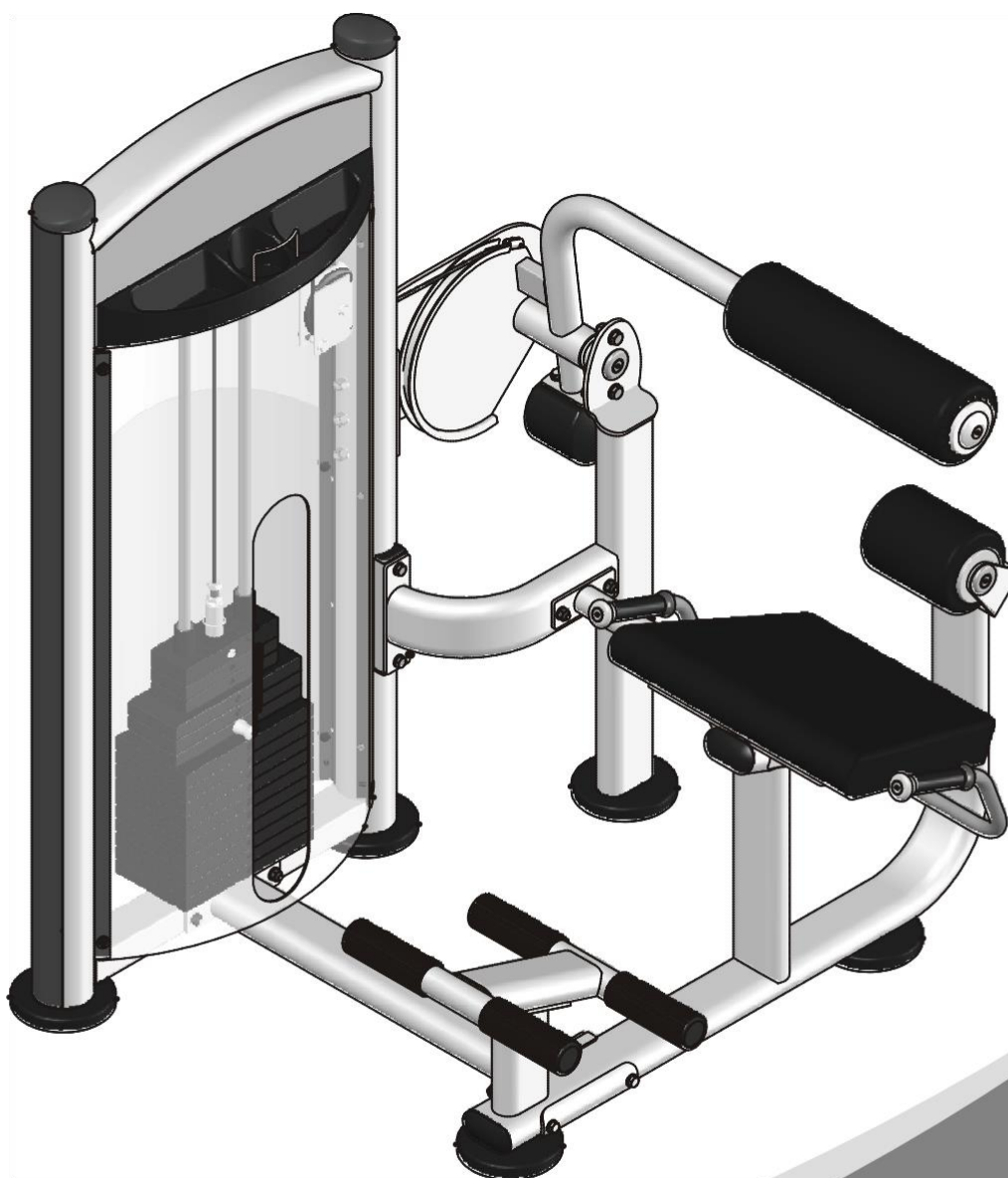


# IT9332

СПИНА/ПРЕСС

## Руководство пользователя



### **ВНИМАНИЕ**

Прочтите инструкции и меры  
предосторожности, перед началом  
использования оборудования

## **! ВНИМАНИЕ**

Прочтите все меры предосторожности и инструкции в данном руководстве, перед началом работы на тренажере.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Важные инструкции по технике безопасности .....	3
Инструкции .....	4
Перечень сборочных компонентов .....	5
В разобранном виде .....	7
Единицы измерения .....	8
Инструкции по сборке .....	9
Сборка .....	10
Инструкции по использованию .....	20
График технического обслуживания .....	21
Общая информация по техническому обслуживанию .....	22
Советы по работе .....	23

**Сборку осуществляйте в соответствии с весами и накладками, которые вы купили !**

## Важные инструкции по технике безопасности

Перед началом любой фитнес программы вы должны пройти полное медицинское обследование и проконсультироваться с врачом. Во время пользования тренажером следуйте правилам техники безопасности, включая следующие:

- \* Перед началом работы прочтите все инструкции. Данные инструкции написаны, чтобы обеспечить вашу безопасность и правильную работу тренажера.
- \* Не допускайте детей к оборудованию.
- \* Используйте тренажер только по назначению. Не используйте детали, не разрешенные для использования производителем, т.к. они могут привести к травмам.
- \* Во время тренировки надевайте спортивную одежду и обувь (не свободную).
- \* Будьте осторожны, приступая к работе на тренажере и завершая ее.
- \* Не перетруждайтесь и не работайте до изнеможения.
- \* Если вы чувствуете боль или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- \* Не пользуйтесь оборудованием, если оно упало или повреждено.
- \* Не роняйте и не располагайте ничего на деталях тренажера.
- \* Всегда проверяйте тренажер и тросы перед каждым использованием. Убедитесь, что все детали затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- \* Поврежденные тросы несут опасность и могут привести к травмированию. Периодически проверяйте тросы на признаки износа.
- \* Держите руки, волосы, свободную одежду вдали от подвижных частей тренажера.
- \* Не пытайтесь поднять больший вес, чем вы можете.
- \* Не используйте тренажер вне помещения.

### Личная безопасность во время сборки

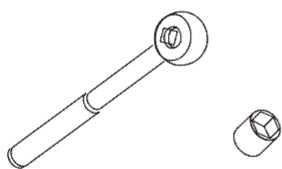
- \* Все шаги сборки должны быть выполнены по порядку, как написано в инструкции. Не пропускайте шаги. Если вы пропустите шаги, то позже, вам придется разбирать тренажер заново, или вы повредите оборудование.
- \* Собирайте и используйте оборудование на ровной твердой поверхности. Для лучшего доступа к тренажеру, расположите его вдали от стен и мебели. Тренажер создан для вашего пользования. Следуя данным мерам предосторожности и здравому смыслу, вы получите наслаждение от работы на тренажере, и он прослужит вам долгое время.

## Инструкции

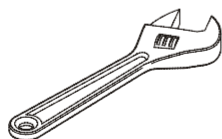
Перед началом сборки внимательно прочитайте данные инструкции. Используйте перечень сборочных компонентов, чтобы проверить наличие всех деталей. При необходимости заказа новых деталей, используйте номер детали и ее описание из перечня. Для замены деталей используйте только детали, предлагаемые производителем. Несоблюдение данных рекомендаций может привести к аннулированию гарантии и травмам.

