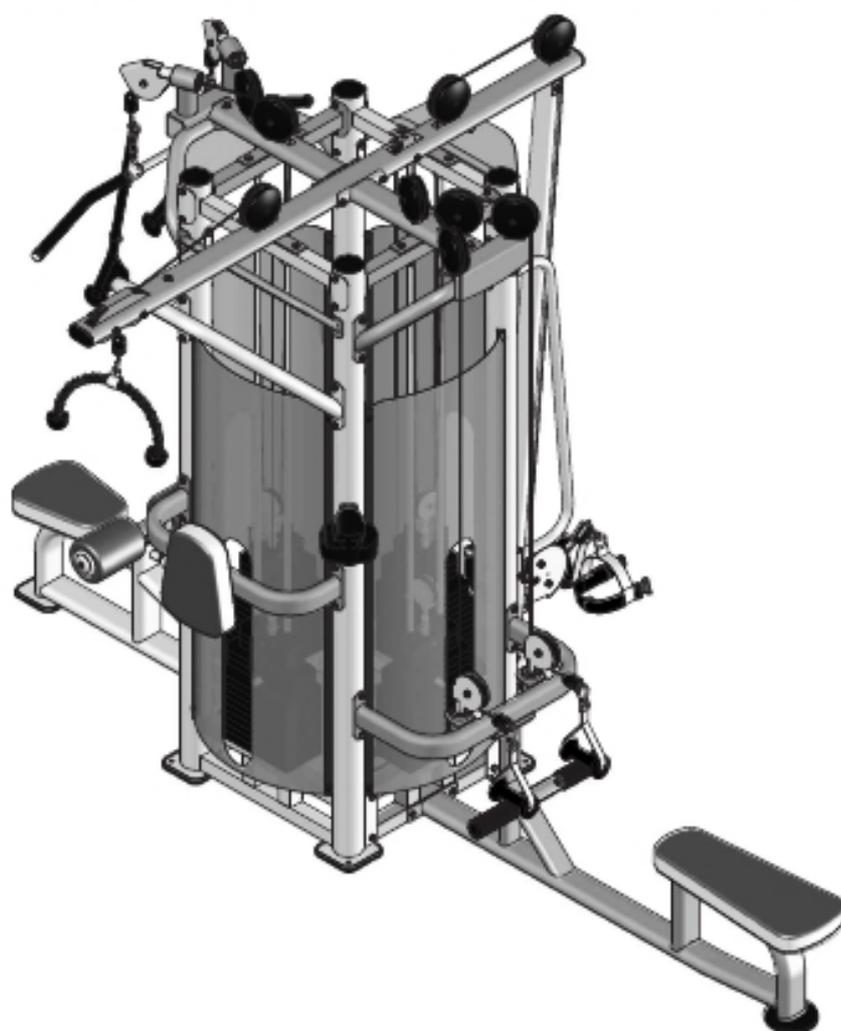


IT9327

4-Х СТОРОННЯЯ СТАНЦИЯ НА БАЗЕ КРОССОВЕРА

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **ВНИМАНИЕ!**

Перед использованием  
данного оборудования  
необходимо ознакомиться  
со всеми инструкциями и  
предупреждениями.

# **! ВНИМАНИЕ**

Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями и предупреждениями.

## **Содержание**

Важные инструкции по технике безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Перечень элементов-----	5
Изображение в разобранном виде-----	7
Измерения-----	8
Инструкции по сборке-----	9
Сборка-----	10
Занятия на тренажере-----	24
График обслуживания-----	26
Информация об общем обслуживании-----	27
Советы по силовой тренировке-----	28

**Сборка должна проходить согласно купленному весу и кожухам!**

## Важные инструкции по технике безопасности

Перед началом занятий физическими упражнениями необходимо проконсультироваться у врача. При использовании тренажеров и оборудования необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- \* Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями. Они написаны для вашей безопасности и защиты от поломок оборудования.
- \* Не разрешайте детям находиться на тренажере или возле него
- \* Используйте оборудование только по назначению, описанному в руководстве. Не используйте части, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- \* Используйте подходящую для тренировки одежду и обувь – никакой широкой одежды.
- \* Будьте осторожны заходя или сходя с тренажера.
- \* Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
- \* Если Вы почувствовали боль или неприятные ощущения, то следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.
- \* Не используйте сломанный или поврежденный тренажер.
- \* Не бросайте и не вставляйте ничего в работающее оборудование.
- \* Перед каждым использованием проверяйте тренажер и его провода. Убедитесь, что все крепления и провода в рабочем состоянии и хорошо закреплены.
- \* Протертые или поврежденные провода могут быть опасными и привести к травмам. Периодически проверяйте износ проводов.
- \* Держите руки, конечности, одежду и волосы подальше от движущихся частей.
- \* Не поднимайте больше веса, чем вы можете контролировать.
- \* Не используйте тренажер на улице.

Техника безопасности при сборке тренажера:

- \* Строго следуйте всем шагам, описанным в руководстве. Не пропускайте. Если вы пропустили шаг, то потом может оказаться, что вам придется заново разбирать тренажер, это может повредить оборудование.
- \* Сборка и занятия на тренажере должны проходить на твердой ровной поверхности. Не ставьте тренажер близко к стенам или мебели. Тренажер разработан для вашего удовольствия. Следуя мерам безопасности и данным инструкциям, Вы приятно и с пользой проведете время.

## Инструкции

Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. С помощью перечня элементов убедитесь, что все необходимые части на месте. При заказе частей необходимо указывать номер и описание части из данного перечня. Используйте только оригинальные запасные части. Несоблюдение данных правил может привести к травмам и аннулированию гарантии.

Данный тренажер разработан для самого плавного и эффективного движения при занятиях. После сборки тренажера необходимо проверить все его функции. При обнаружении проблем, сначала надо перечитать инструкцию по сборке и убедиться, что все было собрано правильно. Если же исправить проблемы невозможно, то необходимо связаться с авторизованным дилером, при этом необходимо иметь при себе инструкцию и знать серийный номер тренажера. Когда все части проверены, двигайтесь дальше.

## Необходимые инструменты



Трещоточный ключ и гнездо храповика



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

## Перечень элементов

**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЧАСТЕЙ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ УСТАНОВЛЕНЫ**

