



# IT9503

## Тренажер "Бицепс сидя"

### Руководство пользователя

---

ВНИМАНИЕ! Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в данном руководстве.

# Содержание

## ВНИМАНИЕ

Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в данном руководстве пользователя.

|   |    |
|---|----|
| Инструкции по безопасности              | 3  |
| Инструкция                              | 5  |
| Детальный чертеж и список деталей       | 6  |
| Измерения                               | 15 |
| Инструкции по сборке                    | 16 |
| Сборка                                  | 17 |
| Инструкции по регулировке               | 30 |
| Инструкция по выполнению упражнений     | 31 |
| График технического обслуживания        | 32 |
| Информация по техническому обслуживанию | 33 |
| Советы по тренировке с отягощениями     | 34 |

Выполняйте сборку в соответствии с весами, которые вы покупаете!

# Инструкции по безопасности

Перед началом любой программы тренировки вы должны пройти полный медицинский осмотр у своего лечащего врача. При использовании тренажеров всегда должны придерживаться основных мер предосторожности, в том числе следующих:

1. Перед использованием оборудования прочтите все инструкции. Данные инструкции написаны для обеспечения вашей безопасности и защиты устройства.
2. Используйте оборудование только по назначению, только так, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные насадки, не рекомендованные производителем: подобные насадки могут привести к травмам.
3. Продукт следует устанавливать и использовать только на ровной поверхности, оставляя свободным пространство около 0,5 м вокруг продукта. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
4. Не позволяйте маленьким детям находиться рядом с оборудованием. Также им запрещается использовать данное оборудование. Подростки могут использовать данное оборудование по присмотром взрослых.
5. Не перетренировывайтесь и не переусердствуйте с тренировками. Не пытайтесь использовать большие веса, с которыми Вы не сможете справиться. Если вы чувствуете боль или ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Данное оборудование не может быть использовано в качестве медицинского оборудования.
7. Никогда не используйте оборудование, если оно повреждено или установлено в неправильном положении. Никогда не бросайте и не вставляйте какой-либо предмет в любое отверстие оборудования. Всегда проверяйте устройство и его кабели перед использованием. Убедитесь, что все крепежные детали и кабели защищены и находятся в рабочем состоянии. Изношенные или поврежденные кабели представляют опасность и могут привести к травмам. Периодически проверяйте кабели на наличие каких-либо признаков износа. Избегайте попадания конечностей, элементов одежды и волос между подвижными частями.
8. Будьте осторожны, когда садитесь на оборудование или слезаете с него.
9. Для тренировки надевайте спортивную одежду и обувь, не надевайте свободную одежду.

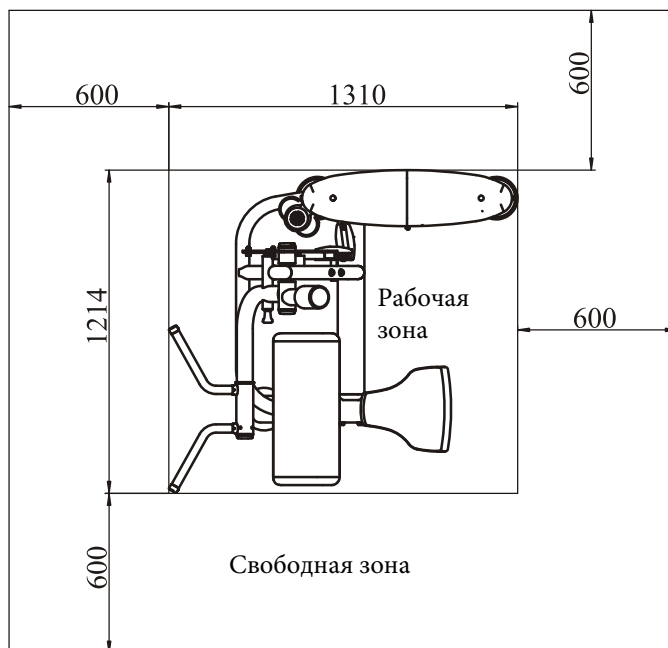
# Инструкции по безопасности

## Обеспечение личной безопасности во время сборки

Прочтите, выполняйте сборку пошагово. Не пропускайте шаги. Если вы пропустите какой-либо шаг, в дальнейшем может понадобиться разборка компонентов, или это может привести к повреждению оборудования.

Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Найдите свободное место на расстоянии нескольких метров от стен или мебели, для обеспечения легкого доступа к оборудованию. Оборудование предназначено для Вашего удовлетворения. Следуя данным мерам предосторожности, Ваша работа с оборудованием будет приятной и безопасной.

## Рабочая зона и свободная зона



### Характеристики

Класс: S

Максимальный используемый вес: 134 кг / 295 фунтов.

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов. Общая площадь занимаемой поверхности: 1310 \* 1214 мм.

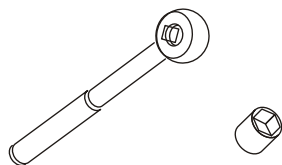
Общая масса оборудования: 115,5 кг / 255 фунтов.

# Инструкция

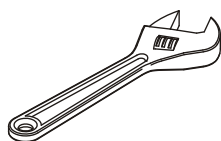
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкции. Пожалуйста, проверьте списки комплектации в данном руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в Ваш заказ. При заказе используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные детали. Несоблюдение данного требования аннулирует вашу гарантию и может привести к травме.

Оборудование предназначено для обеспечения максимально плавного и эффективного движения. После сборки вы должны проверить все функции, чтобы обеспечить правильную работу. Если у вас возникли проблемы, сначала перепроверьте инструкции по сборке, чтобы найти возможные ошибки, допущенные во время сборки. Если вы не можете устранить проблему, обратитесь к авторизованному дилеру. При вызове обязательно укажите серийный номер и номер данного руководства. Когда наличие всех деталей перепроверенно, продолжайте.

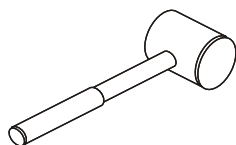
## Необходимые инструменты



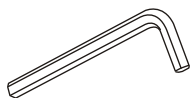
Гаечный ключ и гнездо



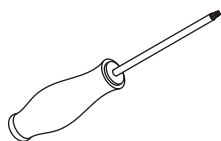
Регулируемый ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