Данный тренажер обеспечивает эффективную и мягкую тренировку. После сборки вы должны проверить работу всех деталей, чтобы убедиться в правильной работе тренажера. Если вы столкнулись с проблемой, сначала проверьте правильность сборки. Если вы не можете исправить неполадку, свяжитесь с уполномоченным представителем для решения проблемы. Убедитесь, что вы знаете серийный номер, и у вас есть данное руководство.

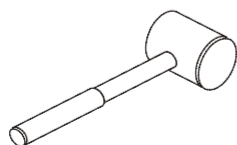
## Необходимые инструменты



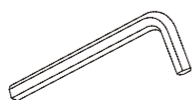
Торцевой ключ и втулка



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

## Перечень сборочных компонентов

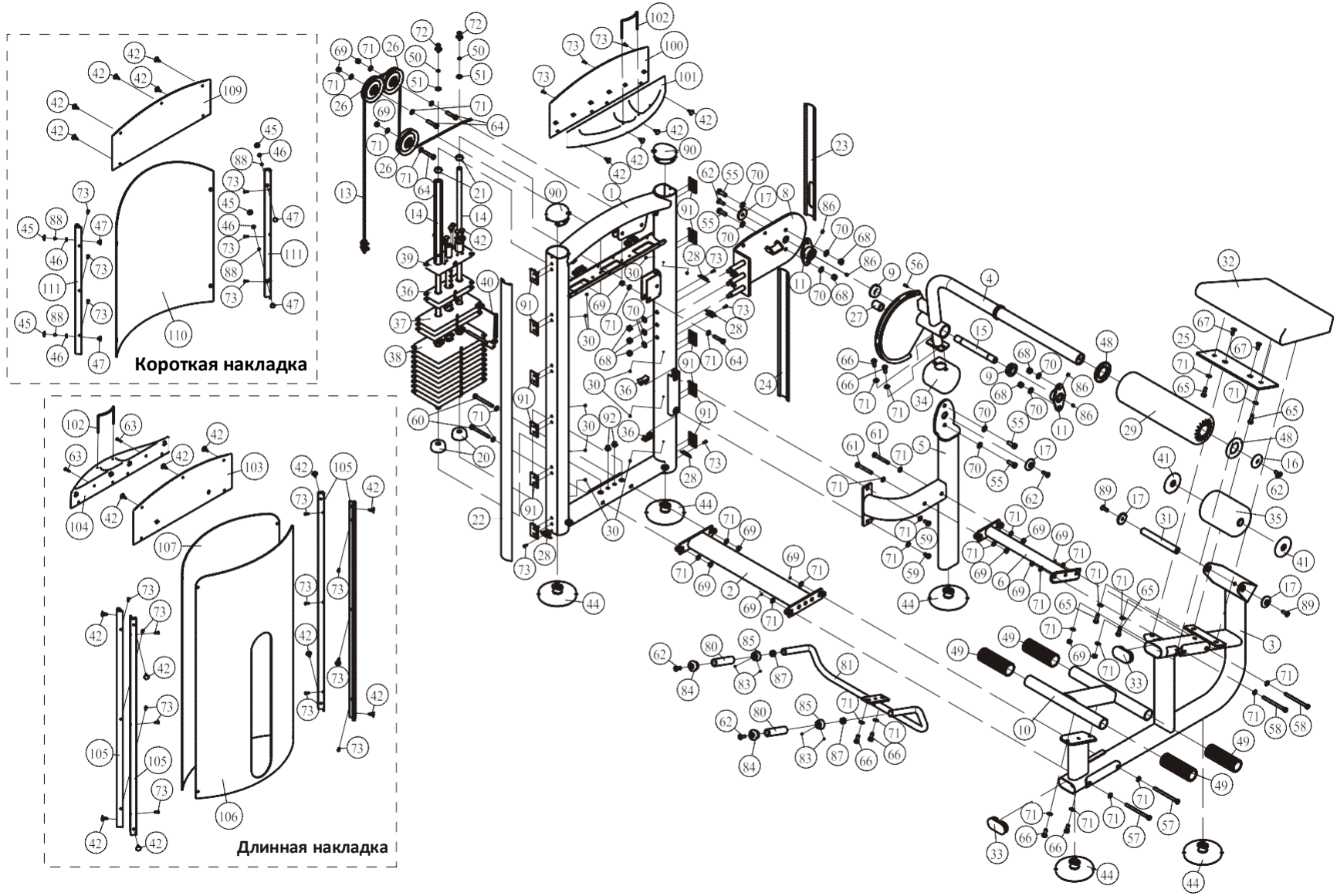
**ВНИМАНИЕ:** некоторые части могут быть уже установлены

№ части	Описание	Кол.	№ части	Описание	Кол.
1	Рама весового стека	1	28	L-образный кронштейн	4
2	Нижняя поперечная распорка	1	29	Хомут	1
3	Рама сидения	1	30	Кнопка Ф8.1*7	10
4	Поворотная ручка	1	31	Пенопластовая ось	1
5	Основная рама	1	32	Сидение	1
6	Задняя поперечная распорка	1	33	Разъем RT50*100	2
8	Основное крепление	1	34	Блок счетчика равновесия	1
9	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	2	35	Короткий пенопластовый блок	1
10	Трубка для ног	1	36	Разъем 48*22.7*R48	2
11	Фланец	2	39	Верхняя пластина	1
13	Трос	1	40	Селектор	1
14	Несущая Ф19*1177	2	41	Алюминиевое трубчатое кольцо Ф90*Ф26.2*7	2
15	Основная ось Ф25*235.7	1	42	Кнопка Ф8*Ф20*23	19
16	Алюминиевая заглушка Ф60*Ф10.5*10.9	1	44	Регулируемая ножная пластина	5
17	Алюминиевая заглушка Ф50*Ф10.5*8	4	45	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4
20	Резиновый бампер веса	2	46	Пластиковая шайба Ф13*3	4
21	Резиновый Разъем Ф29*Ф19*10	2	47	Соединительная кнопка Ф18*12	4
22	Боковая крышка	1	48	Большой хомут Ф90*Ф51.2*8.5	2
23	Нижняя боковая крышка 64.2*13.9*573	1	49	Бампер разъема Ф48*Ф56*164	4
24	Верхняя боковая накладка 64.2*13.9*656.5	1	50	Пружинная шайба	2
25	Пластина подушки сидения	1	51	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
26	4.5" Ролик	3	54	Гаечный ключ Ф6*117	1
27	Стопор	1	55	Шестигранный болт M12*35	4