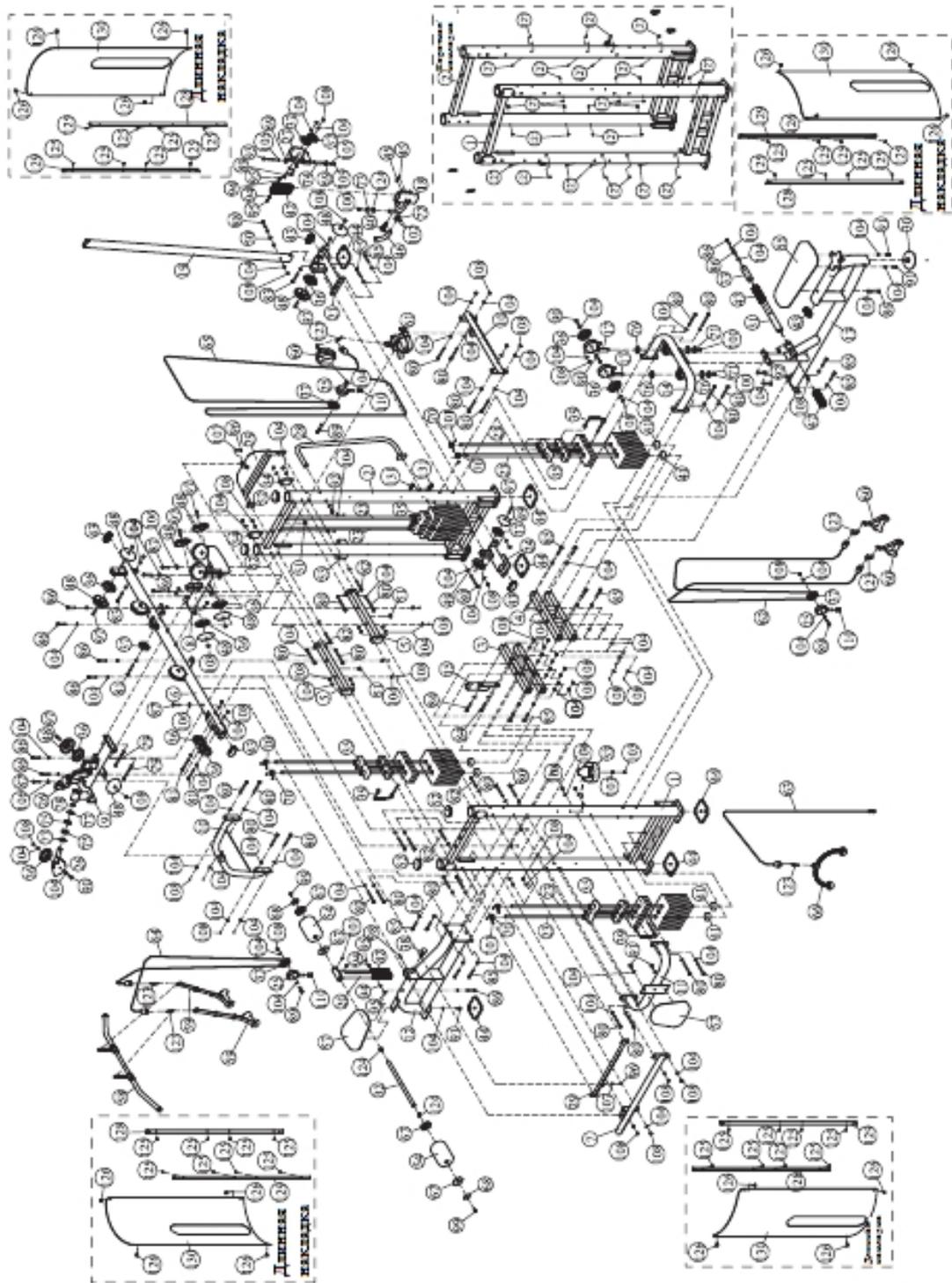
№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
1	Рама грузоблока 1	1	34	Накладная пластина R47,5*130*6	2
2	Рама грузоблока 2	1	35	Верхняя насадка	4
3	Левая поперечная рама	1	36	Ролик 4,5"	16
4	Нижняя поперечная рама	1	37	Ролик 3,5"	7
5	Верхняя поперечная рама 1	2	38	Соединительная шпилька	1
6	Верхняя поперечная рама 2	1	39	Селекторный контакт W/Coil	4
7	Опорная рама	1	40	Соединительная шпилька	1
8	Верхняя рама 1	1	41	Резиновый амортизатор веса	8
9	Верхняя рама 2	1	42	Пластиковая трубная направляющая опора	4
10	Опорная рама 1	2	43	Заглушка Rt50*100	5
11	Задняя подушка опоры	1	44	Покрытие для ног	7
12	Опора сидения 1	1	45	Амортизатор	2
13	Опора сидения 2	1	46	Держатель	1
14	Поперечная рама шкива	1	47	Ножной рукав	2
15	Опорная рама поручня	1	48	Крышка ролика	20
17	Нижняя рама шкива	2	49	Крышка ролика 3,5"	2
18	Скользящая рама	1	50	Нейлоновый расширитель	1
19	Скользящая трубка	1	51	Стопор Ø25*8	3
20	Пенная опорная рама	1	52	Заглушка Ø95	4
21	Нижняя поперечина 1	1	53	Пластиковая крышка	2
23	Направляющая штанга	8	54	Мягкая роллерная подушка	2
24	Нижняя поперечина 2	1	55	Большая подушка сидения	1
25	Кронштейн шкива W/Вал	3	57	Подушка сидения	2
26	Верхняя поперечная рама шкива	2	58	Длинный боковой брус	1
27	Двойной кронштейн шкива	1	59	Стропильный поручень 3 класса	2
28	Поручень	1	60	Стропильный поручень	3
29	Направляющая опора	2	61	Расширитель ног/скрученный бандаж	1
30	Настраиваемая опорная ступень	1	62	Провод 1	1
31	опорная труба Ø48*2,5*520	1	63	Провод 2	1
32	Длинная пенная труба	1	64	Провод 3	1
33	Накладная пластина	1	65	Провод	1

## Перечень элементов

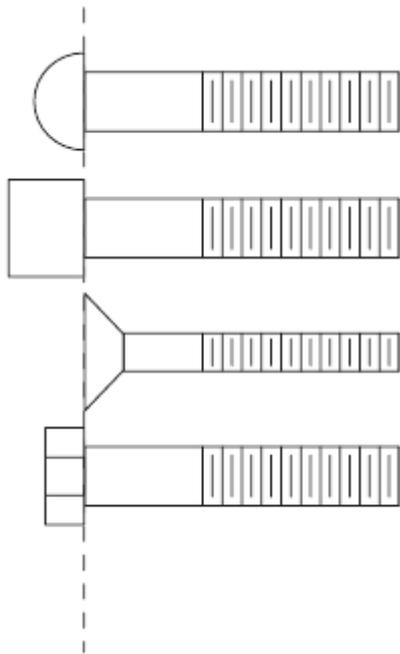
**ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЧАСТЕЙ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ УСТАНОВЛЕНЫ**

№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
66	Канат для свертывания	1	98	Винт с головкой под торцевой ключ М8*30	1
67	Алюминиевое кольцо трубы	4	99	Винт с плоской головкой М10*30	2
68	Алюминиевая крышка	2	100	Винт с плоской головкой М10*25	3
69	Расширитель	2	101	Установочный винт с внутренним шестигранником М8*8	18
70	Монтажный рукав	8	102	Установочный винт с внутренним шестигранником 10-32*3,2	2
71	Алюминиевая крышка	2	103	Винт М6*16	4
72	Алюминиевое зажимное кольцо	1	104	Плоская шайба Ø11*Ø20*2	158
73	Алюминиевая зажимная крышка	1	105	Плоская шайба Ø9*Ø16*1,6	2
74	Вал для кронштейна шкива	1	106	Плоская шайба Ø11*Ø30*2	3
75	Вкладыш	4	107	Плоская шайба Ø5,5*Ø12*1	2
76	Вкладыш Ø50,8*Ø25,4*15,9	4	108	Нейлоновая контргайка М10	82
77	Зажим для отверстия	4	109	Нейлоновая контргайка М8	1
78	Стопорное пружинное кольцо	2	110	Шестигранная гайка с буртиком 1/2"-13	3
79	Болт с шестигранной головкой М10*130	2	111	Шестигранный ключ S=3	1
80	Болт с шестигранной головкой М10*125	29	112	Шестигранный ключ S=4	1
81	Болт с шестигранной головкой М10*115	3	113	Шестигранный ключ S=5	1
82	Болт с шестигранной головкой М10*105	4	114	Шестигранный ключ S=6	1
83	Болт с шестигранной головкой М10*95	2	115	Шестигранный ключ S=8	1
84	Болт с шестигранной головкой М10*85	2	116	Шестигранный ключ S=3/16"	1
85	Болт с шестигранной головкой М10*80	14	117	Шестигранный ключ S=3/32	1
86	Болт с шестигранной головкой М10*75	12	118	Гаечный ключ	1
87	Болт с шестигранной головкой М10*65	3	119	Смазочное масло	2
88	Болт с шестигранной головкой М10*60	1	123	Хомут шестерни	6
89	Болт с шестигранной головкой М10*50	5	124	Гайка	3
90	Болт с шестигранной головкой М10*45	4	125	Плоский винт Philips М5*16	32
91	Болт с шестигранной головкой М10*30	5	126	Кнопка	16
92	Болт с шестигранной головкой М10*25	3	127	Кнопка Ø8,1*7	32
93	Болт с шестигранной головкой М8*100	1	128	Левая стопорная пластина накладки	4
94	Шестигранная гайка М6	4	129	Правая стопорная пластина накладки	4
95	Винт с полукруглой головкой М6*12	4	130	Передняя крышка	4
96	Винт с полукруглой головкой М5*15	2	131	Заглушка	2
97	Винт с головкой под торцевой ключ М10*50	11			

# Изображение в разобранном виде



## Измерения



ВСПГ = Винт с полукруглой головкой

ВСППТК = Винт с головкой под торцевой ключ

ВПГ = Винт с плоской головкой

БСШГ = Болт с шестигранной головкой



Миллиметры



Дюймы

## Инструкции по сборке

Для полной сборки тренажера профессионалу понадобится около 2 часов. Если Вы собираете такое оборудование в первый раз, то будьте готовы потратить больше времени. Мы настоятельно рекомендуем, чтобы сборку тренажера проводил профессионал. Проще, быстрее и безопаснее будет собирать оборудование вдвоем, так как в нем присутствуют большие, тяжелые или сложно переносимые части. Необходимо проводить сборку тренажера в чистом, освещенном и незахламленном помещении, что поможет Вам легко перемещаться в поиске нужного оборудования и снизит риск травмы.



### **Примечание**

Здесь, как и в любом оборудовании, очень важны точное расположение и настройки. При затяжке всех креплений необходимо оставить место настройкам. Не затягивайте до конца крепления и болты, пока в инструкции не будет сказано сделать это. Присоединяйте части по очереди, как указано в руководстве.

