудованием и описанием каждого упражнения. Самостоятельно определите должную продолжительность каждой тренировки и

количество повторений и подходов. Увеличивайте нагрузку, когда вам будет удобно, и прислушивайтесь к своему телу. Отдыхайте хотя бы один день после каждой тренировки.

**Разминка** - Начните с 5-10 минут растяжек и упражнений в облегченном режиме. При подготовке к полноценным упражнениям, т.е. во время разминки (разогрева) увеличивается температура вашего тела, частота сердечбиений и кровообращение.

**Тренировка** - Выполняйте по 6-10 различных упражнений за каждое занятие. Выберите упражнения для каждой основной группы мышц, делая упор на зона, которые вы хотите развить. Чтобы тренировки стали более сбалансированными и разнообразными, варьируйте упражнения от занятия к занятию.

**Восстановление** - Заканчивайте занятие 5-10 минутами растяжек. Растяжки увеличивают гибкость мышц и помогают избежать проблем после тренировок.

## ПОСТРОЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

выполняйте каждое упражнение с полной амплитудой, задействовав только необходимые части тела. Повторения в каждом подходе делайте спокойно и без пауз. Стадия усилия в каждом повторении должна длиться в 2-3 раза меньше стадии возврата. В каждом повторении делайте выдох в момент усилия и вдох в момент возврата. Никогда не задерживайте дыхание.

Делайте небольшую передышку после каждого подхода:

- Наращивание мышц - 3 минуты.
- Поддержание мышц в тонусе - 1 минута.
- Снижение веса - 30 секунд.

## ПОДДЕРЖАНИЕ МОТИВАЦИИ

Для поддержания мотивации ведите запись о каждой тренировке. Записывайте дату, выполненные упражнения, использованную нагрузку и число произведенных подходов и повторений. Раз в месяц записывайте свой вес и основные параметры тела. Чтобы добиться хороших результатов, сделайте спорт постоянной и приятной частью вашей жизни.

## ДНЕВНИК УПРАЖНЕНИЙ

Сделайте копии этой страницы и используйте их, чтобы запланировать и записать свои силовые и аэробные тренировки. Планирование и записи тренировок помогут вам сделать упражнения регулярной и приятной частью вашей жизни.

### Силовые

Дата:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Упражнение	Вес	Подх.	Повт.	Упражнение	Вес	Подх.	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Аэробные

Дата:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Упражнение	Время	Дист.	Скор.

### Силовые

Дата:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Упражнение	Вес	Подх.	Повт.	Упражнение	Вес	Подх.	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Аэробные

Дата:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Упражнение	Время	Дист.	Скор.

### Силовые

Дата:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Упражнение	Вес	Подх.	Повт.	Упражнение	Вес	Подх.	Повт.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

### Аэробные

Дата:

\_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

Упражнение	Время	Дист.	Скор.