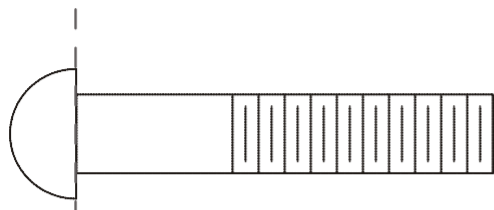
## Перечень сборочных компонентов

**ВНИМАНИЕ:** некоторые части могут быть уже установлены

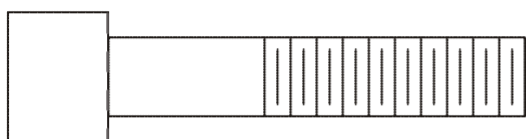
№ части	Описание	Кол.	№ части	Описание	Кол.
56	Винт с цилиндр. головкой M4*15	1	80	Ручка Ф30*Ф22*120	2
57	Шестигранный болт M10*135	2	81	Ручка	1
58	Шестигранный болт M10*130	2	83	Винты с цилин. головкой 10-32*3.2	4
59	Шестигранный болт M10*20	2	84	Алюминиевая накладка на ручку	2
60	Шестигранный болт M10*100	2	85	Алюминиевое кольцо на ручку	2
61	Шестигранный болт M10*80	2	86	Винты с цилин. головкой M8*8	4
62	Винт с плоской головкой M10*30	5	87	Гайка 25*2.5*21.6	2
63	Плоский винт Philips M5*25	2	88	Саморез ST4.2*10	4
64	Шестигранный болт M10*50	4	89	Винт с плоской головкой M10*25	2
65	Шестигранный болт M10*30	4	90	Разъем Ф95.4*61	2
66	Шестигранный болт M10*30	6	91	Пластиковый блок	12
67	Винт с плоской головкой M10*25	2	92	Заклепочная гайка M8	2
68	Нейлоновая контргайка M12	7	100	Верхняя передняя накладка	1
69	Нейлоновая контргайка M10	14	101	Суппорт	1
70	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	11	102	Дугообразный кронштейн	2
71	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	38	103	Верхняя задняя накладка	1
72	Шестигранный болт M8*30	2	104	Задний суппорт	1
73	Плоский винт Philips M5*16	19	105	Пластина фиксатора накладки	4
74	Шестигранный ключ S=3	1	106	Передняя накладка	1
75	Шестигранный ключ S=3/32"	1	107	Задняя накладка	1
76	Шестигранный ключ S=6	1	109	Верхняя задняя накладка	1
77	Шестигранный ключ S=4	1	110	Накладка	1
78	Смазка	1	111	Короткая пластина фикс. накладки	2



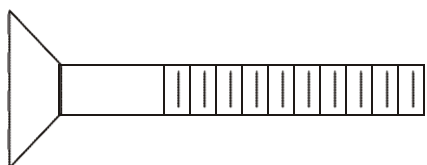
## Единицы измерения



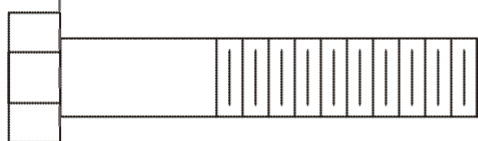
BHCS = Винт с кнопочной головкой



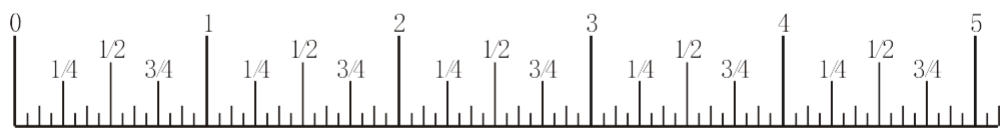
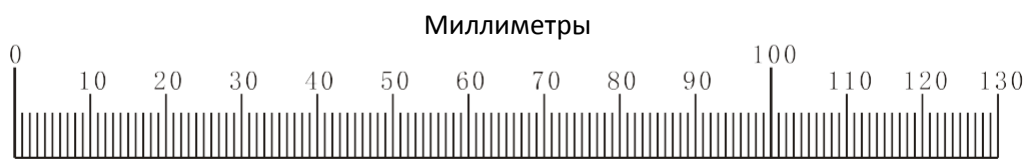
SHCS = Винт с цилиндр. головкой



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Шестигранный болт





## Инструкции по сборке

Сборка оборудования профессионалами занимает около 2 часов. Если вы собираете тренажер впервые, вам понадобится больше времени. Мы рекомендуем вам доверить сборку тренажера профессионалам. Сборка пройдет быстрее, безопаснее и проще, если вы прибегнете к помощи друзей, тем более некоторые детали очень тяжелые и их неудобно устанавливать одному. Важно, чтобы вы устанавливали тренажер в чистом незагроможденном помещении. Это позволит вам свободно передвигаться во время установки отдельных деталей и снизит вероятность травмирования.



### ПРИМЕЧАНИЕ

Важно, чтобы каждая деталь была надежно закреплена. Во время затягивания винтов убедитесь, что вы сможете регулировать деталь в дальнейшем. Никогда не затягивайте винты полностью, если об этом не указано в инструкции. Убедитесь, что вы собираете детали в правильной последовательности, указанной в руководстве по сборке.

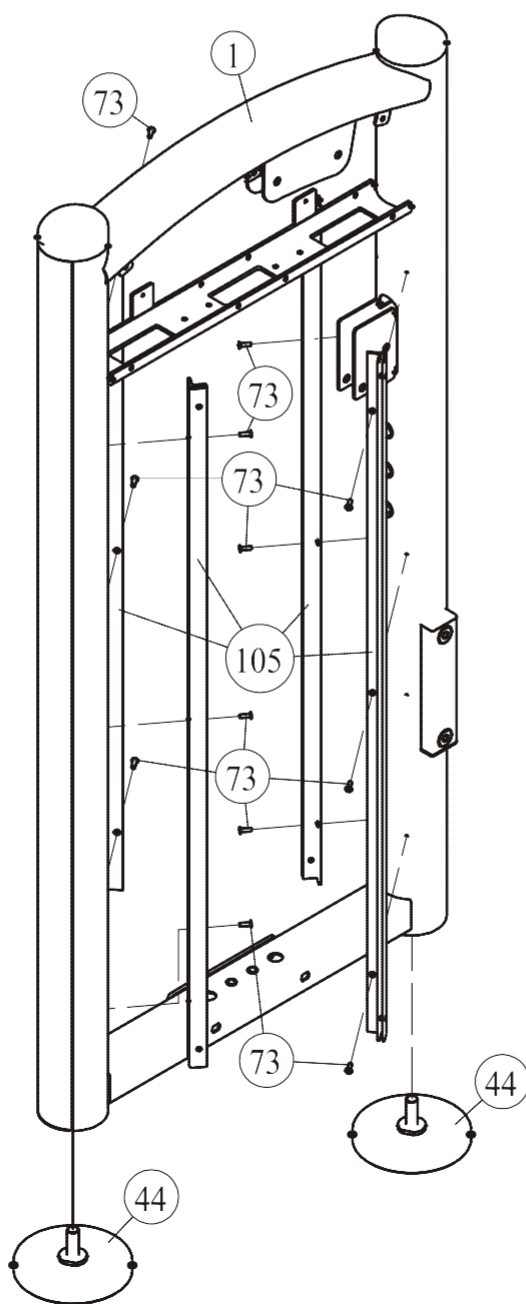
## Сборка

### Шаг 1

1. Прикрепите две регулируемые ножные пластины (#44) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите четыре пластины фиксатора накладки (#105) к раме весового стека (#1) используя:  
двенадцать М5\*16 плоских винтов Philips (#73)

**Внимание: Затяните винты гаечным ключом.**

Это инструкция по сборке **длинной** накладки !



