

# AL-320

Скамья для жима лёжа  
пауэрлифтерская



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Скамья для жима лёжа пауэрлифтерская Bronze Gym AL-320, предназначена для использования в силовом тренинге с целью тренировки упражнения «Жим лёжа», а так же его разновидностей и подсобных ему движений.

Перед началом использования, необходимо установить скамью на ровную поверхность, что бы все три точки опоры скамьи касались пола. При надавливании на любую точку скамьи, скамья не должна при этом наклоняться в какую либо сторону, а плотно стоять на полу. Для безопасности и предотвращения смещения скамьи во время выполнения упражнения на скамье, рекомендуется зафиксировать скамью на поверхности пола через специальные отверстия предусмотренные в ножках скамьи.



Фиксирование скамьи происходит с помощью специальных анкерных болтов, в зависимости от типа покрытия и материала основания пола. Анкерными болтами, скамья Bronze Gym AL-320 не комплектуется.

В конструкции скамьи, предусмотрено несколько регулируемых элементов, позволяющих, подстроить скамью под конкретного спортсмена.

#### *1 Регулируемые стойки для штанги:*

Данная регулировка, позволяет выбрать правильную и комфортную для спортсмена стартовую позицию штанги по высоте. Стартовое положение штанги на скамье может быть разным в зависимости от антропометрических данных спортсмена, а так же от конкретного выполняемого упражнения.



## *2 Подвижные металлические ролики*

Служат основанием для грифа. С помощью данных роликов, спортсменом выполняется регулировка штанги и грифа относительно центра скамьи и собственного положения тела спортсмена на скамье, путём смещения грифа влево или вправо.



## *Страховочные упоры*

Данные страховочные упоры используются для предотвращения травмирования спортсмена путём придавливания его штангой в случае нехватки сил при выжимания штанги вверх и не возможности закончить упражнение вернув штангу в исходное положение на стойки скамьи. В таком случае, штанга опускается на страховочные упоры, не причиняя спортсмену вреда и не

прижимая его к скамье. Для этого, данные страховочные упоры заранее выставляются по нужной высоте. Правильная высота страховочных упоров – чуть ниже точки касания грифом тела спортсмена. Высота регулируется фиксирующим штырём, затем плотно зажимается специальным фиксатором.



Так же в конструкции скамьи имеются держатели резиновых амортизаторов, используемые в качестве дополнительного сопротивления к весу штанги. Резиновые амортизаторы создают динамически изменяемое не линейное сопротивление веса в зависимости от точки нахождения штанги на траектории амплитуды и используются спортсменом в зависимости от поставленных им задач и тренировочного процесса.