## Сборка

### ШАГ 1

1. Присоедините левую поперечную раму (№3), нижнюю поперечную раму (№4), опорную раму поручня (№15) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2). Используйте:

шесть БСШГ М10\*80 (№85)

два БСШГ М10\*85 (№84)

шестнадцать плоских шайб Ø11\*Ø20\*2(№104)

восемь нейлоновых контргаек М10(№108)

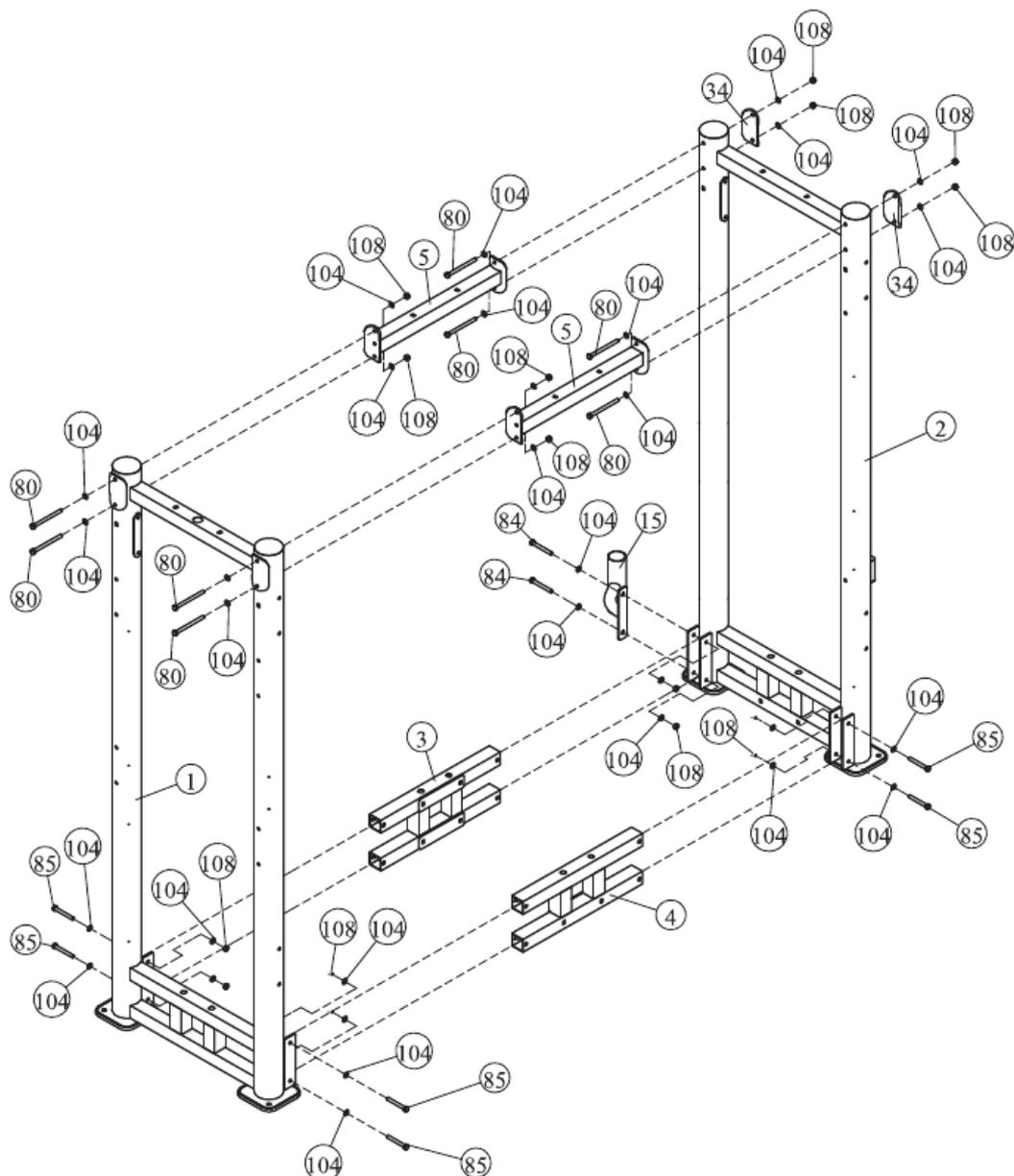
2. Присоедините две верхние поперечные рамы 1 (№5) и две накладные пластины R47,5\*130\*6 (№34) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2). Используйте:

восемь БСШГ М10\*125 (№80)

шестнадцать плоских шайб Ø11\*Ø20\*2(№104)

восемь нейлоновых контргаек М10(№108)

**Примечание: затяните ключом.**



## Сборка

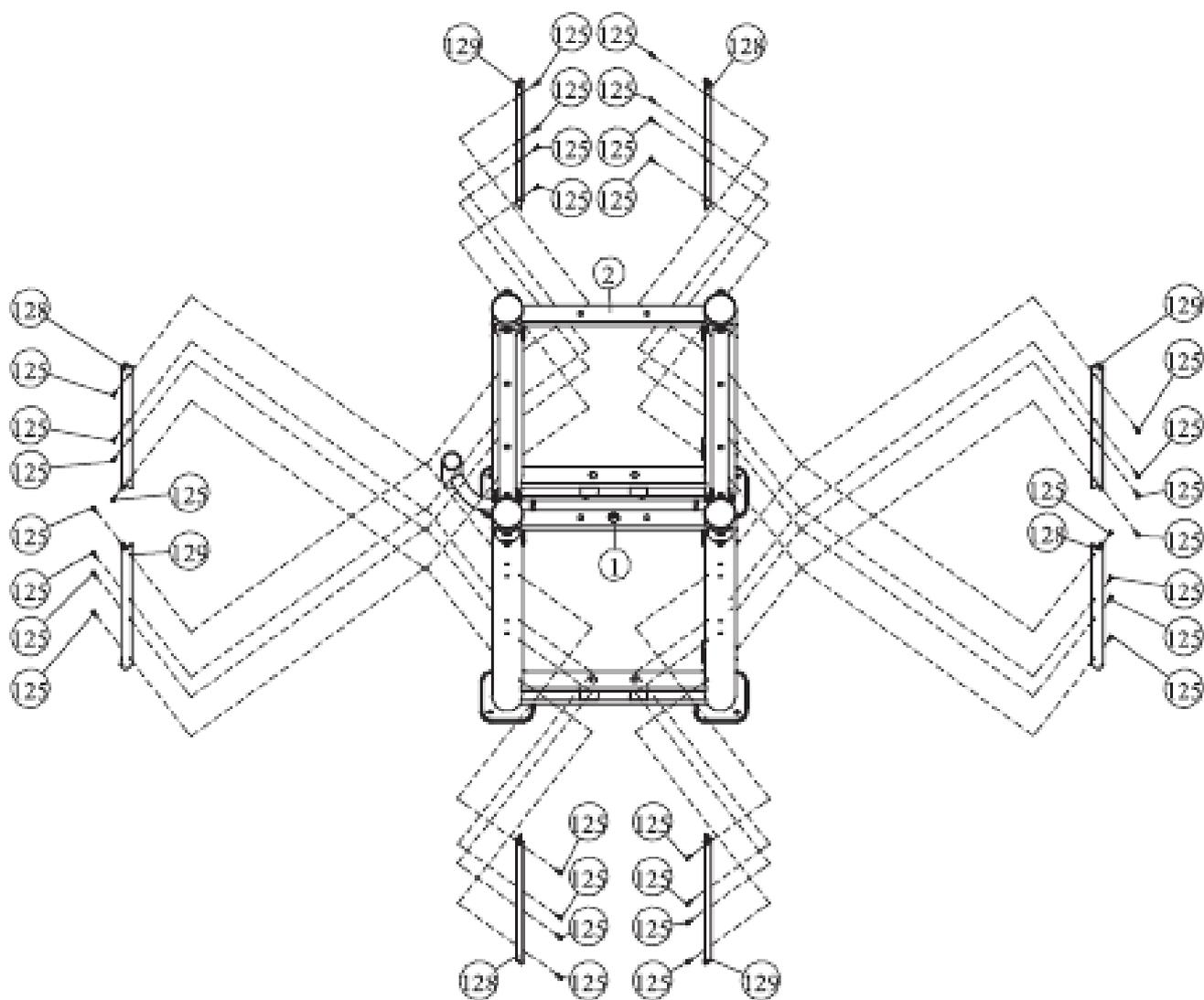
### ШАГ 2

Присоедините четыре левых стопорных пластины накладки (№128) и четыре правых стопорных пластины накладки (№129) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2). Используйте:

Тридцать два плоских винта Philips M5\*16 (№125)