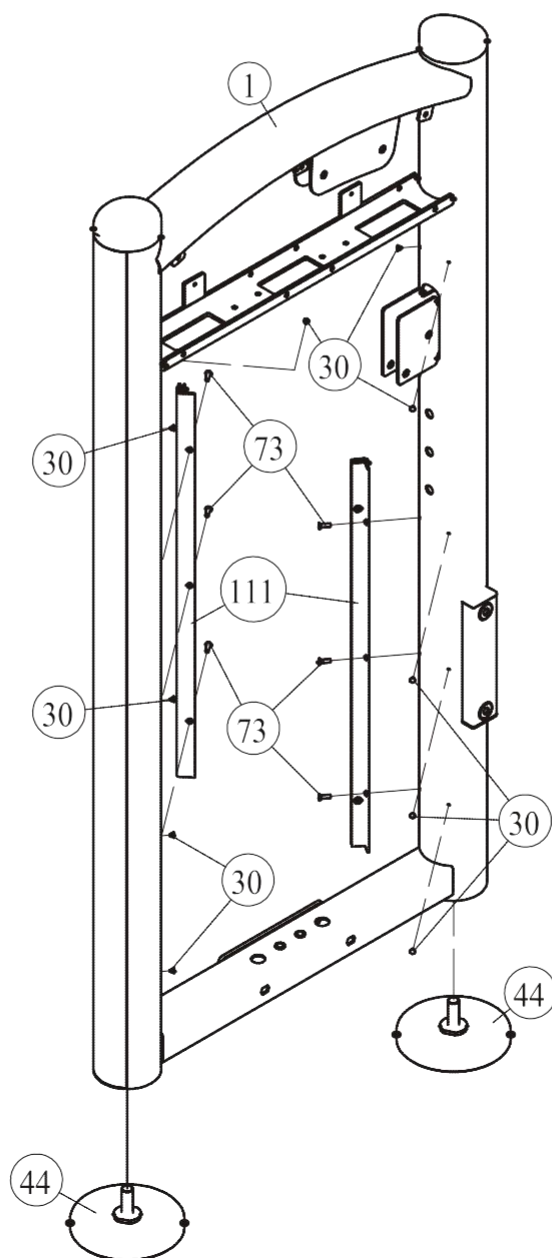
## Сборка

### Шаг 1

1. Прикрепите 2 регулируемые ножные пластины (#44) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите 2 коротких пластины фиксатора накладки (#111) к раме весового стека (#1), используя:  
шесть М5\*16 плоских винтов Philips (#73)
3. Прикрепите десять кнопок (#30) к раме весового стека (#1).

**Примечание: Затяните винты гаечным ключом.**

**Это инструкция по сборке короткой накладки !**

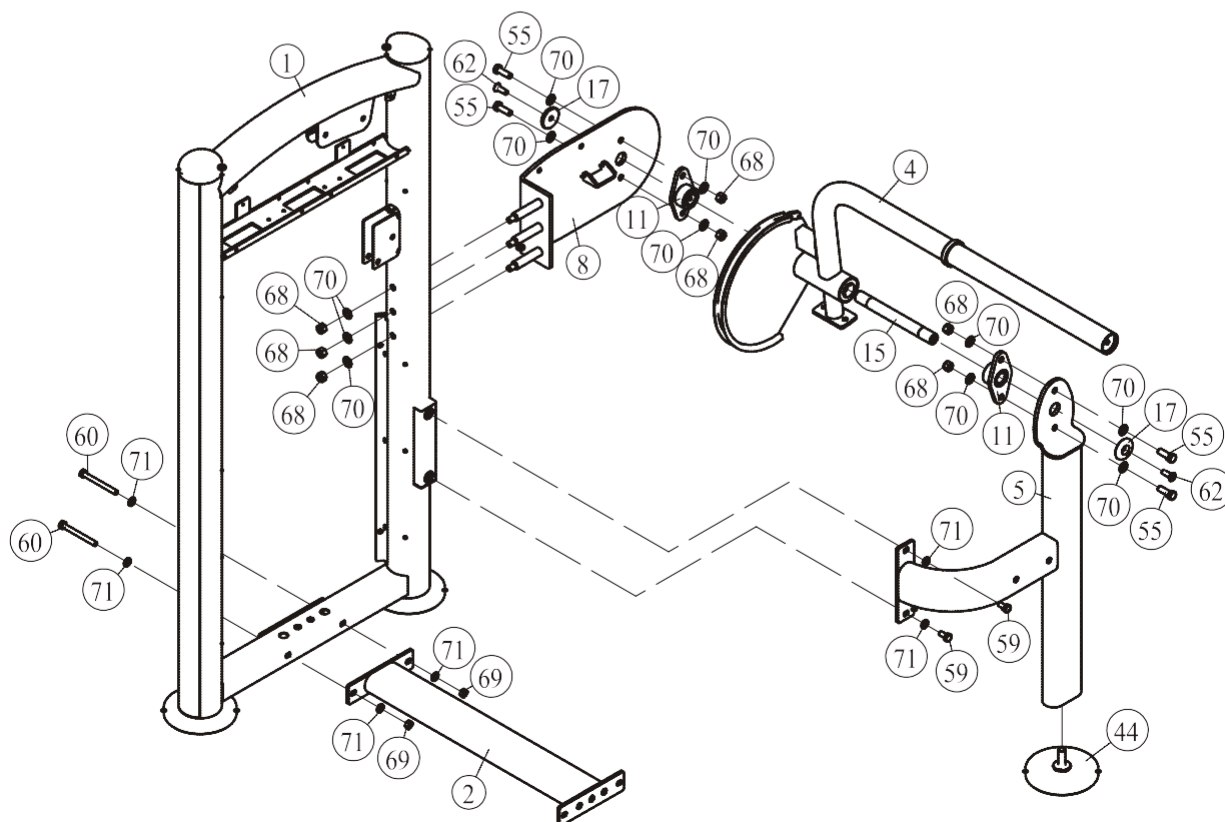


## Сборка

### Шаг 2

1. Прикрепите одну регулируемую ножную пластину (#44) к основной раме (#5) используя:
2. Прикрепите основное крепление (#8) к раме весового стека (#1) используя:  
три Ф13\*Ф24\*1.5 плоских шайбы (#70)      три М12 нейлоновые контргайки (#68)
3. Прикрепите фланец (#11) к основному креплению (#8) используя:  
два М12\*35 ННВ (#55)      четыре М12 нейлоновые контргайки (#70)  
две М12 нейлоновые контргайки (#68)
4. Прикрепите основную ось (#15) к фланцу (#11).
5. Прикрепите поворотную ручку (#4) к основной оси (#15).
6. Прикрепите фланец (#11) к основной оси (#15).
7. Прикрепите фланец (#11) к основной раме (#5) используя:  
два М12\*35 ННВ (#55)      четыре М12 нейлоновые контргайки (#70)  
две М12 нейлоновые контргайки (#68)
8. Прикрепите две алюминиевые заглушки (#17) к основной раме (#15) используя:  
два М10\*30 винта с плоской головкой (#62)
9. Прикрепите основную раму (#5) к раме весового стека (#1) используя:  
два М10\*20 ННВ (#59)      две Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)
10. Прикрепите основную раму (#2) к раме весового стека (#1) используя:  
два М10\*100 ННВ (#60)      четыре Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)  
две нейлоновые контргайки М10 (#69)