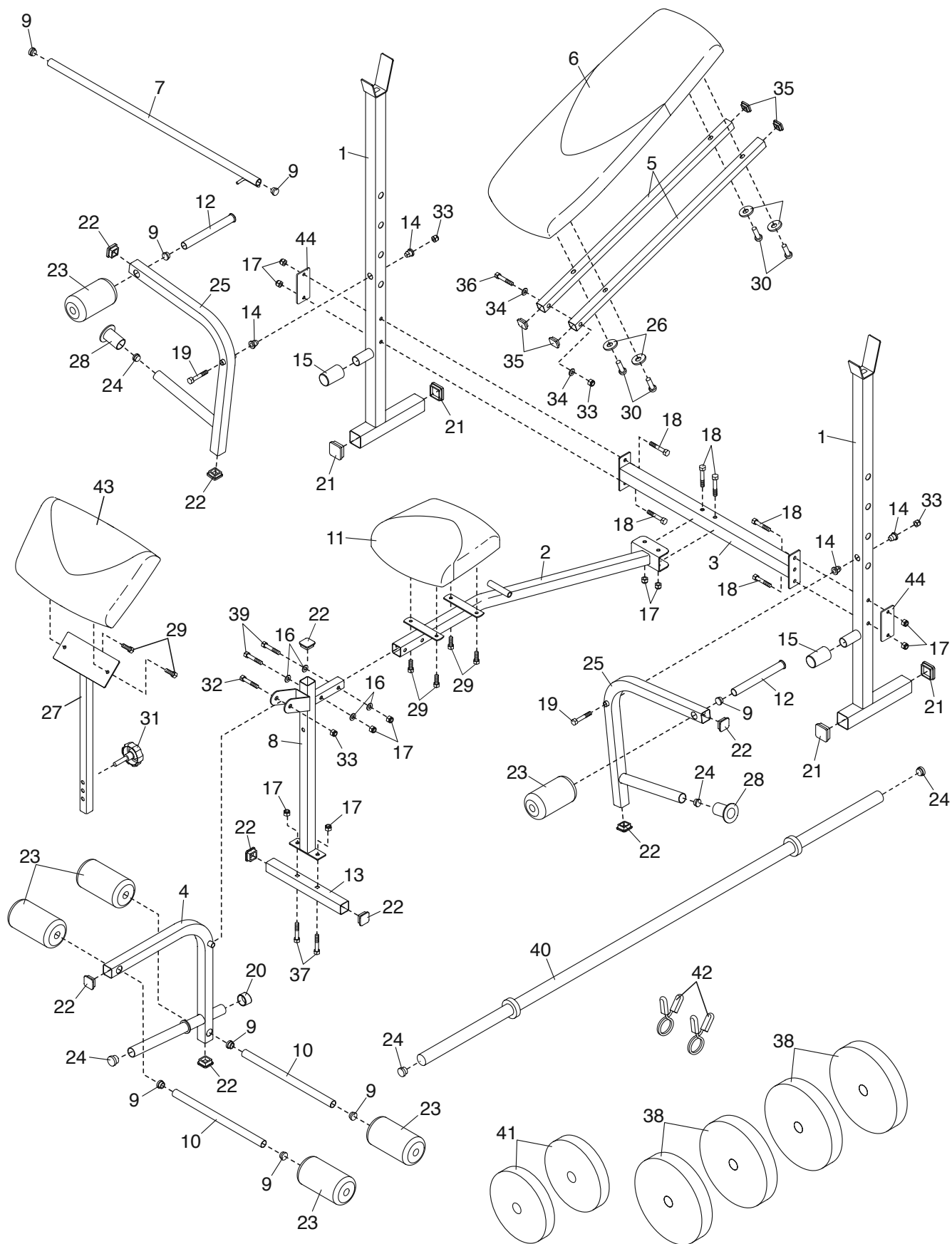
# СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ

Модель No. WEBE0939.3

№ п/п	К-во	Наименование	№ п/п	К-во	Наименование
1	2	Стойка	25	2	Батерфляй
2	1	Рама	26	4	Шайба М6
3	1	Перекладина	27	1	Опора парты для бицепса
4	1	Ножной рычаг	28	2	Ограничитель для весов
5	2	Направляющая спинки	29	6	Винт М6 х 16мм
6	1	Спинка	30	4	Винт М6 х 38мм
7	1	Опора спинки	31	1	Фиксатор
8	1	Передняя ножка	32	1	Болт М10 х 63мм
9	8	Кругл. внутр. заглушка 19мм	33	4	Стопорная гайка М10 t
10	2	Длин.трубка для подушечек	34	2	Шайба М10
11	1	Сиденье	35	4	Квадр. внутр. заглушка 25мм
12	2	Корот. трубка для подушечек	36	1	Болт М10 х 137мм
13	1	Стабилизатор	37	2	Болт с кругл. головкой М8 х 42мм
14	4	Пластмассовая втулка	38	4	Диски 6,8кг
15	2	Ограничитель батерфляя	39	2	Болт М8 х 43мм
16	4	Шайба М8	40	1	Штанга
17	10	Стопорная гайка М8	41	2	Диски 4,5кг
18	6	Болт М8 х 55мм	42	2	Пружинное кольцо
19	2	Болт М10 х 120мм	43	1	Парта для бицепса
20	1	Кругл. заглушка 25мм	44	2	Скоба крепления
21	4	Квадр. внутр. заглушка 38мм	*	–	Руководство пользователя
22	9	Квадр. внутр. заглушка 30мм			
23	6	Подушечки			
24	5	Кругл. внутр. заглушка 25мм			

Примечание: В спецификацию могут вноситься изменения без предварительного уведомления.

\*Данные детали на схеме не показаны.



---

# ЗАКАЗ ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ

Для заказа запасных частей, пожалуйста, см. лицевую обложку данного руководства. Чтобы мы могли помочь вам, будьте готовы предоставить следующую информацию связавшись с нами:

- номер модели и серийный номер изделия (см. лицевую обложку данного руководства)
- название продукта (см. обложку данного руководства)
- ключевой номер и описание запасной части (ей) (см. СБОРОЧНЫЕ ЕДИНИЦЫ и СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ в конце данного руководства)