# Детальный чертеж и список деталей

## Общий список

| № пункта. | № класса. | № детали        | Описание                             | Кол-во |
|-----------|-----------|-----------------|--------------------------------------|--------|
| 1         | 1         | IT950301ASSY    | Рама грузоблока                      | 1      |
| 2         | 2         | IT950302ASSY    | Основная рама                        | 1      |
| 3         | 3         | IT950303ASSY    | Опорная рама                         | 1      |
| 4         | 4         | IT95030400      | Качающаяся рама                      | 1      |
| 5         | 5         | IT950305ASSY    | Шарнирная рама                       | 1      |
| 6         | 7         | IT950307ASSY    | Круговая рама                        | 1      |
| 7         | 8         | IT95034100      | Кабель                               | 1      |
| 8         | 9         | SD1000B3000ASSY | Регулируемая подножка                | 2      |
| 9         | 10        | IT95016000      | Пластиковая крышка                   | 2      |
| 10        | 11        | IT95031200      | Эллиптическая пластина               | 1      |
| 11        | 12        | IT80033100      | Пластина                             | 1      |
| 12        | 13        | SG500110400V5   | Блок 4.5"                            | 3      |
| 13        | 21        | IT950121ASSY    | Верхний кронштейн                    | 1      |
| 14        | 22        | IT950122ASSY    | Нижняя кронштейн                     | 2      |
| 15        | 23        | IT95012300      | Задний кронштейн                     | 1      |
| 16        | 31        | IT95033100      | Подлокотник                          | 1      |
| 17        | 42        | IT95014200      | Верхняя плита                        | 1      |
| 18        | 44        | IT95014400      | Направляющий стержень $\Phi 19*1242$ | 2      |
| 19        | 51        | IT95015100      | Верхняя крышка                       | 1      |
| 20        | 52        | IT95015200      | Наклейка с инструкцией               | 1      |
| 21        | 53        | IT95015300      | Передняя обшивка                     | 1      |
| 22        | 54        | IT95015400      | Правая передняя обшивка              | 1      |
| 23        | 55        | IT95015500      | Верхняя задняя обшивка               | 1      |
| 24        | 56        | IT95015600      | Задняя обшивка                       | 1      |
| 25        | 76        | IT95017600      | Сиденье                              | 1      |
| 26        | 92        | IT801210300P11C | Подстаканник                         | 1      |
| 27        | 101       | IT80023000      | Резиновая прокладка                  | 2      |
| 28        | 102       | IT90012000V1    | Регулировщик веса                    | 1      |

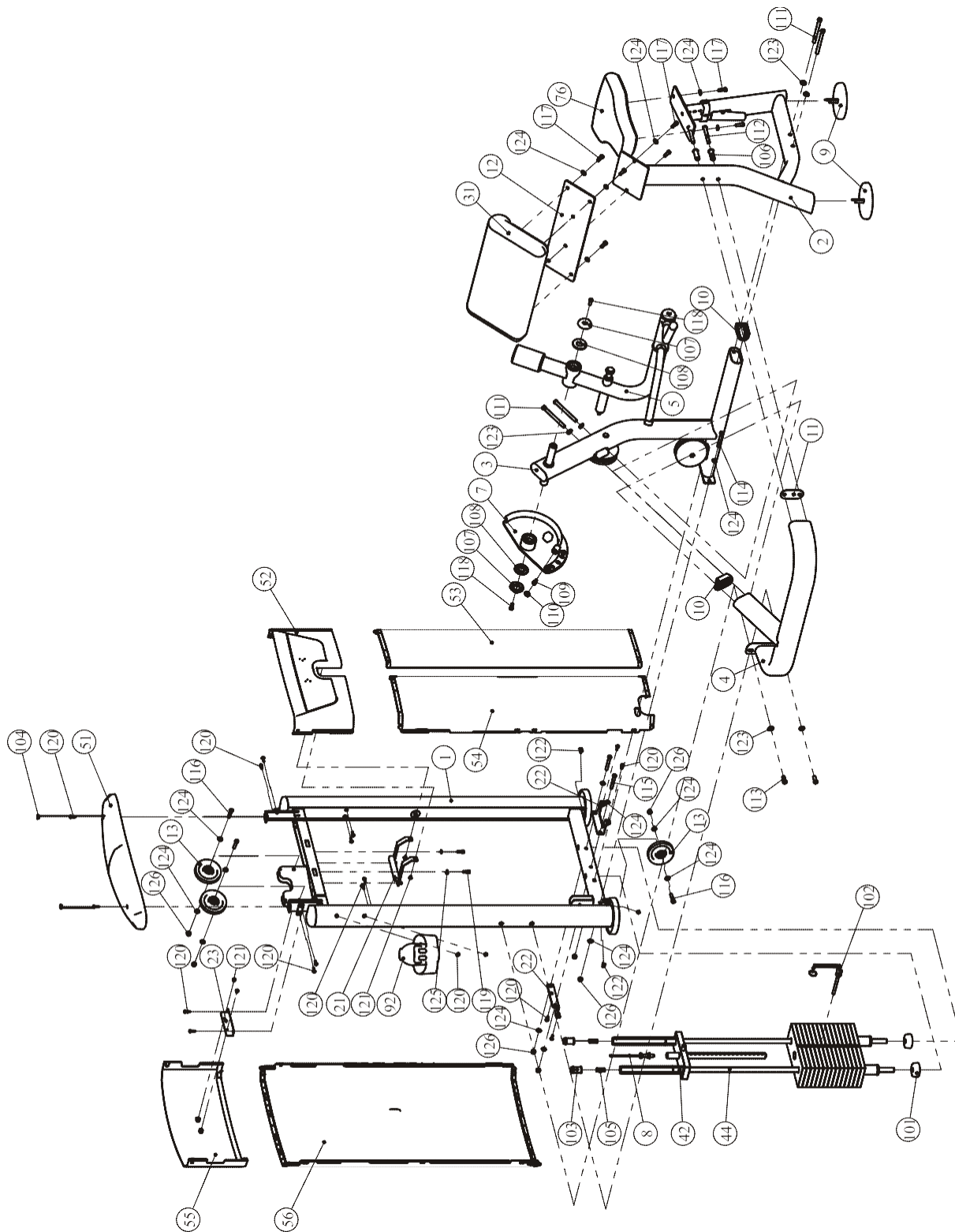
## Детальный чертеж и список деталей

### Общий список

| № пункта. | № класса. | № детали           | Описание                                      | Кол-во |
|-----------|-----------|--------------------|---|--------|
| 29        | 103       | IT95016100         | Направляющий фиксирующий стержень Ф25 * Ф19 * | 45 2   |
| 30        | 104       | IT95016500         | Пружинный штекер Ф16.5 * 6.88                 | 2      |
| 31        | 105       | HFORT900-04A0602   | Пружина                                       | 2      |
| 32        | 106       | IT95031300         | Опорная трубка                                | 2      |
| 33        | 107       | FE97211900         | Крышка Ф60                                    | 2      |
| 34        | 108       | FE97212000         | Кольцо Ф62.5 * 5                              | 2      |
| 35        | 109       | HFORT900-04A1400   | Алюминиевая оплетка                           | 1      |
| 36        | 110       | V22500             | Заглушка                                      | 1      |
| 37        | 111       | GB70BTM12*135DN18  | Винт M12*135                                  | 4      |
| 38        | 112       | GB70BTM12*90DN18NL | Винт M12*90                                   | 2      |
| 39        | 113       | GB70BTM12*30DN18   | Винт M12*30                                   | 2      |
| 40        | 114       | GB70BTM10*80DN18   | Винт M10*80                                   | 2      |
| 41        | 115       | GB70BTM10*75DN18   | Винт M10*75                                   | 2      |
| 42        | 116       | GB70BTM10*50DN18   | Винт M10*50                                   | 3      |
| 43        | 117       | GB70BTM10*30DN18   | Винт M10*30                                   | 8      |
| 44        | 118       | GB70BTM10*25DN18   | Винт M10*25                                   | 2      |
| 45        | 119       | GB70M8*20N19       | Винт M8*20                                    | 2      |
| 46        | 120       | GB818M6*20DHS2     | Винт с крестообразной головкой M6*20          | 18     |
| 47        | 121       | GB818M6*10DHS2     | Винт с крестообразной головкой M6*16          | 4      |
| 48        | 122       | GB818M6*16DHS2     | Винт с крестообразной головкой M6*10          | 4      |
| 49        | 123       | GB9512DN2          | Шайба Ф 13* Ф 24*2.5                          | 6      |
| 50        | 124       | GB9510DN2          | Шайба Ф 11* Ф 20*2                            | 22     |
| 51        | 125       | GB958DN2           | Шайба Ф 9* Ф 16*1.6                           | 2      |
| 52        | 126       | NM10DN2            | Нейлоновая гайкаM10                           | 7      |
| 53        | 127       | NBS6DHS            | Шестигранный ключ S=6                         | 1      |
| 54        | 128       | NBS8DHS            | Шестигранный ключ S=8                         | 1      |
| 55        | 129       | LW200BS            | Гаечный ключ Ф 6*117                          | 1      |
| 56        | 130       | УНУ                | Смазка  | 1      |