**Внимание: Болты и нейлоновые гайки затяните пальцами.**

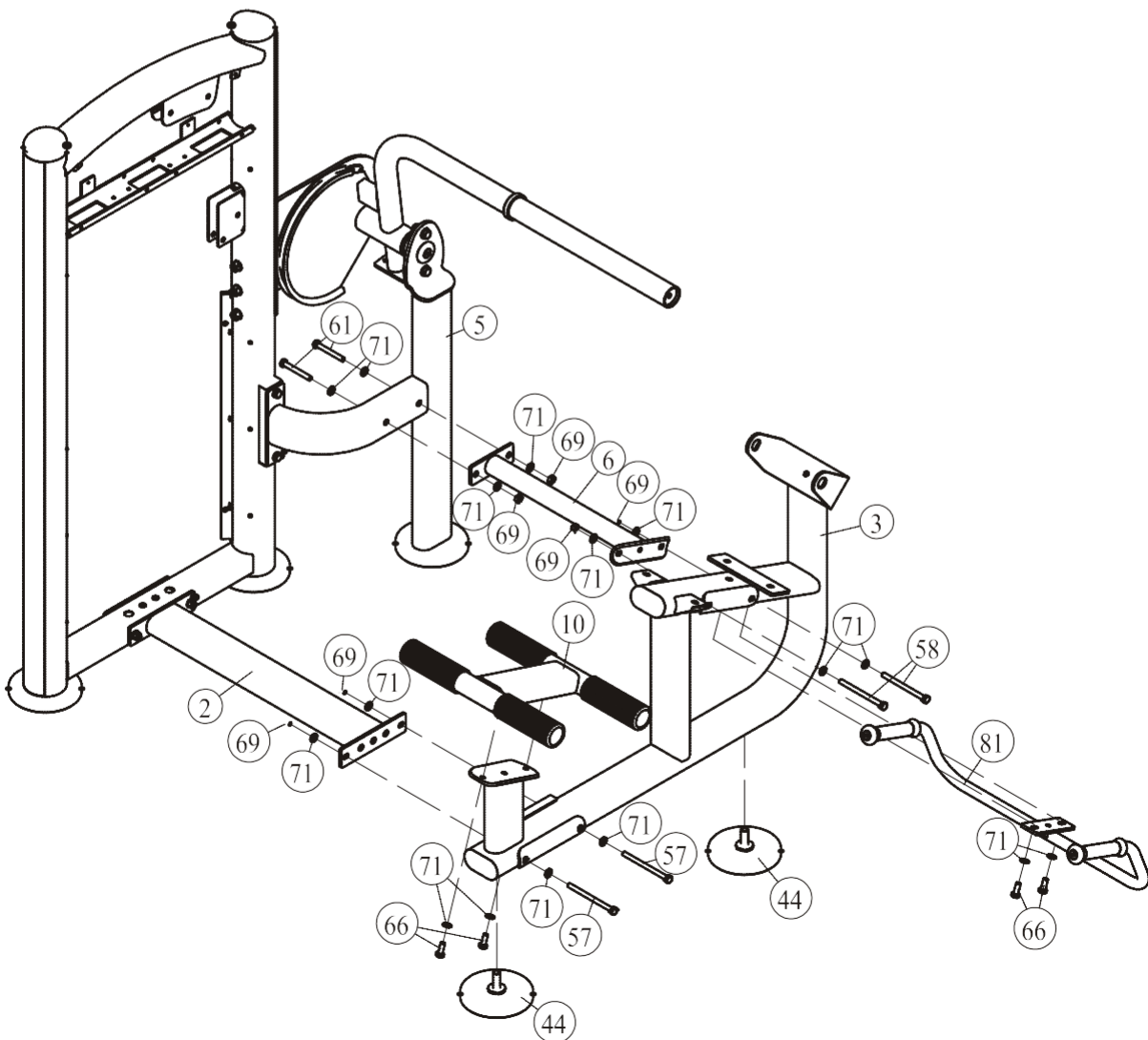


## Сборка

### Шаг 3

1. Прикрепите 2 регулируемые ножные пластины (#44) к раме сидения (#3).
2. Прикрепите раму сидения (#3) к нижней поперечной распорке (#2) используя: два M10\*135 ННВ (#57)      четыре Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)  
две M10 нейлоновые контргайки (#69)
3. Прикрепите заднюю поперечную распорку (#6) и раму сидения (#3) к основной раме (#5) используя:  
два M10\*130 ННВ (#58)      два M10\*80 шестигранных болта (#61)  
восемь Ф11\*Ф20\*2 плоских шайб (#71)      четыре M10 нейлоновые контргайки (#69)
4. Прикрепите ножную трубку (#10) к раме сидения (#3) используя:  
два M10\*25 ННВ (#66)      две Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)
5. Прикрепите ручку (#81) к раме сидения (#3) используя:  
два M10\*25 ННВ (#66)      две Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)

**Внимание: Болты и нейлоновые гайки затяните пальцами.**



## Сборка

### Шаг 4

#### 1. Прикрепите:

две несущие (#14)

десять весовых пластин 15LBS (#38)

две весовые пластины 5LBS (#36)

два резиновых разъема (#21)

к раме весового стека (#1) используя:

два М8\*30 ННВ (#72)

два Ф63.5\*Ф19\*25.4 резиновых бампера веса (#20)

три весовые пластины 10LBS (37)

одну верхнюю пластину (#39)

две Ф8 пружинные шайбы (#50)

две Ф9\*Ф22\*1.6 плоские шайбы (#51)

#### 2. Прикрепите селектор (#40) к верхней пластине (#39).

#### 3. Прикрепите блок счетчика равновесия (#34) к поворотной ручке (#4) используя:

два М10\*25 ННВ (#66)

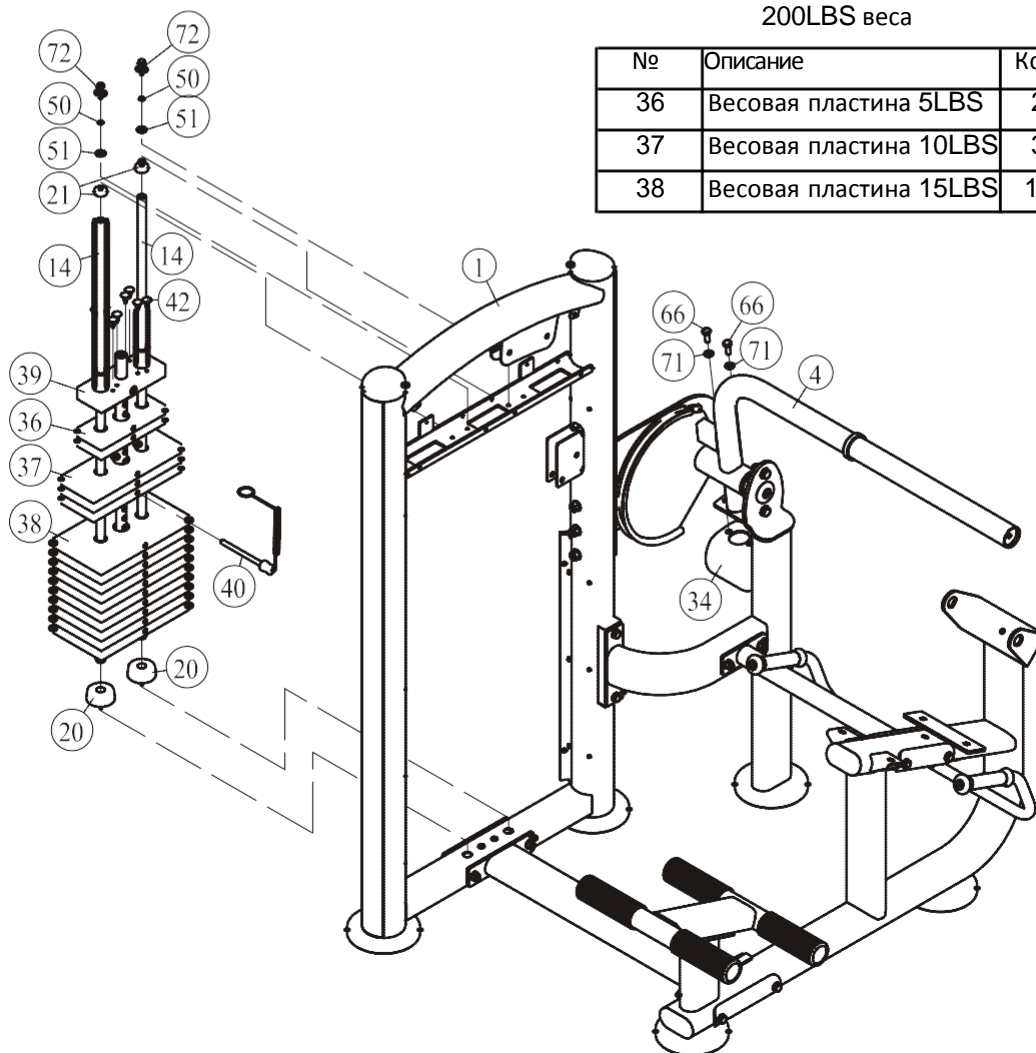
две Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)

#### 4. Прикрепите восемь кнопок (#42) к верхней пластине (#39).

**Внимание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

Это инструкция по сборке **200LBS** веса !