**Примечание: винты затяните ключом.**

**Инструкция по сборке длинной накладки!**

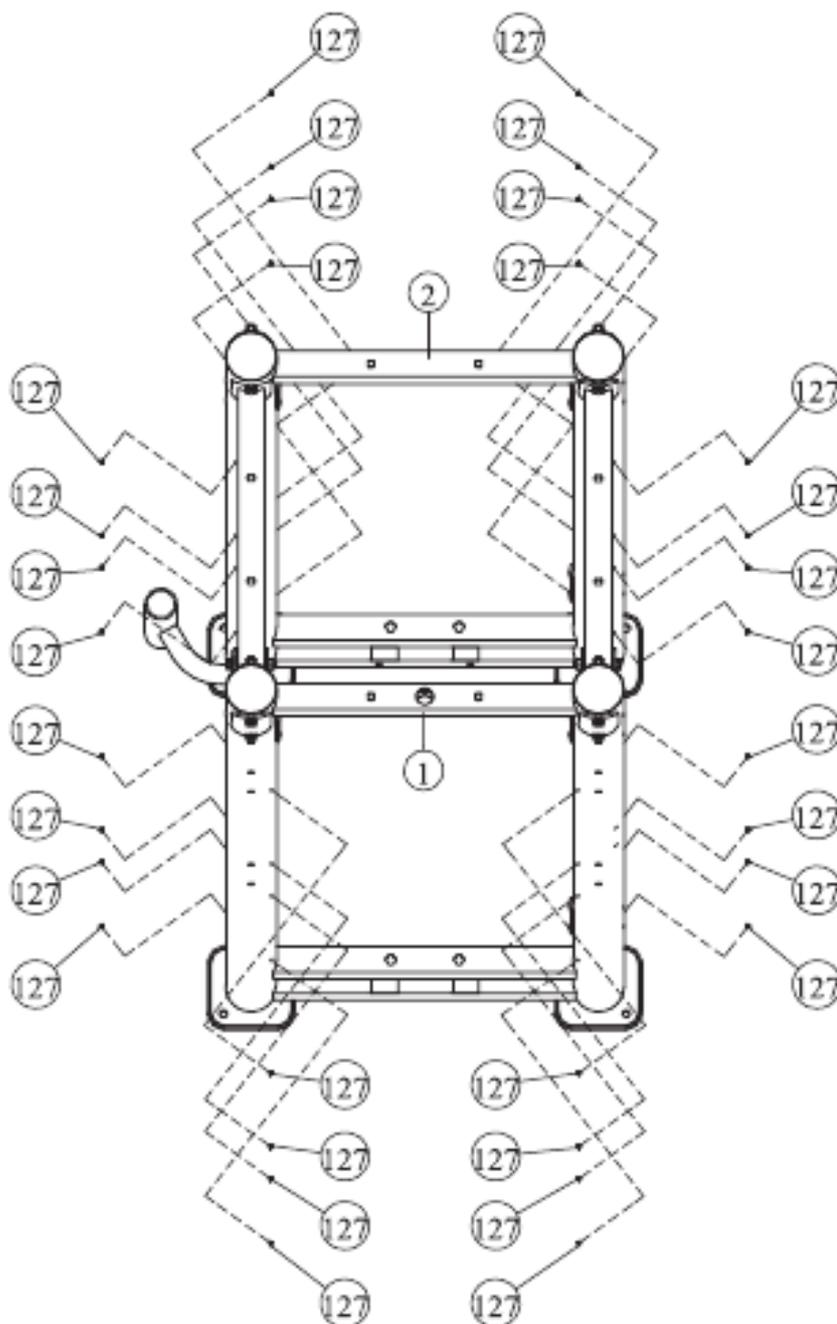


## Сборка

### ШАГ 2

Присоедините тридцать две кнопки Ø8,1\*7 (№125) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2).

### Инструкция по сборке короткой накладки!



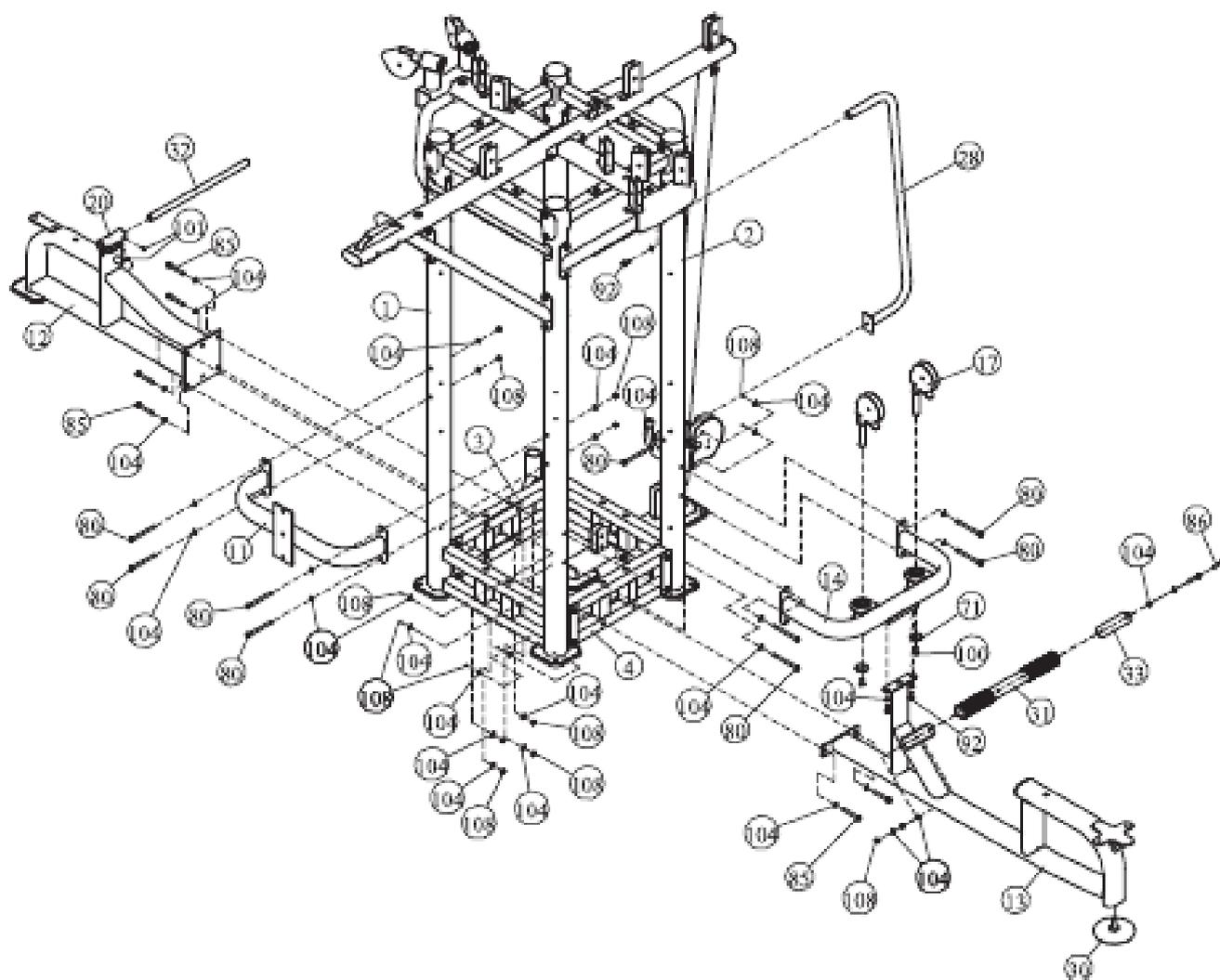






# Сборка

## ШАГ 4



## Сборка

### ШАГ 5

#### 1. Присоедините

8 направляющих штанг (№23)

40 дисков штанги 15 фунтов (7 кг) (№122)

8 дисков штанги 5 фунтов (2,3 кг) (№120)

8 резиновых амортизатора веса  $\text{Ø}63,5 \times \text{Ø}19 \times 25,4$  (№41)

12 дисков штанги 10 фунтов (4,5 кг) (№121)

4 верхних насадок (№35)

к раме грузоблока 1 (№1), раме грузоблока 2 (№2), левой поперечной раме (№3) и нижней поперечной раме (№4). Используйте:

восемь монтажных рукавов (№70)

шестнадцать установочных винтов с внутренним шестигранником M8\*8 (№101)