# Детальный чертеж и список деталей

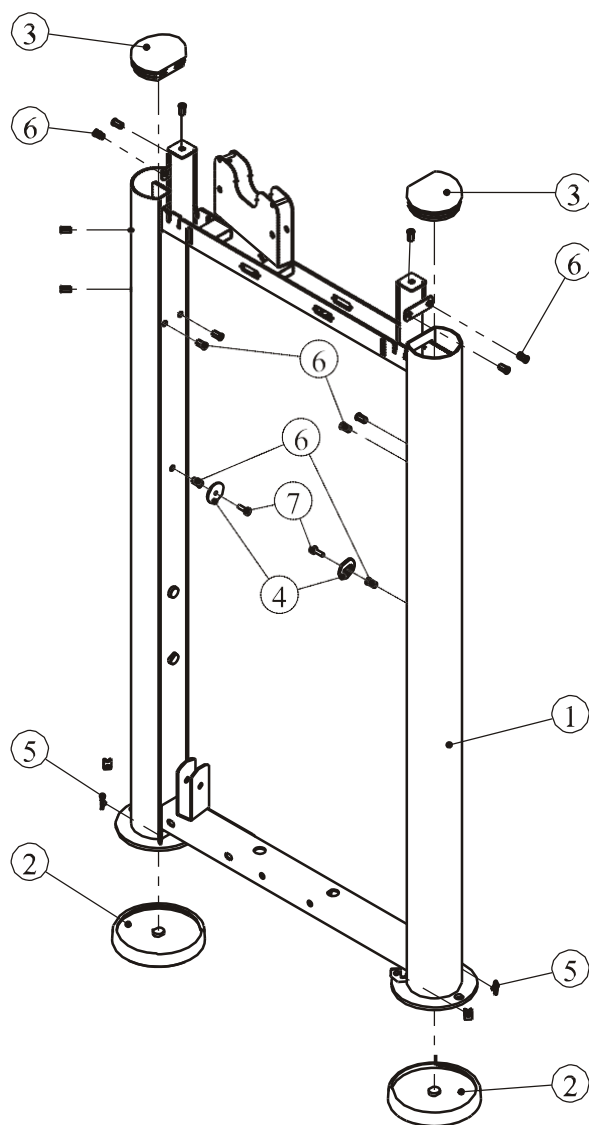
## Общий чертеж





# Детальный чертеж и список деталей

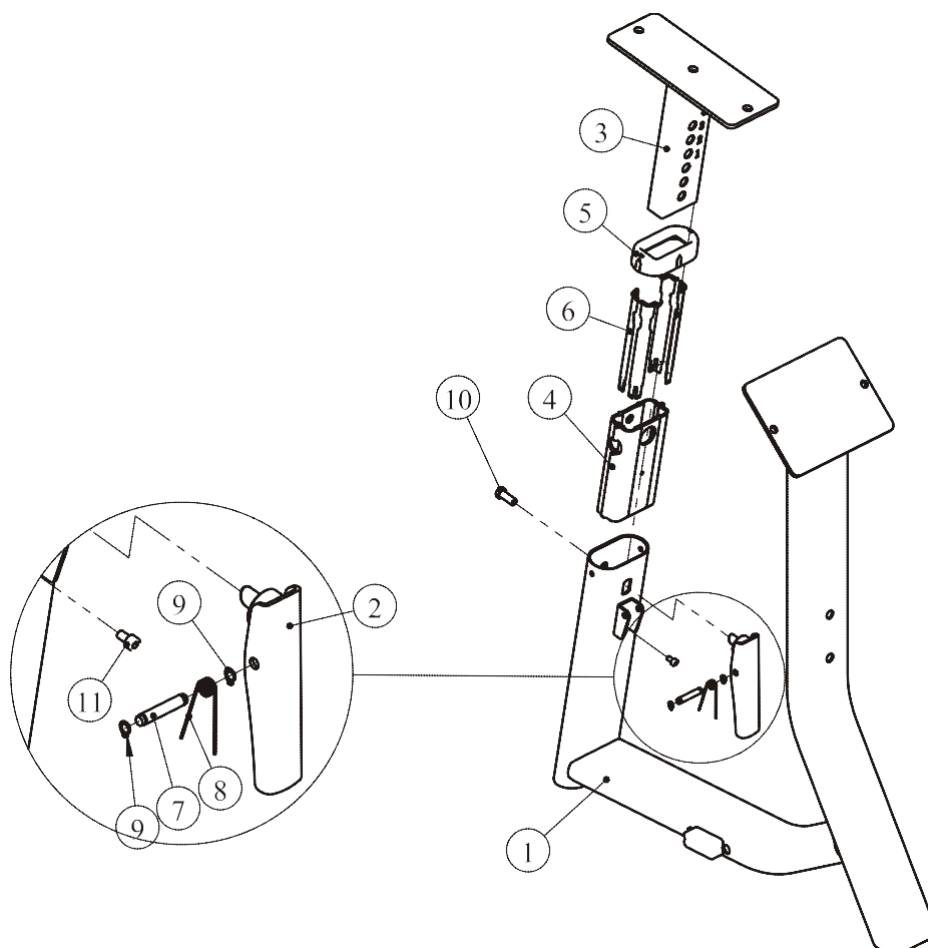
## Сборка рамы грузоблока



| № пункта. | № класса. | № детали             | Описание                           | Кол-во |
|-----------|-----------|----------------------|------------------------------------|--------|
| 1         | 1.1       | IT95030100           | Рама грузоблока                    | 1      |
| 2         | 1.2       | IT95015700           | Подножка                           | 2      |
| 3         | 1.3       | IT95015800           | Заглушка $\Phi 95 \times 81.1$     | 2      |
| 4         | 1.4       | IT95015900           | Пластиковый блок                   | 2      |
| 5         | 1.5       | AC32705800           | U-образная гайка М6                | 4      |
| 6         | 1.6       | GB17880.5M6*16.5DS17 | Заклепка М6                        | 14     |
| 7         | 1.7       | GB818M6*20DHS2       | Винт с крестообразным шлицем М6*20 | 2      |

