ACTIVE SPORT

Жим стоя

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Модель	A-B022
Наименование	Жим стоя
Тип оборудования	Силовой тренажёр
Место использования	Коммерческие фитнес-клубы и тренировочные залы

1. Описание тренажера

Тренажёр A-B022 предназначен для силовой тренировки грудных мышц и верхней части тела. Жимовое движение в положении стоя преимущественно задействует большую грудную мышцу, а также передние пучки дельтовидных мышц и трицепсы.

2. ОСНОВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Тренировка грудных мышц: Основная нагрузка приходится на большую грудную мышцу; дополнительно работают передние дельтовидные мышцы и трицепсы. Конструкция предназначена для выполнения жимового движения в положении стоя.

Рукоятки и опорные элементы: Настройку рукояток и положения тела выполняйте только в соответствии с фактической конструкцией.

Прочная рама: Стальная рама обеспечивает конструктивную опору во время тренировки.

Опорные поверхности: Подушка и платформа для ног помогают сохранять устойчивое положение.

3. ОСНОВНЫЕ ТРЕНИРУЕМЫЕ МЫШЦЫ

Категория	Мышечные группы
Основная группа	Большая грудная мышца
Вспомогательные группы	Передние пучки дельтовидных мышц, трицепсы
Цель тренировки	Развитие силы груди и жимовой силы верхней части тела

4. ПРОВЕРКА ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ

- Проверьте раму, сварные соединения, болты и крепёжные элементы.
- Убедитесь, что рукоятки, подвижные узлы и опоры не имеют люфта, деформаций и чрезмерного износа.
- Установите тренажёр на ровную, прочную поверхность и обеспечьте свободное пространство вокруг него.
- Проверьте фиксацию всех регулируемых элементов и надёжность крепления нагрузки, если она используется.
- Перед первым использованием ознакомьтесь с данным руководством.

При обнаружении неисправности прекратите использование и обратитесь к квалифицированному специалисту.

5. ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ

5.1. Подготовка

- При необходимости настройте рукоятки и другие регулируемые элементы.
- Встаньте на предусмотренное место, устойчиво поставьте ноги и сохраняйте равновесие.
- Выберите удобное исходное положение относительно рукояток.
- Напрягите мышцы корпуса и держите туловище устойчиво, не прогибая чрезмерно поясницу.

5.2. Жим

- Возьмитесь за предусмотренные рукоятки; запястья держите в нейтральном положении.
- Плавно выжмите рукоятки вперёд по заданной траектории до комфортного положения.
- Не делайте резких движений и не используйте раскачивание корпуса.
- Не блокируйте локти с усилием. При боли или выраженном дискомфорте немедленно прекратите упражнение.

5.3. Возврат в исходное положение

- Медленно и контролируемо верните рукоятки в исходное положение.
- Не допускайте резкого возврата или сильного удара подвижных частей.
- На протяжении всего движения сохраняйте устойчивое положение тела и ног.

5.4. Завершение тренировки

- Верните тренажёр в предусмотренное безопасное исходное положение.
- Если используются диски или другие внешние отягощения, снимайте их в безопасном порядке.
- Перед тем как отойти от тренажёра, убедитесь, что все подвижные части остановились.

6. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Новичкам рекомендуется заниматься под наблюдением квалифицированного тренера.
- Выбирайте нагрузку в соответствии со своими возможностями; не превышайте допустимые пределы.
- Не выполняйте резкие движения и не используйте инерцию для завершения повторения.
- Не помещайте пальцы, одежду и посторонние предметы в подвижные механизмы и зазоры.
- Не регулируйте рукоятки и другие элементы, пока тренажёр находится в движении.
- При появлении необычного шума, люфта, заедания или повреждений немедленно прекратите использование.
- Не допускайте к оборудованию детей без присмотра.
- Не разбирайте и не модифицируйте тренажёр самостоятельно; используйте только одобренные производителем детали.

ВНИМАНИЕ

Перед каждой тренировкой осматривайте оборудование. Не используйте тренажёр при наличии повреждений, ослабленных соединений или других неисправностей.

7. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

После каждого использования

- Протирайте рукоятки, подушку и контактные поверхности чистой мягкой тканью.
- Удаляйте пот, пыль и загрязнения с поверхности оборудования.
- Проверяйте, нет ли заметного люфта или других отклонений.

Периодическая проверка

- Проверяйте раму, сварные соединения и крепёжные болты.
- Осматривайте рукоятки, подушку и платформу для ног на предмет износа.
- Проверяйте работу подвижных узлов, осей и регулировочных элементов.
- Смазывайте предусмотренные узлы только в соответствии с рекомендациями производителя.

Не применяйте чистящие средства, способные вызвать коррозию металла или повредить обивку. Ремонт несущих конструкций и замену критически важных деталей должен выполнять квалифицированный специалист.

8. НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

Проблема	Рекомендуемые действия
Посторонний шум	Прекратите использование; проверьте крепления, износ и возможное соприкосновение деталей.
Ослабление рукоятки или регулировки	Остановите тренировку и проверьте фиксацию. Не возобновляйте использование, пока безопасность не подтверждена.
Подвижный механизм движется с трудом	Проверьте наличие посторонних предметов, смещения деталей или износа. Не применяйте силу.
Повреждение подушки или платформы	Прекратите использование и организуйте ремонт либо замену детали, соответствующей требованиям производителя.

9. ХРАНЕНИЕ И РАЗМЕЩЕНИЕ

- Размещайте тренажёр в предназначенной для тренировок зоне; при необходимости закрепите его согласно инструкции.
- Поддерживайте свободное пространство вокруг оборудования.
- Перед длительным хранением очистите тренажёр и проверьте основные соединения.
- Не храните оборудование длительное время во влажной или агрессивной среде.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Параметр	Значение
Наименование	Жим стоя
Применение	Коммерческое использование
Максимальная нагрузка	500 кг
Габариты (Д × Ш × В)	1800 × 1820 × 1640 мм
Толщина профиля	3 мм
Вес	105 кг
Страна производства	Китай