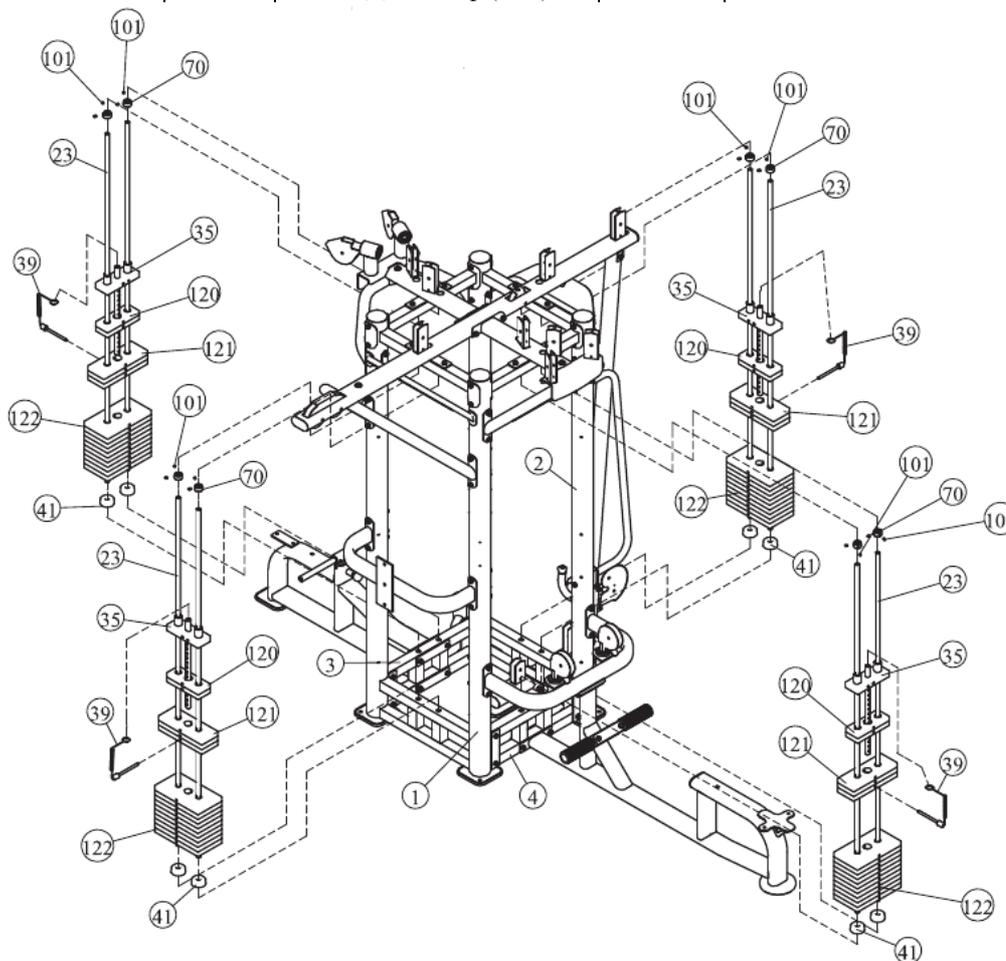
2. Присоедините четыре селекторных контакта W/Coil (№39) к верхней насадке (№35).

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**

**Данная инструкция для веса в 200 фунтов (90кг)!**

Вес 200 фунтов (90кг)

№	Описание	Кол-во
120	Диск 5 ф (2,3 кг)	8
121	Диск 10 ф (4,5кг)	12
122	Диск 15 ф (7 кг)	40



## Сборка

### ШАГ 5

#### 1. Присоедините

8 направляющих штанг (№23)

40 дисков штанги 15 фунтов (7 кг) (№122)

8 дисков штанги 5 фунтов (2,3 кг) (№120)

8 резиновых амортизатора веса  $\text{Ø}63,5 \times \text{Ø}19 \times 25,4$  (№41)

12 дисков штанги 10 фунтов (4,5 кг) (№121)

4 верхних насадок (№35)

к раме грузоблока 1 (№1), раме грузоблока 2 (№2), левой поперечной раме (№3) и нижней поперечной раме (№4). Используйте:

восемь монтажных рукавов (№70)

шестнадцать установочных винтов с внутренним шестигранником M8\*8 (№101)

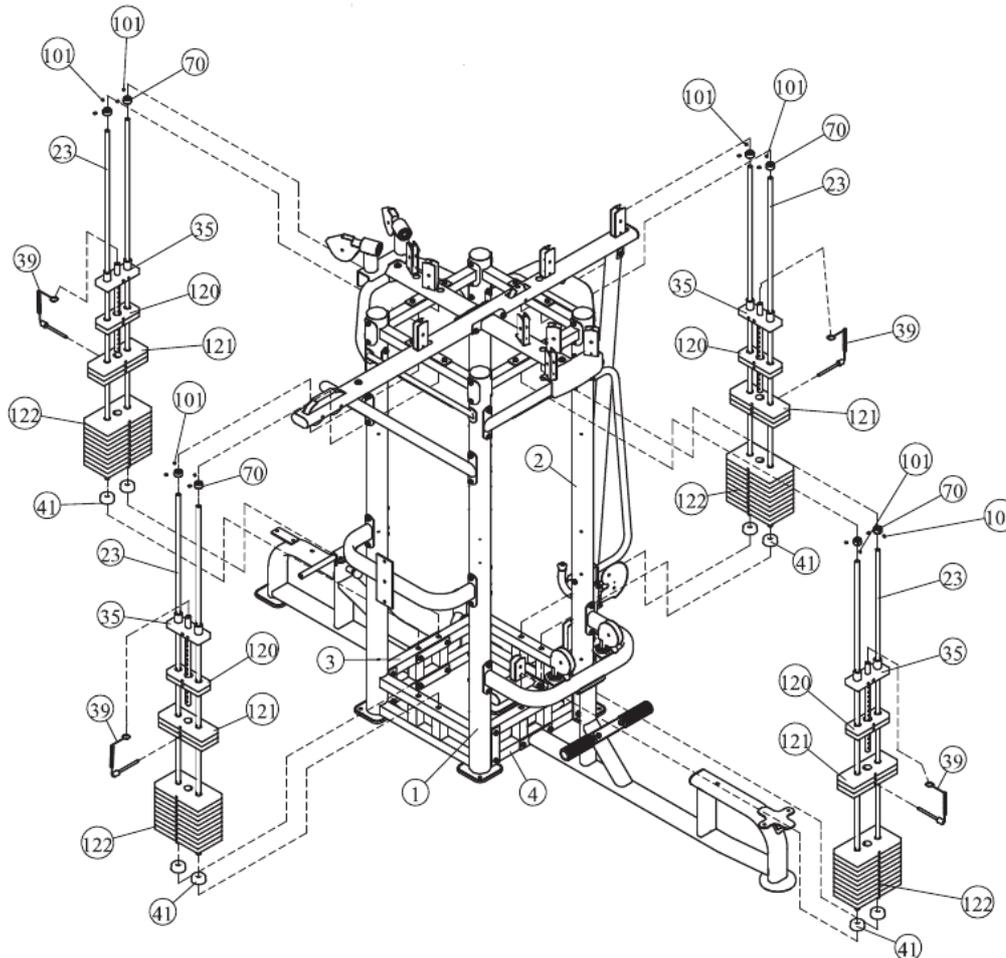
2. Присоедините четыре селекторных контакта W/Coil (№39) к верхней насадке (№35).

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**

**Данная инструкция для веса в 275 фунтов (125кг)!**

Вес 275 фунтов (125кг)

№	Описание	Кол-во
120	Диск 5 ф (2,3 кг)	8
121	Диск 10 ф (4,5кг)	12
122	Диск 15 ф (7 кг)	40