# Детальный чертеж и список деталей

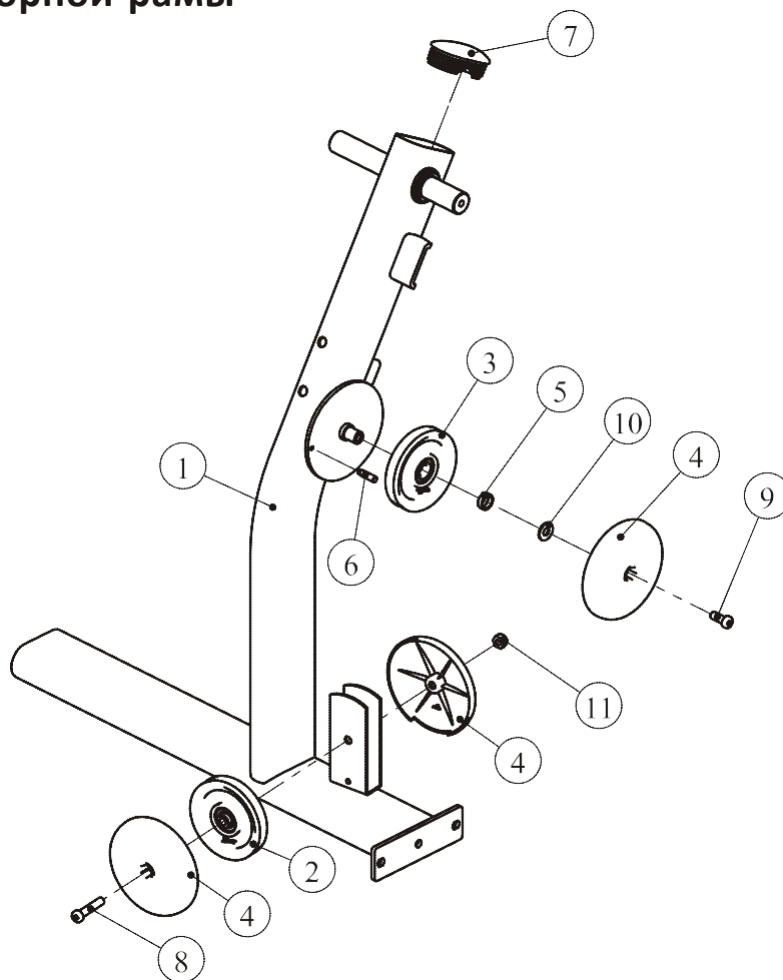
## Сборка основной рамы



| № пункта | № класса. | № детали         | Описание                     | Кол-во |
|----------|-----------|------------------|------------------------------|--------|
| 1        | 2.1       | IT95030200       | Опора основной рамы          | 1      |
| 2        | 2.2       | IT95014500       | Регулируемая опорная рамка   | 1      |
| 3        | 2.3       | IT95120900       | Опора сиденья                | 1      |
| 4        | 2.4       | IT95014300       | Алюминиевая трубка           | 1      |
| 5        | 2.5       | IT95016200       | Пластиковая заглушка         | 1      |
| 6        | 2.6       | IT95016300       | Пластиковая угловая трубка   | 4      |
| 7        | 2.7       | CWRVL0012200     | Штифт                        | 1      |
| 8        | 2.8       | AХТ3S5500        | Торсионная пружина           | 1      |
| 9        | 2.9       | GB894.18FH12     | Стопорные кольца для вала Ф8 | 2      |
| 10       | 2.10      | GB70BTM10*25DN18 | Винт М10*25                  | 1      |
| 11       | 2.11      | GB70M6*10N19     | Винт М6*10                   | 1      |

## Детальный чертеж и список деталей

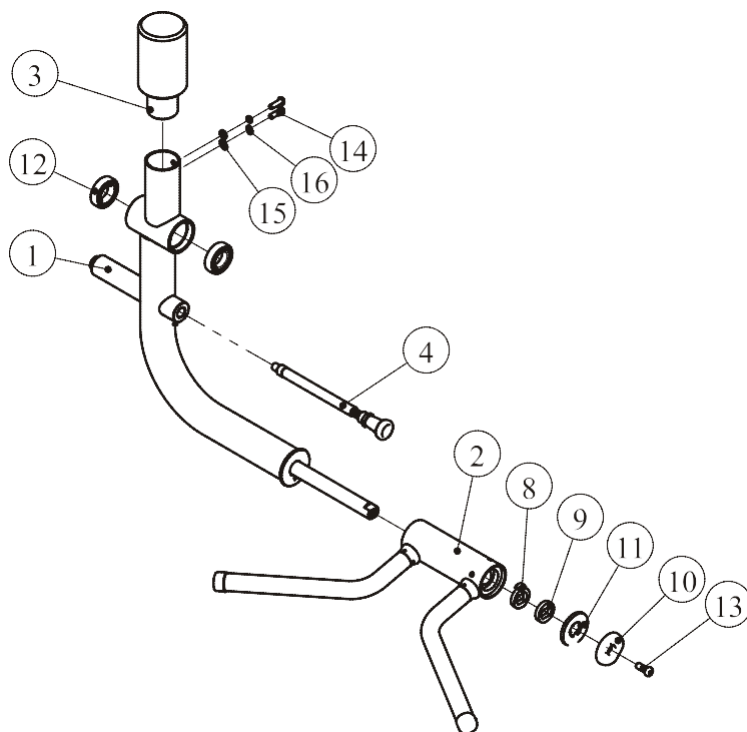
### Сборка опорной рамы



| № пункта | № класса. | № детали         | Описание                      | Кол-во |
|----------|-----------|------------------|-------------------------------|--------|
| 1        | 3.1       | IT95030300       | Опорная рама                  | 1      |
| 2        | 3.2       | SG500110400V5    | Блок 4.5"                     | 1      |
| 3        | 3.3       | IT95057800       | Маленький блок 4.5"           | 1      |
| 4        | 3.4       | IT95016400       | Крышка блока                  | 3      |
| 5        | 3.5       | FE97122100       | Прокладка блока 1             | 1      |
| 6        | 3.6       | FE97122300       | Резьба                        | 1      |
| 7        | 3.7       | IT90013800P11C   | Заглушка RT50*100             | 1      |
| 8        | 3.8       | GB70BTM10*50DN18 | Винт M10*50                   | 1      |
| 9        | 3.9       | GB70BTM10*25DN18 | Винт M10*25                   | 1      |
| 10       | 3.10      | DQ10N19B         | Шайба $\Phi 11 * \Phi 25 * 2$ | 1      |
| 11       | 3.11      | NM10DN2          | Нейлоновая гайка M10          | 1      |