200LBS веса



№	Описание	Кол.
36	Весовая пластина 5LBS	2
37	Весовая пластина 10LBS	3
38	Весовая пластина 15LBS	10

## Сборка

### Шаг 4

#### 1. Прикрепите:

две несущие (#14)

десять весовых пластин 20LBS (#38)

две весовых пластины 10LBS (#36)

два резиновых разъема (#21)

к раме весового стека (#1) используя:

два М8\*30 ННВ (#72)

две Ф9\*Ф22\*1.6 плоские шайбы (#51)

два Ф63.5\*Ф19\*25.4 резиновых бампера веса (#20)

три весовые пластины 15LBS (#37)

одну верхнюю пластину (#39)

две Ф8 пружинные шайбы (#50)

#### 2. Прикрепите селектор (#40) к верхней пластине (#39).

#### 3. Прикрепите блок счетчика равновесия (#34) к поворотной ручке (#4) используя:

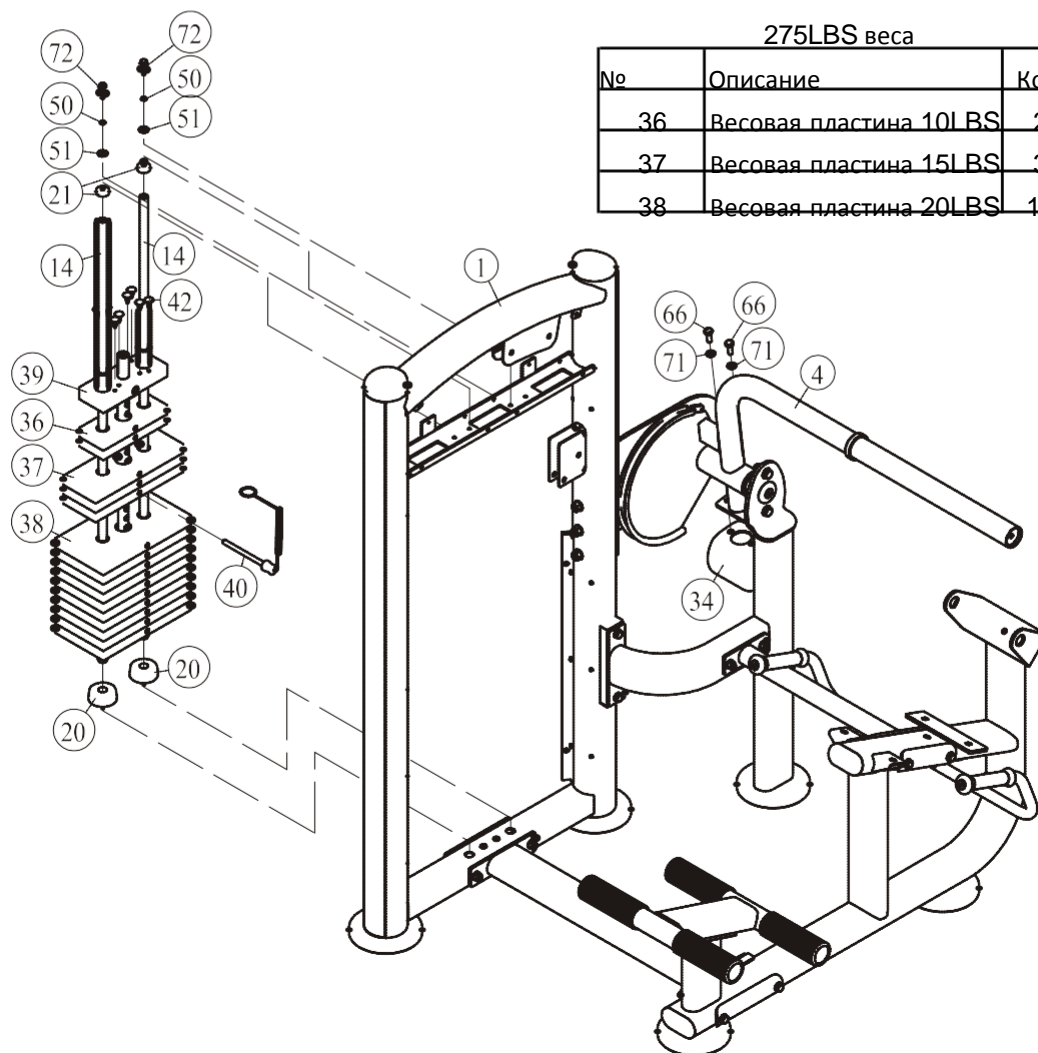
два М10\*25 ННВ (#66)

две Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)

#### 4. Прикрепите восемь кнопок (#42) к верхней пластине (#39).

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

Это инструкция по сборке **275LBS** веса !