## Сборка

### ШАГ 6

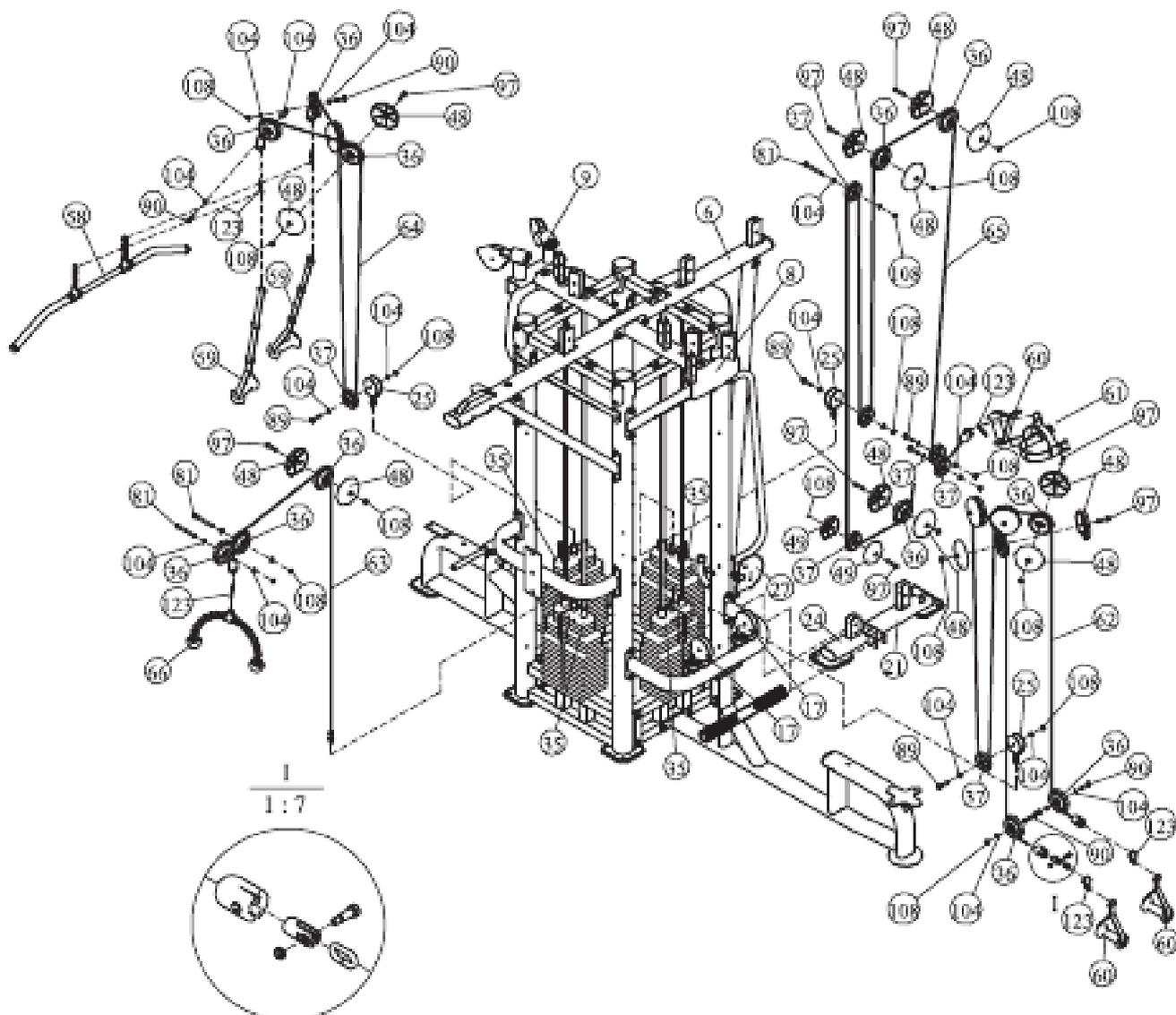
10. Присоедините два стропильных поручня (№60) к проводу 1 (№62).

Присоедините канат для свертывания (№66) к проводу 2 (№63).

Присоедините длинный боковой брус (№58) и два стропильных поручня третьего класса (№59) к проводу 3 (№64).

Присоедините один стропильный поручень (№60) и расширитель ног/скрученный бандаж (№61) к проводу (№65).

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**



## Сборка

### ШАГ 7

1. Присоедините большую подушку сидения (№55) к опоре сидения (№13).

Используйте:

один БСШГ М10\*75 (№86)

два БСШГ М10\*30 (№91)

три плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2(№104)

2. Присоедините подушку сидения (№57) к задней подушке опоры (№11).

Используйте:

два БСШГ М10\*30 (№91)

две плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2(№104)

3. Присоедините подушку сидения (№57) к опоре сидения 1 (№12). Используйте:

один БСШГ М10\*75 (№86)

один БСШГ М10\*30 (№91)

две плоских шайбы Ø11\*Ø20\*2(№104)

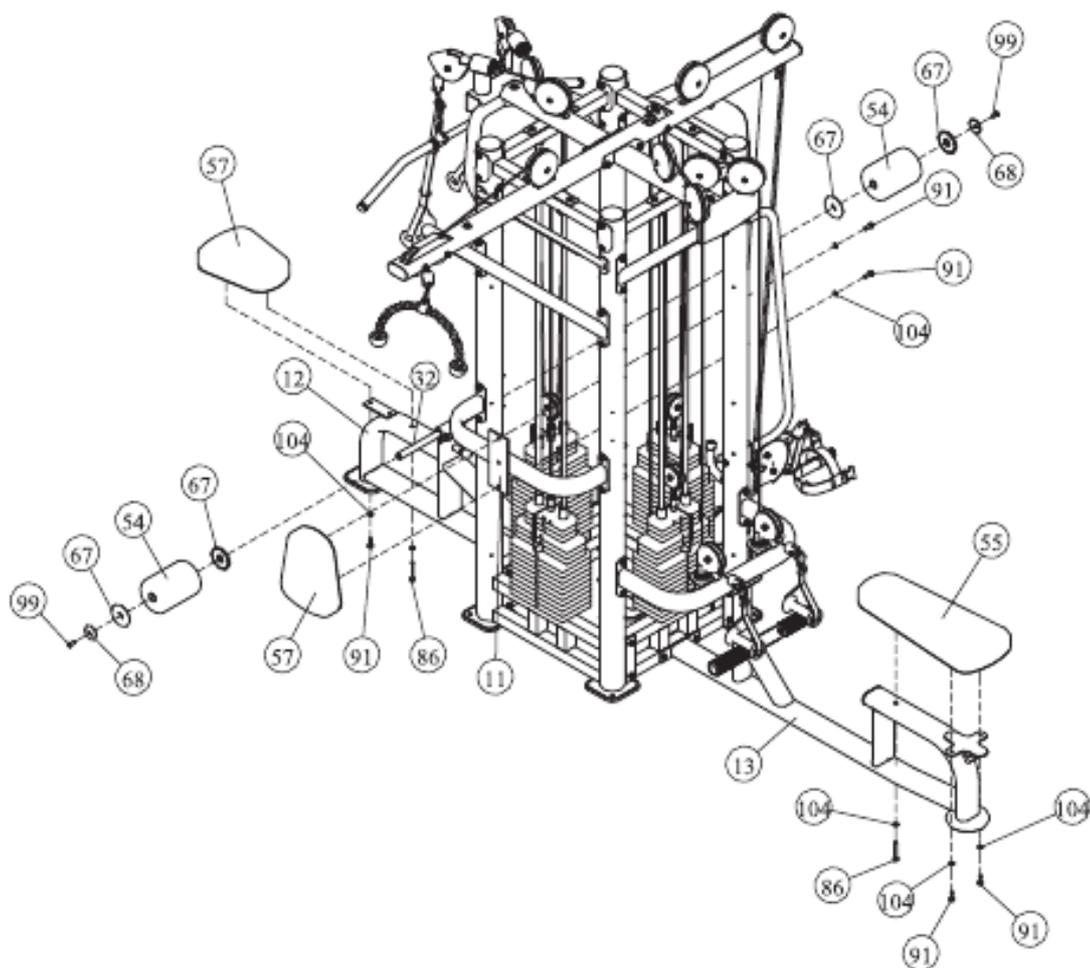
4. Присоедините две мягких роллерных подушки (№54) к длинной пенной трубе (№32). Используйте:

четыре алюминиевых кольца трубы Ø90\*Ø2\*8,5 (№67)

две алюминиевых крышки Ø60\*Ø10,5\*10,9 (№68)

два ВПГ М10\*30 (№99)