## Детальный чертеж и список деталей

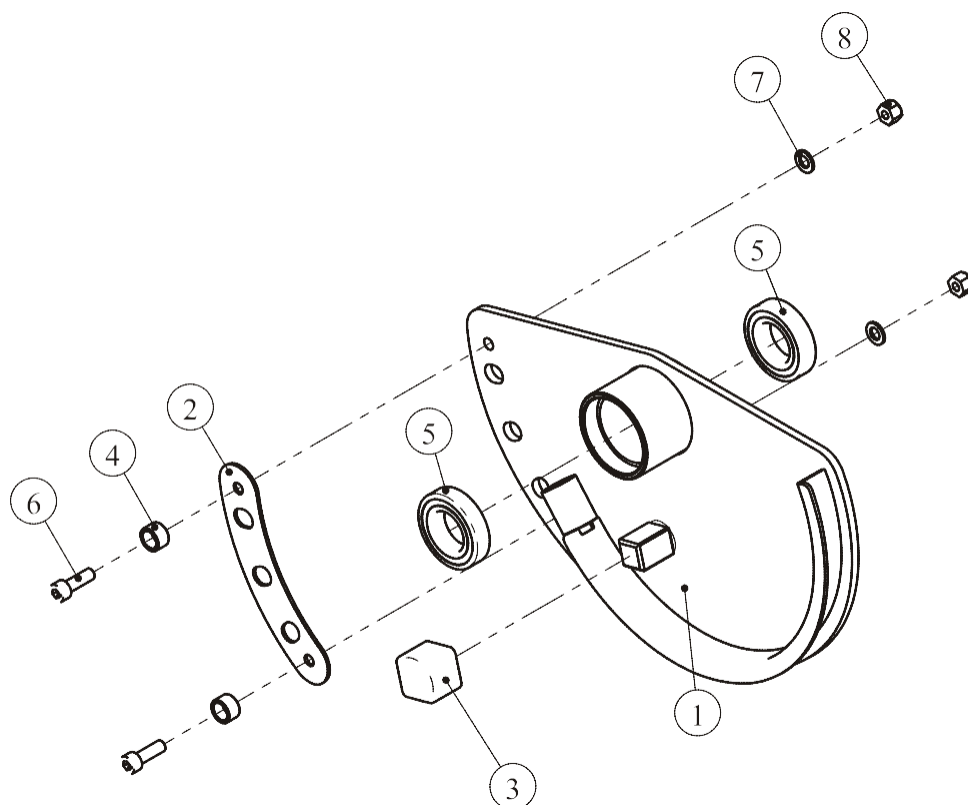
### Сборка качающейся рамы



| № пункта | № класса. | № детали         | Описание                   | Кол-во |
|----------|-----------|------------------|----------------------------|--------|
| 1        | 5.1       | IT95030500       | Качающаяся рама            | 1      |
| 2        | 5.2       | IT950306ASSY     | Рама с ручками             | 1      |
| 3        | 5.3       | IT95121200       | Противовес                 | 1      |
| 4        | 5.4       | IT950521ASSY     | Штифт                      | 1      |
| 8        | 5.8       | CWRVL0033700     | Стопорное кольцо           | 1      |
| 9        | 5.9       | CWRVL0033800     | Кольцо положения           | 1      |
| 10       | 5.10      | FE97211900       | Крышка Ф60                 | 1      |
| 11       | 5.11      | FE97212000       | Контурное кольцо Ф62.5 * 5 | 1      |
| 12       | 5.12      | GB2766006-2ZNBK  | Подшипник                  | 2      |
| 13       | 5.13      | GB70BTM10*25DN18 | Винт M10*25                | 1      |
| 14       | 5.14      | PNLM8*25DN20     | Винт M8*25                 | 2      |
| 15       | 5.15      | GB958DN2         | Плоская шайба Ф9* Ф16*1.6  | 2      |
| 16       | 5.16      | GB938N19         | Пружинная шайба Ф8         | 2      |

## Детальный чертеж и список деталей

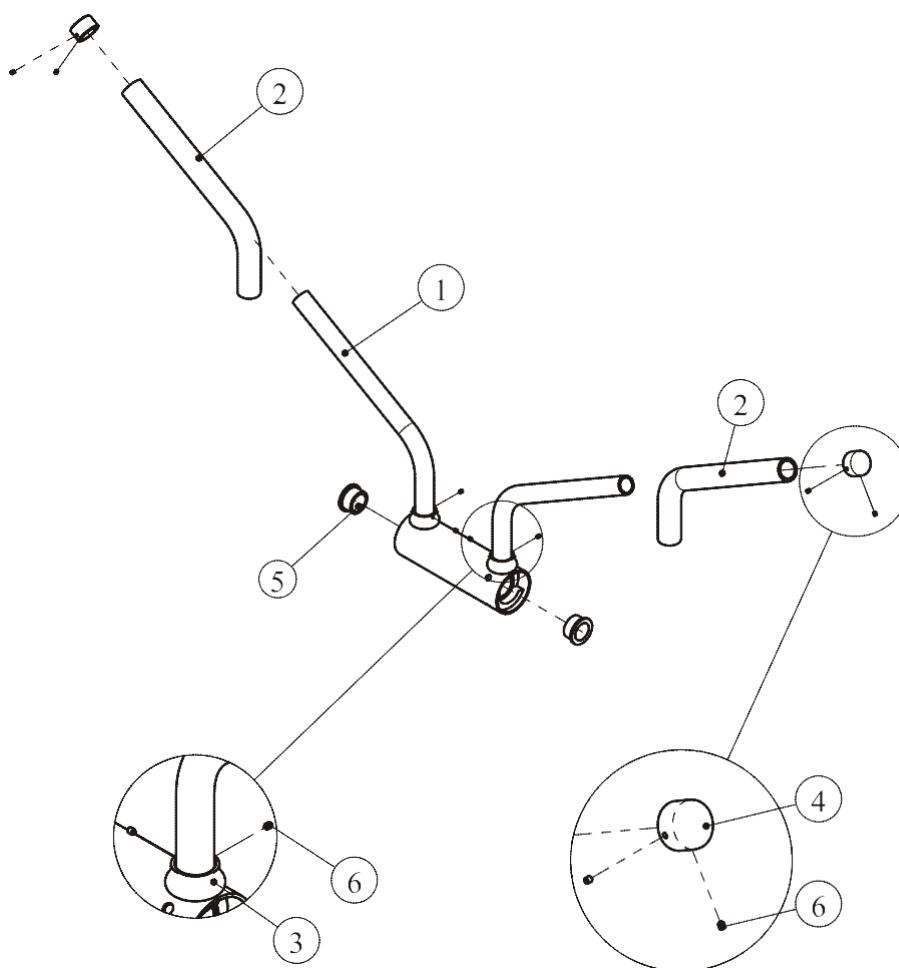
### Сборка круговой рамы



| № пункта | № класса. | № детали        | Описание                            | Кол-во |
|----------|-----------|-----------------|-------------------------------------|--------|
| 1        | 7.1       | IT95030700      | Круговая рама                       | 1      |
| 2        | 7.2       | IT95031100      | Подкладка                           | 1      |
| 3        | 7.3       | FE97213100      | Квадратная резиновая втулка         | 1      |
| 4        | 7.4       | IN-S10111200    | Резиновая втулка $\Phi 17*10.5$     | 2      |
| 5        | 7.5       | GB2766006-2ZNBK | Подшипник                           | 2      |
| 6        | 7.6       | GB70M8*20DS20   | Винт M8*20                          | 2      |
| 7        | 7.7       | GB958DN2        | Плоская шайба $\Phi 9* \Phi 16*1.6$ | 2      |
| 8        | 7.8       | NM8DN2          | Нейлоновая гайка M8                 | 2      |