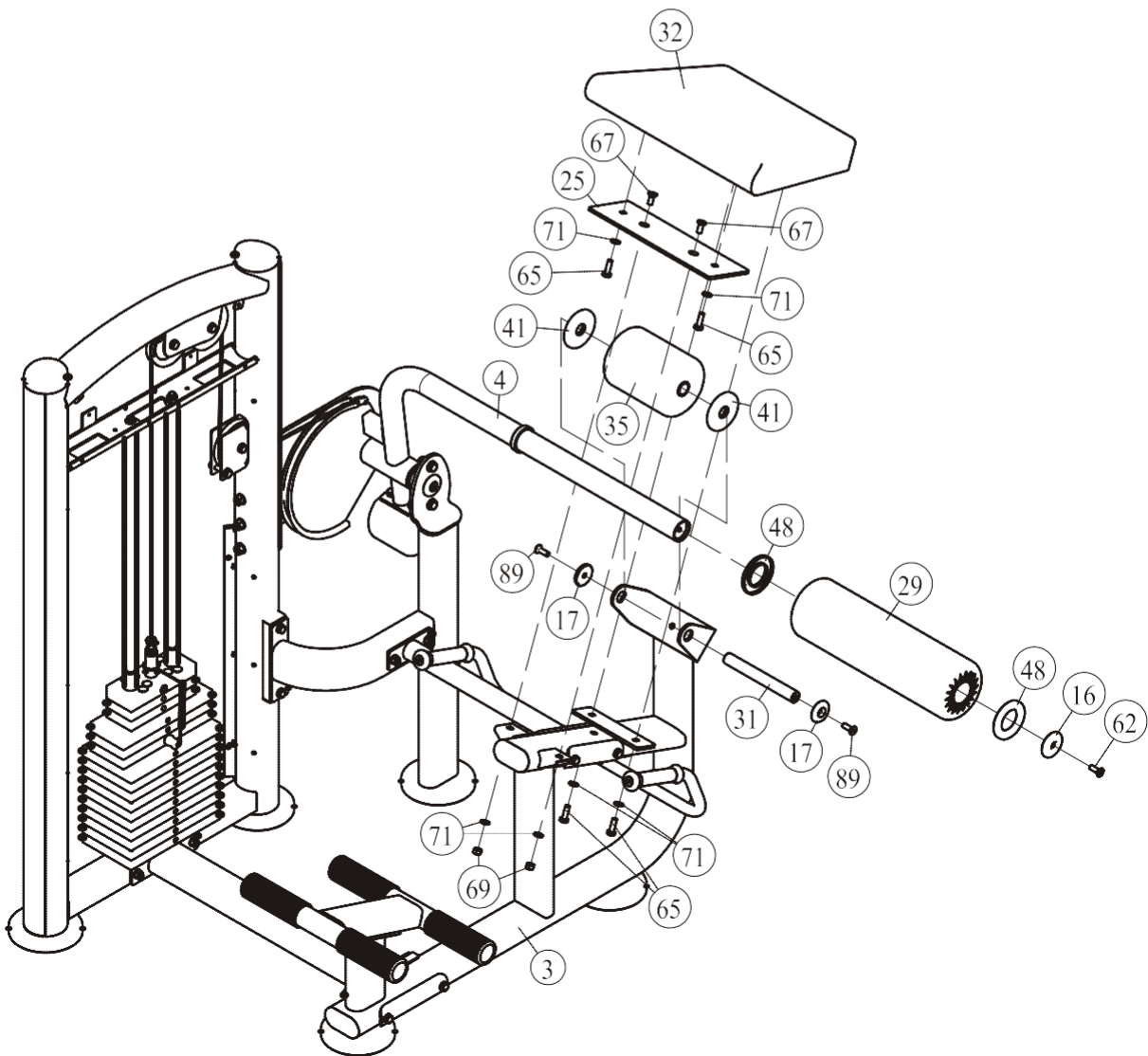


## Сборка

### Шаг 6

1. Прикрепите пластину сидения (#25) к раме сидения (#3) используя:  
два M10\*25 винта с плоской головкой (#67) две Ф11\*Ф20\*2 плоские шайбы (#71)  
две M10 нейлоновые контргайки (#69)
2. Прикрепите сидение (#32) к раме сидения (#3) используя:  
четыре M10\*30 ННВ (#65) четыре Ф11\*Ф20\*2 плоских шайбы (#71)
3. Прикрепите короткий пенопласт (#35) к раме сидения (#3) используя:  
одну Ф25.4\*210 пенопластовую ось (#31) две Ф60\*Ф10.5\*10.9 алюмин. заглушки(#17)  
два M10\*25 винта с плоской головкой (#89)
4. Прикрепите ролик (#29) к поворотной ручке (#4) используя:  
два Ф90\*Ф51.2\*8.5 больших хомута (#48) одну Ф60\*Ф10.5\*10.9 алюмин. заглушку (#16)  
один M10\*30 винт с плоской головкой (#62)

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**





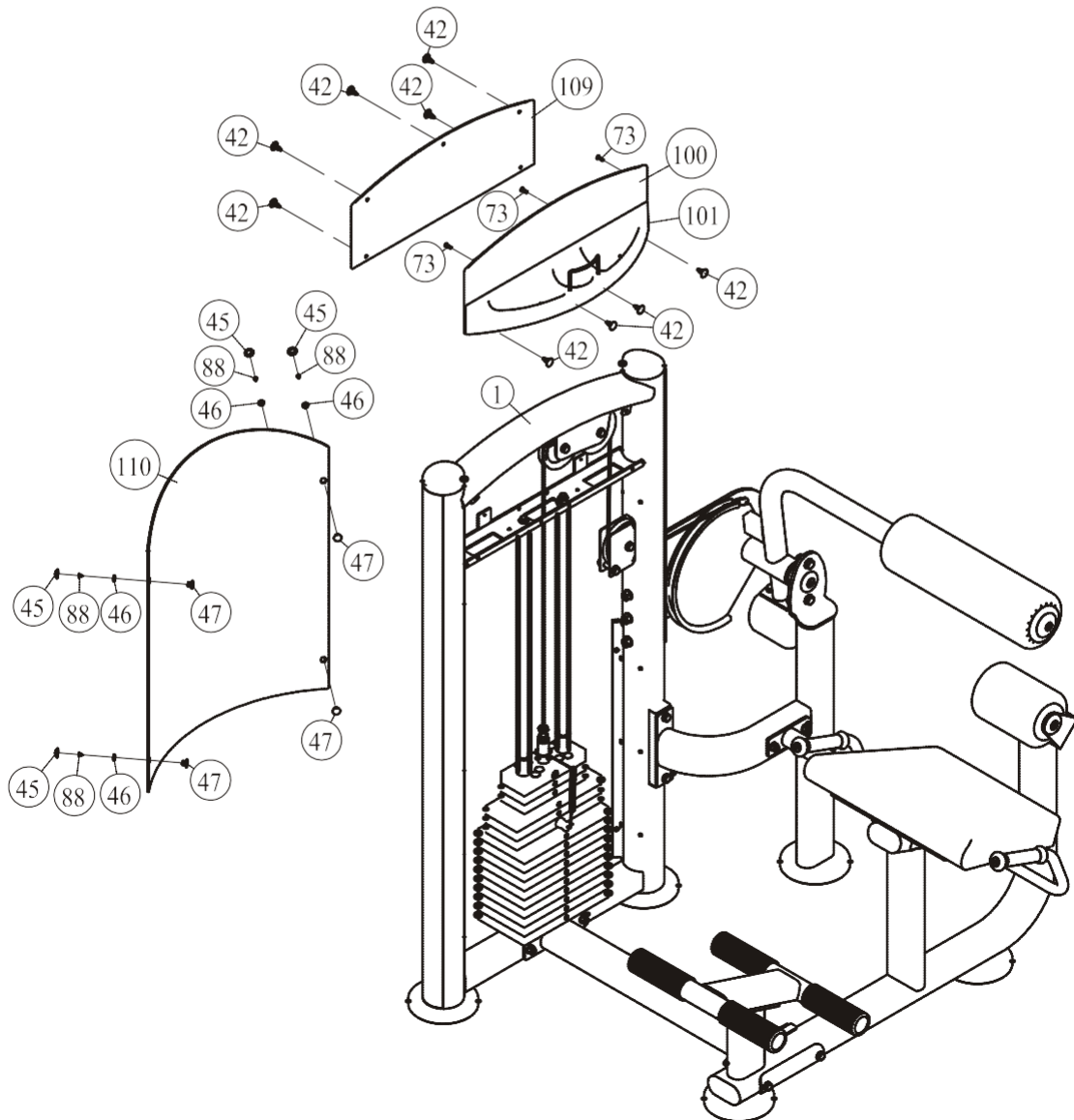
## Сборка

### Шаг 7

1. Прикрепите накладку (#110) к раме весового стека (#1) используя:  
четыре Ф18\*12 соединительные кнопки (#47)      четыре Ф13\*3 пластик. шайбы (#46)  
четыре ST4.2\*10 самореза (#88)      четыре Ф21\*5.7 крышки (#45)
2. Прикрепите верхнюю переднюю накладку (#100), суппорт (#101) к раме весового стека (#1) используя:  
четыре Ф8\*Ф20\*23 кнопки (#42)      три М5\*16 плоских винта Philips (#73)
3. Прикрепите верхнюю заднюю накладку (#109) к раме весового стека (#1) используя:  
пять Ф8\*Ф20\*23 кнопок (#42)

**Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.**

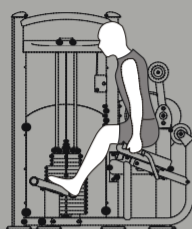
**Это инструкция по сборке короткой накладки!**



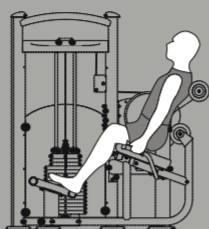
## Инструкции по использованию

### BACK EXTENSION

Start

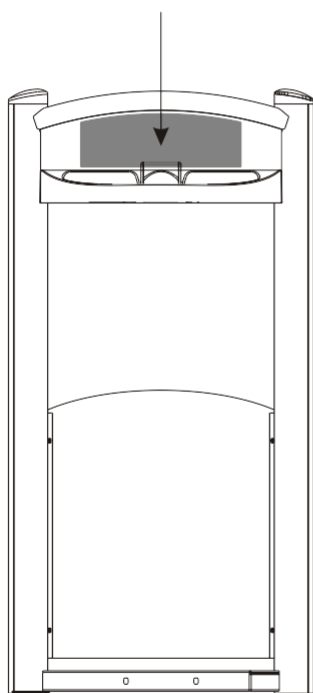
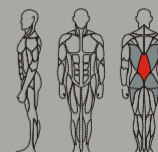


Finish



#### Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Put both feet on the foot plate and back against the roller. Then extend you back to the endpoint .
3. Slowly return to the starting position.



#### Инструкции по использованию

1. Выберите необходимый вес.
2. Расположите обе ноги на ножных пластинах, а спину на ролике. Отталкивайтесь до достижения конечной точки.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.  
**(Регулируйте вес в соответствии с селектором)**

#### Спецификация

Класс: S

Максимальная грузоподъемность: 125кг/ 275lbs.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330lbs.

## График технического обслуживания

ОПЕРАЦИЯ	КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ						
Проверьте соединения, выдвигаемые ручки, карабины, шарниры, ручки весового стека	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка обивки	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка тросов или ремней и их натяжения	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка ручек и арматуры	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Проверка всех наклеек	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Проверка и закрепление всех гаек и болтов	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Проверка противоскользящей поверхности	Еженедельно	1 раз в 3 месяца							
Чистка и смазка несущих штанг смазкой на основе тефлона (PTFE)	Ежемесячно	1 раз в 3 месяца							
Смазка рукавов сидения, турситной втулки, линейного подшипника	Ежемесячно	1 раз в 3 месяца							
Чистка и смазка всех глянцевых поверхностей	1 раз в 6 месяцев	Ежегодно							
Пересборка и смазка линейных подшипников	1 раз в 6 месяцев	Ежегодно							
Замена тросов, ремней и соединительных частей	Ежегодно	1 раз в 3 года							

*Ваше оборудование содержит наклейки, предназначенные для коммерческого использования. При индивидуальном использовании, пользуйтесь вышеуказанным графиком технического обслуживания для домашнего пользования.*

## Общая информация по тех. обслуживанию

### **Соединения, выдвижные ручки, карабины, шарниры, ручки весового стека:**

- \*Проверьте все детали на наличие признаков износа или повреждения.
- \*Проверьте натяжение и регулировку пружин в карабинах и выдвижных ручках.
- \*Если пружина застряла или потеряла гибкость, немедленно замените ее.

### **Обивка:**

- \* Для того, чтобы обивка служила долго и была гигиенически чистой, все детали, покрытые обивкой, следует протирать влажной материей после каждой тренировки.
- \*Периодически используйте мягкое мыло или специальное средство для виниловой обивки, чтобы предотвратить появление трещин или пересыхание. Не используйте абразивные средства, и средства, не предназначенные для чистки винила.
- \*Незамедлительно замените порванную или протертую обивку.
- \*Не кладите острые предметы на обивку.

### **Наклейки:**

- \*Проверьте и ознакомьтесь со всеми сообщениями о технике безопасности и другой информацией, находящейся на наклейках.

### **Гайки и болты:**

- \*Проверьте, хорошо ли закреплены все болты и гайки, при необходимости затяните их.
- \*Периодически проверяйте болты и гайки, чтобы убедиться, что они прочно затянуты.

### **Противоскользящие поверхности:**

- \*Эти поверхности созданы, чтобы обеспечить дополнительную безопасность во время работы; они должны быть заменены при первых признаках утери противоскользящего эффекта или износе.

### **Ремни и тросы:**

- \*Мы используем только высококачественные ремни и тросы с соответствующей спецификацией.
- \*Проверьте ремни и тросы на износ, трещины, шероховатости и обесцвечивание.
- \*Когда тренажер не находится в работе, аккуратно проведите пальцами вдоль ремня или троса, чтобы проверить, нет ли там уплотнений или прохудившихся участков.
- \*Незамедлительно замените ремни и тросы при появлении первых признаков повреждения и износа. Не используйте оборудование, пока ремни и тросы не будут заменены.

### **Натяжение тросов и ремней:**

- \*Во время пользования ремнями или тросами, проверьте соединение всех болтов, чтобы убедиться, что тросы и ремни прикреплены должным образом.
- \*Проверьте, не провисают ли тросы, при необходимости отрегулируйте их натяжение.

### **Рукава сидения, несущие штанги:**

- \*Протрите регулируемые трубки мягкой материей перед нанесением смазки.
- \*Смажьте рукава сидения и несущие штанги с помощью спрея на силиконе или тефлоне.

### **Линейные подшипники:**

- \*Аккуратно достаньте подшипники из корпуса, хорошо смажьте внутреннюю часть подшипника легкой смазкой. Промажьте пальцем по всем шарикам подшипника. Вставьте подшипник на место, удалите избыток смазки.

**Сохраните информацию для дальнейшего пользования**

## Советы по работе

Используйте данное руководство, чтобы начать работу на тренажере. Для достижения лучшего результата и избегания возможных травм, проконсультируйтесь с профессиональным тренером, он поможет вам разработать индивидуальную программу тренировки.

Перед началом любой программы, проконсультируйтесь с врачом.

Для достижения успеха во время выполнения программы, важно развивать понимание базовых принципов силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть тренажер, вы сразу захотите преступить к тренировке. Сначала установите выполнимые для себя цели и задачи. Разработав конкретный план работы, вы можете преступать к тренировке. Цели помогут вам значительно преуспеть и будут содействовать достижению успеха.

Перед началом работы с весами хорошо разогрейте мышцы. Растяжка, йога, бег, разминка и другие кардиоваскулярные упражнения помогут подготовить ваше тело к более тяжелой работе по подъему веса.

Начинайте тренировку с поднятия меньшего веса, чтобы научиться выполнять упражнения правильно, используя уже больший вес. Правильное положение позволит избежать травм и обеспечит проработку правильной группы мышц.

Знайте свой лимит. Если вы новичок в тренировке с весами или приступаете к тренировке после долгого перерыва – начинайте медленно и постепенно наращивайте темп.

Обращайте внимание на дыхание. Выдох должен быть на подъеме веса – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