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**



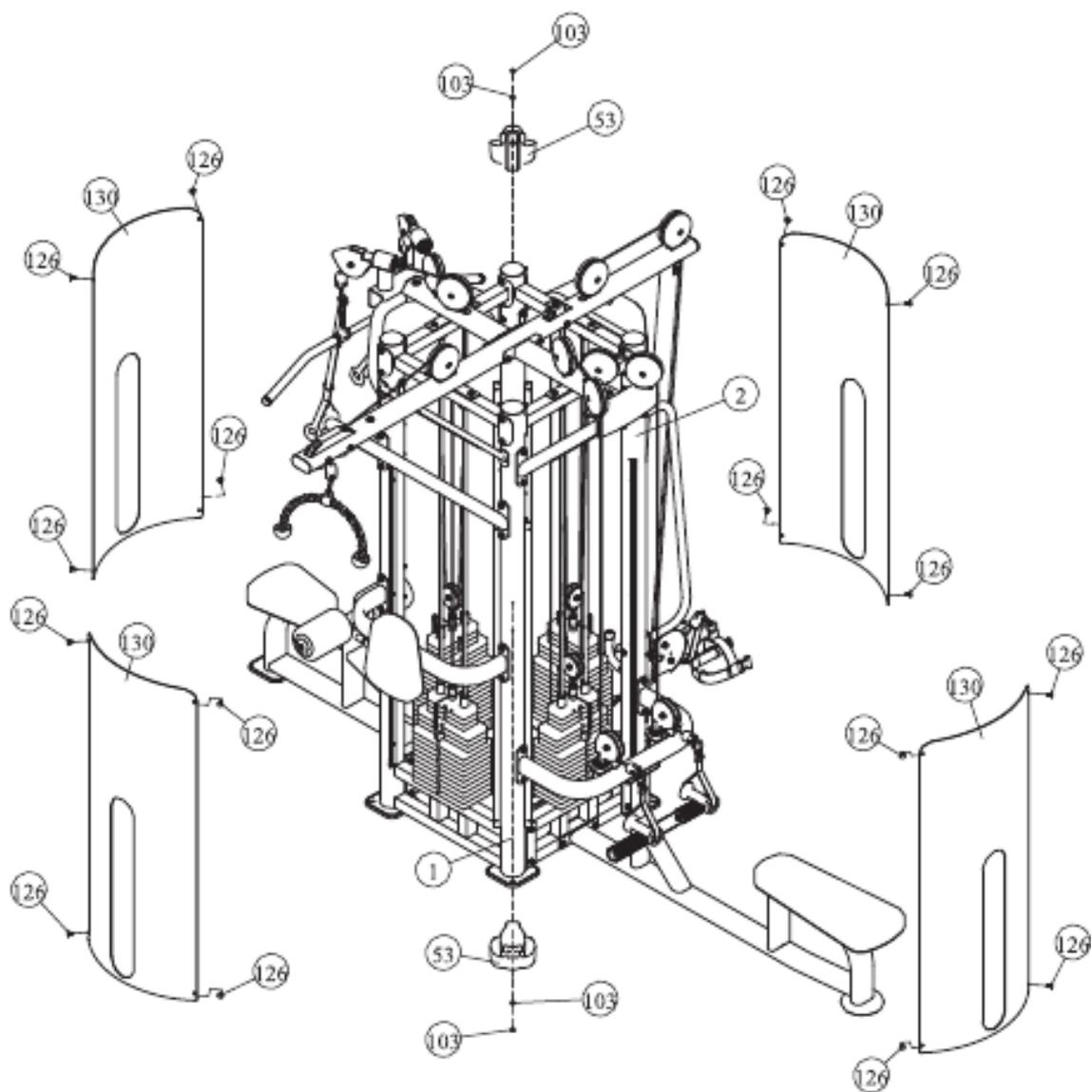
## Сборка

### ШАГ 8

1. Присоедините две пластиковых крышки (№53) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2). Используйте:  
четыре винта М6\*16 (№103)
2. Присоедините четыре передних крышки (№130) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2). Используйте:  
Шестнадцать кнопок (№126)

**Примечание: болты и нейлоновую контргайку затяните ключом.**

**Данная инструкция для длинной накладки!**



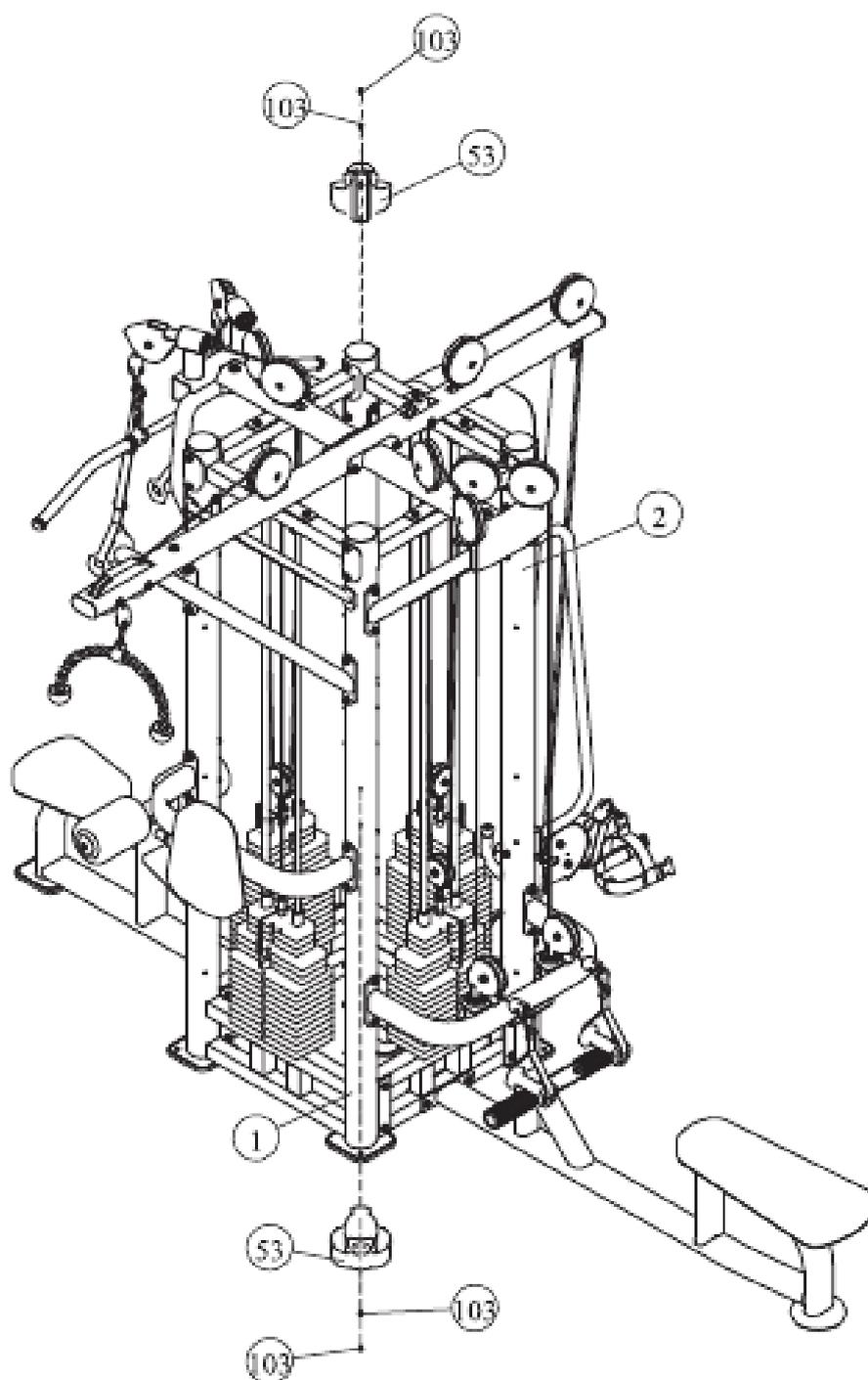
## Сборка

### ШАГ 8

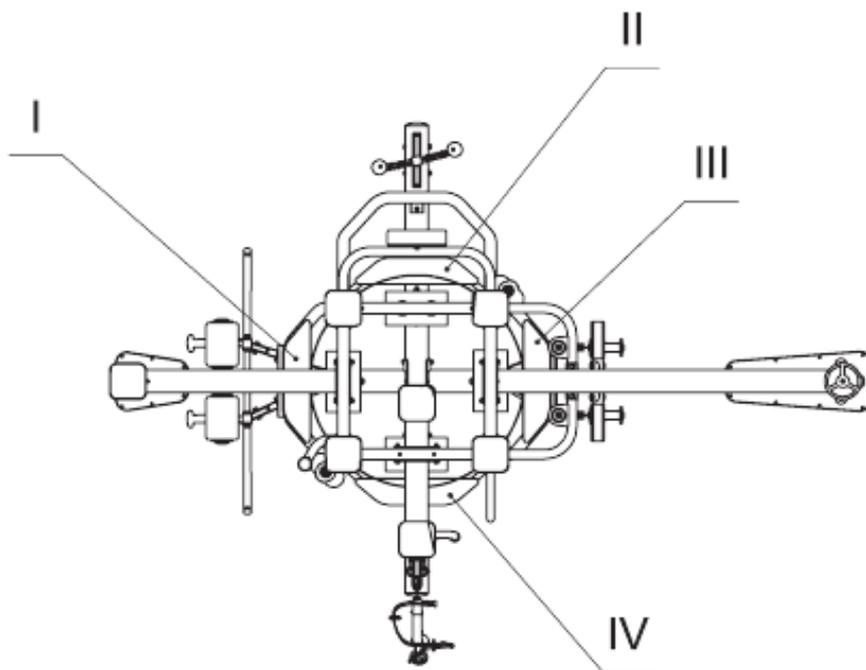
Присоедините две пластиковые крышки (№53) к раме грузоблока 1 (№1) и раме грузоблока 2 (№2). Используйте: четыре винта М6\*16 (№103)

**Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.**

Данная инструкция для короткой накладки!



# Занятия на тренажере

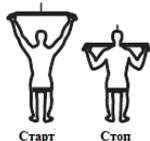


## I 4-Х ПОЗИЦИОННАЯ МУЛЬТИСТАНЦИЯ

### ВНИМАНИЕ:

1. Перед использованием тренажера прочитайте все инструкции, проконсультируйтесь с фитнес-инструктором о занятиях. Неправильное использование тренажера может привести к травмам.
2. Осмотрите тренажер на отсутствие изношенных, застрявших или сломанных частей. Если сомневаетесь в какой-то части, то НЕ используйте тренажер.