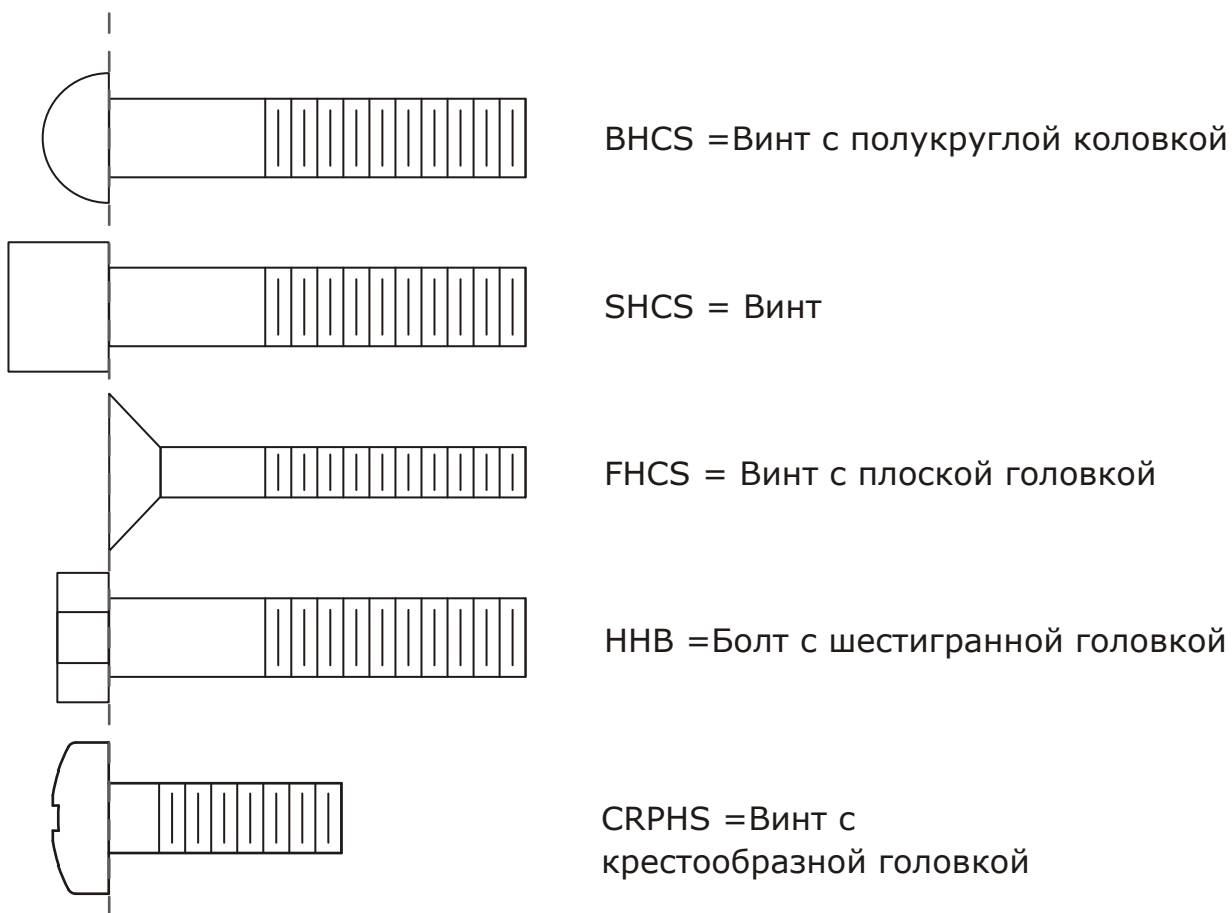
## Детальный чертеж и список деталей

### Сборка рамы с ручками



| № пункта | № класса. | № детали           | Описание                                       | Кол-во |
|----------|-----------|--------------------|--|--------|
| 1        | 5.2.1     | IT95030600         | Рама с ручками                                 | 1      |
| 2        | 5.2.2     | 026-01PL0206-12    | Рукоятка                                       | 2      |
| 3        | 5.2.3     | IT90102200         | Алюминиевое кольцо для рукоятки                | 2      |
| 4        | 5.2.4     | V39600             | Алюминиевая прижимная крышка                   | 2      |
| 5        | 5.2.5     | M02502000          | Прокладка $\Phi 38 * \Phi 32 * \Phi 25.4 * 18$ | 2      |
| 6        | 5.2.6     | YZGB7710-32*3.2N19 | Винт 10-32UNF * 3.2                            | 8      |

# Измерения



| Диаметр болта<br>(мм / дюйм)             | M6(1/4")      | M8(5/16")                     | M10(3/8")      | M12(1/2")                                 | M16(5/8")  |
|--|---------------|-------------------------------|----------------|---|------------|
| Оборот<br>затяжки (Н)                    | 9~12          | 22~30                         | 45~59          | 78~104                                    | 193~257    |
| Эксплуатационные<br>методы для<br>мужчин | Сила запястья | Сила запястья<br>и предплечья | Сила всей руки | Сила всей руки<br>и верхней<br>части тела | Общая сила |

# Инструкция

Сборка оборудования квалифицированными работниками занимает около 2 часов. Если Вы впервые собираете данный тип оборудования, рассчитывайте, что это займет больше времени. Настоятельно рекомендуется доверить сборку оборудования квалифицированными работниками. Будет быстрее, безопаснее и проще собрать данное оборудование с чей-либо помощью, так как некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными для работы в одиночку. Важно, чтобы Вы собирали данное оборудование в свободном, чистом месте. Это обеспечит Вам свободный доступ к оборудованию у во время установки компонентов и уменьшит вероятность получения травм.

## ПРИМЕЧАНИЕ

Как и при любом процессе сборки, ровное положение и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных деталей не забудьте оставить место для регулировки. Не затягивайте крепежные детали до тех пор, пока они не приступите к регулировке. Будьте осторожны, крайне важно собрать компоненты в последовательности, представленной в данном руководстве.