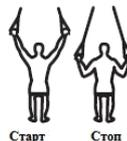
### Вертикальный подъем



Старт      Стоп

РУКИ

### Вертикальный подъем



Старт      Стоп

РУКИ

### ВНИМАНИЕ:

3. Держи руки и ноги подальше от движущихся частей. Не пытайтесь самостоятельно освободить застрявшие части.
4. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
5. Если Вы почувствовали головокружение или тошноту, немедленно прекратите тренировку.

## II 4-Х ПОЗИЦИОННАЯ МУЛЬТИСТАНЦИЯ

### ВНИМАНИЕ:

1. Перед использованием тренажера прочитайте все инструкции, проконсультируйтесь с фитнес-инструктором о занятиях. Неправильное использование тренажера может привести к травмам.
2. Осмотрите тренажер на отсутствие изношенных, застрявших или сломанных частей. Если сомневаетесь в какой-то части, то НЕ используйте тренажер.

### Абдоминальные



Старт      Стоп

БРЮШНОЙ ОТДЕЛ

### Свертывания с толчком



Старт      Стоп

РУКИ

### ВНИМАНИЕ:

3. Держи руки и ноги подальше от движущихся частей. Не пытайтесь самостоятельно освободить застрявшие части.
4. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
5. Если Вы почувствовали головокружение или тошноту, немедленно прекратите тренировку.

## Занятия на тренажере

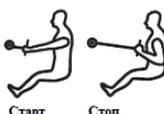
III

### 4-Х ПОЗИЦИОННАЯ МУЛЬТИСТАНЦИЯ

**ВНИМАНИЕ:**

1. Перед использованием тренажера прочитайте все инструкции. Проконсультируйтесь с фитнес инструктором о занятиях. Неправильное использование тренажера может привести к травмам.
2. Осмотрите тренажер на отсутствие изношенных, растянутых или поломанных частей. Если не уверены в какой-то части, то НЕ используйте тренажер.

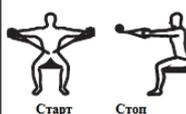
Вертикальные гребки



Старт Стоп

СПИНА

Работа на дельту



Старт Стоп

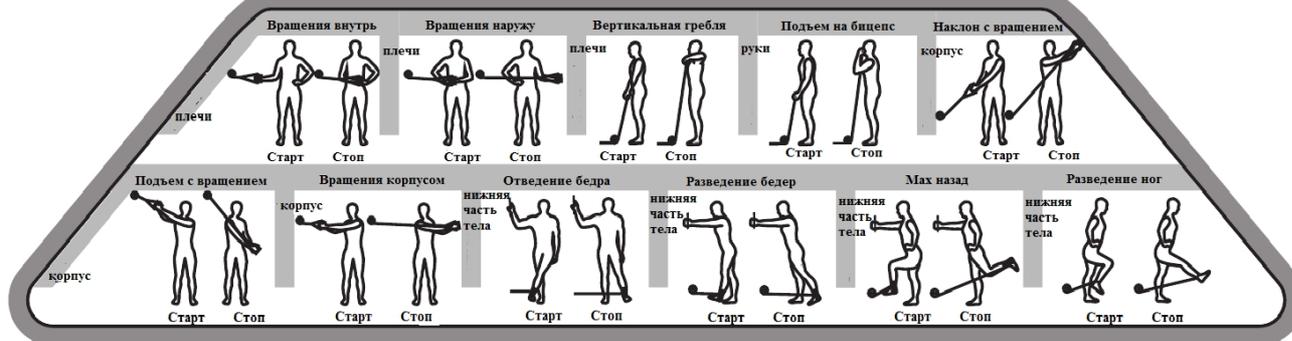
ПЛЕЧИ

**ВНИМАНИЕ:**

3. Держите руки и ноги подальше от движущихся частей тренажера. Не пытайтесь самостоятельно освободить застрявшие части.
4. Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.
5. Если Вы почувствовали головокружение или тошноту, немедленно прекратите тренировку.

IV

### 4-Х ПОЗИЦИОННАЯ МУЛЬТИСТАНЦИЯ



(настройте вес согласно выбранной шпильке)

**Характеристики:**

Класс: S

Максимальный вес: 125кг/275 фунтов

Максимальная нагрузка пользователя: 150кг/330 фунтов

## График обслуживания

ЕЖЕДНЕВНОЕ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ	ДАТЫ						
Осмотреть: Соединения, вытяжные стрелки, пружинные замки, шарниры, шпильки грузо- блоков	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Очистить: Обивку	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотреть: Провода или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотреть: Вспомогательные штанги и поручни	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Осмотреть: Все ярлыки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Осмотреть: Все гайки и болты, при необходимости затянуть	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Проверить: Противоскользящие поверхности	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Очистить и смазать: Направляющие штанги смазкой (Superlube) на основе тефлона (PTFE)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Смазать: Рукава опоры, турситовые втулки и направляющие качения	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							
Очистить и натереть воском: Все глянецевые поверхности	КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Перепаковать со смазкой: Направляющие качения	КАЖДЫХ 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Заменить: Провода, ремни и соединительные части	ЕЖЕГОДНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА							

*Ваше оборудование поставляется с ярлыком коммерческого обслуживания. Для личного или домашнего обслуживания используйте график, указанный выше*

## Информация об общем обслуживании

### **Соединения, вытяжные стретжи, пружинные замки, шарниры, шпильки грузоблоков:**

- \* Проверьте все части на следы износа или повреждения
- \* Проверьте напряжение и настройки всех пружин карабинов и вытяжных стержней
- \* Если пружина застряла или растянулась, ее необходимо немедленно заменить

### **Обивка:**

- \* Для поддержания срока службы и увлажнения обивки, после каждой тренировки необходимо протирать все подушки влажной салфеткой.
- \* Периодически необходимо использовать мягкий мыльный или специальный виниловый очиститель для предотвращения растрескивания или ссыхания обивки. Не используйте абразивные очистители или не предназначенные для виниловых покрытий.
- \* Немедленно замените повранную или изношенную обивку.
- \* Не держите острые или колющие объекты около обивки.

### **Ярлыки:**

- \* Осмотрите и запомните все предупреждения и иную информацию с ярлыков.

### **Гайки и болты:**

- \* Проверьте все гайки и болты, при необходимости затяните.
- \* Периодически затягивайте все крепления, чтобы убедиться, что везде присутствует необходимое натяжение.

### **Противоскользящие поверхности:**

- \* Эти поверхности разработаны для обеспечения устойчивости. При износе, или если они станут скользкими, их необходимо заменять.

### **Провода и ремни:**

- \* Мы используем только высококачественные ремни и провода.
- \* Осмотрите все провода и ремни на перетирание, трещины, отслаивание или обесцвечивание.
- \* В неработающем тренажере протяните палец по ремню или проводу для того, чтобы проверить утолщения или истончение поверхности.
- \* Немедленно замените все изношенные или поврежденные ремни и провода. До их замены не используйте тренажер.

### **Натяжение ремней и проводов:**

- \* Согласно инструкции необходимо убедиться, что все провода и ремни надежно закреплены.
- \* Проверьте провисание проводов, при необходимости отрегулируйте натяжение.

### **Рукава опоры, направляющие штанги:**

- \* Протрите корректирующие трубки салфеткой без пыли, затем нанесите смазку.
- \* Смажьте рукава опоры и направляющие штанги спреем на основе тефлона или силикона.

### **Направляющие качения:**

- \* Согласно инструкции достаньте направляющие из кожуха и налейте внутрь палец смазки (lithium, super lube и т.д.). пальцами смажете шарикоподшипник или его желобок. Повторяйте до тех пор, пока они все не будет в смазке. Вставьте вал обратно в направляющую и удалите лишнюю смазку.

**НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ ДАННУЮ ИНФОРМАЦИЮ**

## Советы по силовой тренировке

С помощью данного руководства ознакомьтесь с базовыми упражнениями, которые можно производить на настоящем тренажере. Для того, чтобы добиться максимального результата и избежать травм, обратитесь к фитнес-инструктору для составления Вашей программы тренировок.

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.

Для достижения результатов необходимо понимать и принимать базовые принципы силовых тренировок. Теперь, когда у Вас есть тренажер, понятно, что Вы хотите приступить к занятиям незамедлительно. Но сначала необходимо продумать Ваши цели и стремления. Вы добьетесь положительных результатов, если будете следовать составленному плану тренировок.

Перед началом занятий необходимо провести разминку. Растяжка, йога, бег, гимнастика или другие кардиоупражнения помогут Вам подготовить ваше тело к силовым упражнениям.

Перед началом занятий с большим весом необходимо научиться правильно выполнять упражнения. Правильное выполнение упражнений очень важно во избежание травм для проработки правильных групп мышц.

Знайте свою норму. Если вы только начали тренировку или возобновили ее после долгого перерыва, необходимо начать с малого и выполнять все медленно, пока не войдете в нужную форму.

Следите за дыханием. Выдох на усилии – это главное правило. Не задерживайте дыхание.