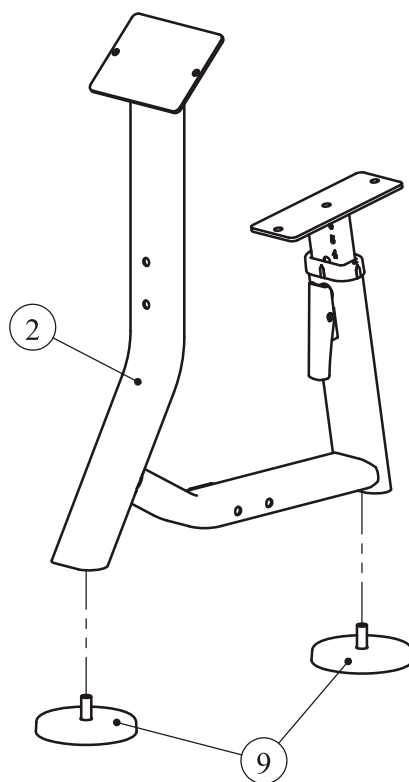
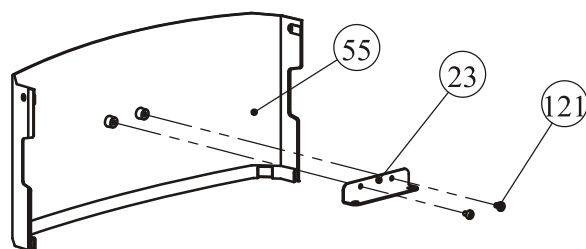


# Сборка

## Шаг 1

1. Прикрепите две регулируемые подножки (#9) к основной раме (#2).
2. Прикрепите задний кронштейн (#23) к верхней задней обшивке (#55) используя: два винта М6\*10 (#121)

**Примечание: Затяните винты.**



# Сборка

## ШАГ 2

Прикрепите Опорную раму (#3) и Шарнирную раму (#4) к раму грузоблока (#1) и к основной раме, (#2) используя:

Две пластиковые крышки (#10)

4 винта M12\*135 (#111)

2 винта M12\*90 (#112)

2 винта M12\*30 (#113)

2 винта M10\*80 (#114)

2 нейлоновые гайки M10 (#126)

4 плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2(#124) 6 плоских шайб Ф13\*Ф24\*2.5(#123)

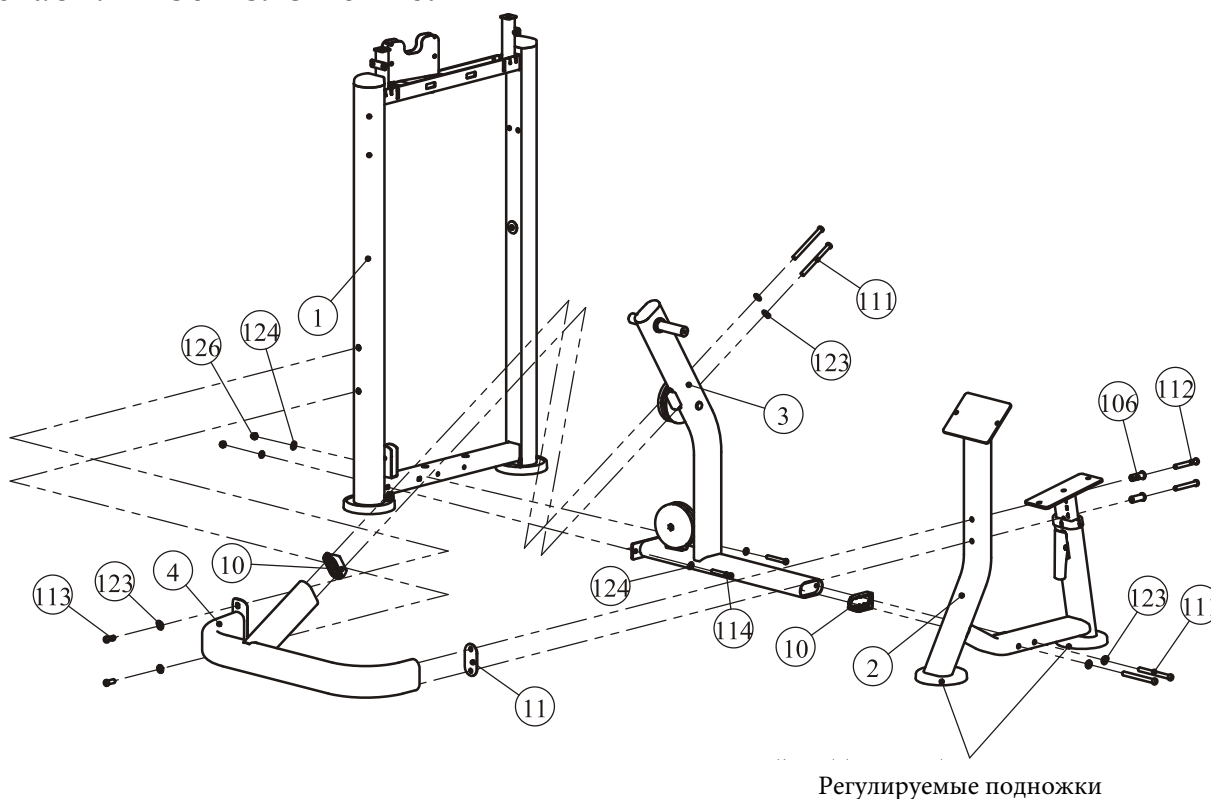
1 эллиптическую пластину (#11)

2 опорных трубы (#106)

### ПРИМЕЧАНИЕ:

**1. Затяните все винты и нейлоновые гайки**

**2. Отрегулируйте подножки, чтобы установить оборудование в стабильное положение.**



## Сборка

### ШАГ 3

Прикрепите Круговую раму (#7) и Качающуюся раму (#5) к Опорной раме (#3) используя:

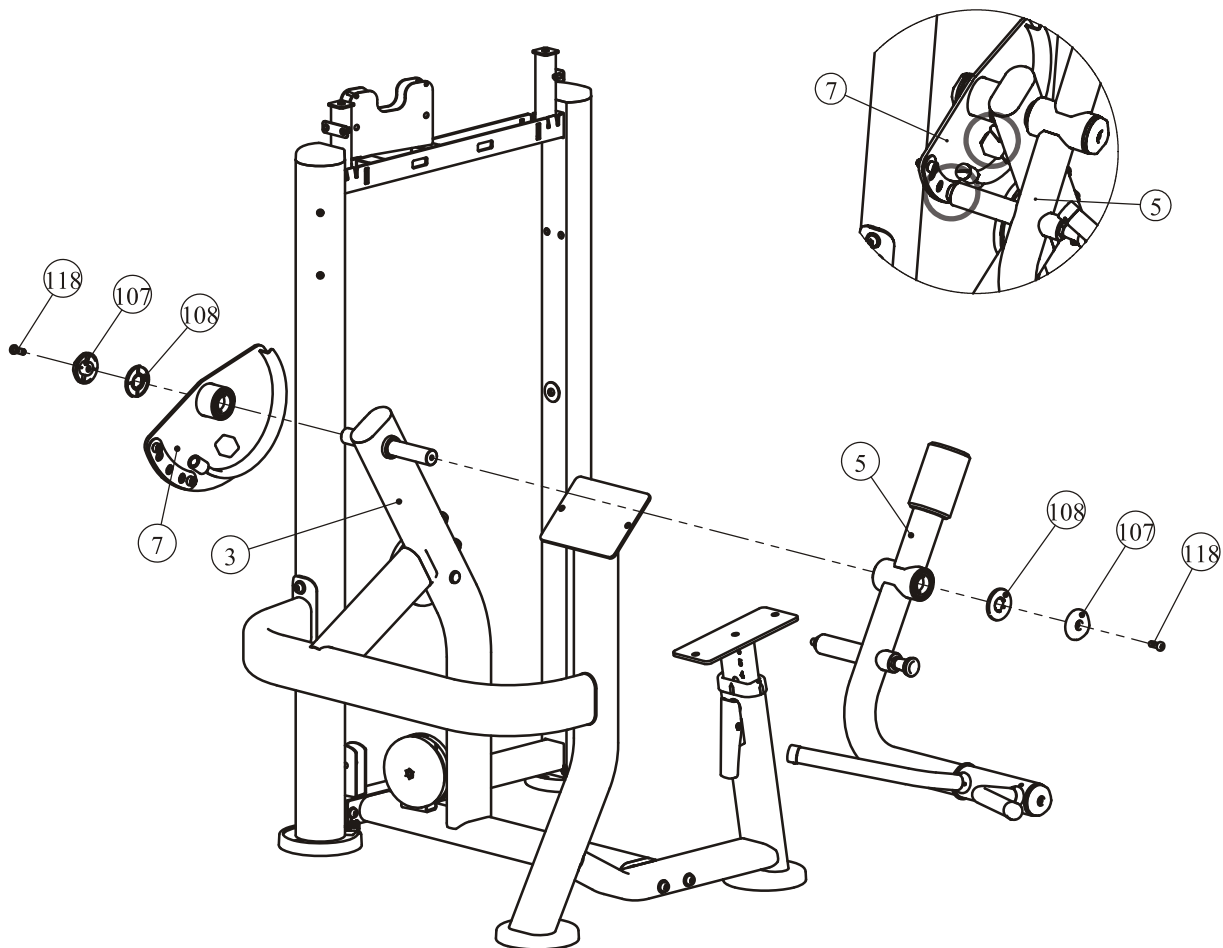
2 крышки Ф60 (#107)

2 кольца Ф62.5\*5 (#108)

2 винта М10\*25 (#118)

**Примечание: 1. Затяните все винты и нейлоновые гайки**

**2. Обратите внимание на расстояние между колесной рамой (#7) и Качающейся рамой (#5).**

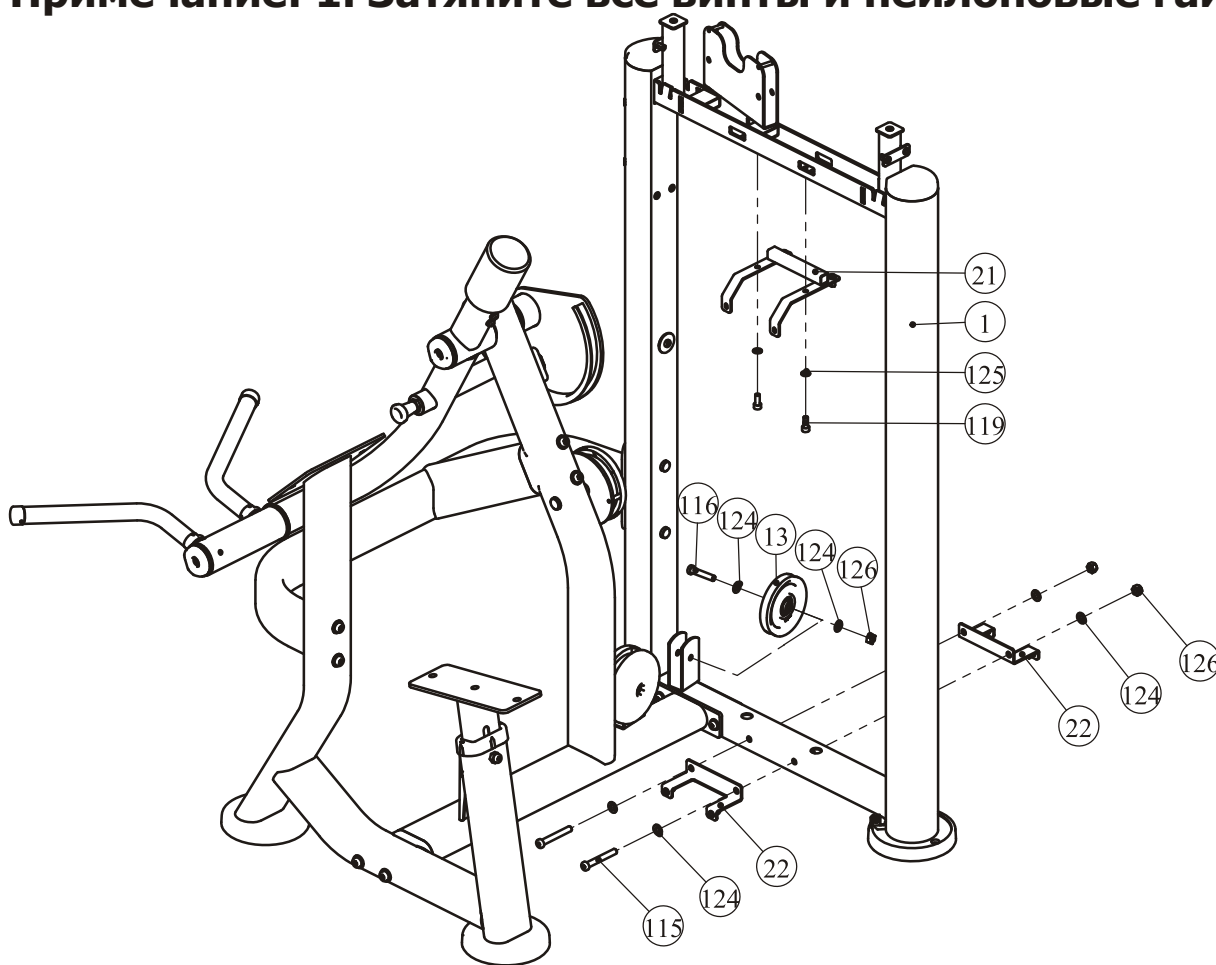


## Сборка

### ШАГ 4

1. Прикрепите один блок 4.5" (#13) к раме грузоблока (#1) используя :
  - 1 винт M10\*50 (#116)
  - 2 плоских шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#124)
  - 1 нейлоновую гайку M10 (#126)
2. Присоедините верхний кронштейн (#21) и нижний кронштейн (#22) к раме грузоблока (#1) используя:
  - 2 винта M8\*20 (#119)
  - 2 плоские шайбы Ф9\*Ф16\*1.6 (#125)
  - 2 винта M10\*75 (#115)
  - 4 плоские гайки Ф11\*Ф20\*2 (#124)
  - 2 нейлоновые гайки M10 (#126)

**Примечание: 1. Затяните все винты и нейлоновые гайки**



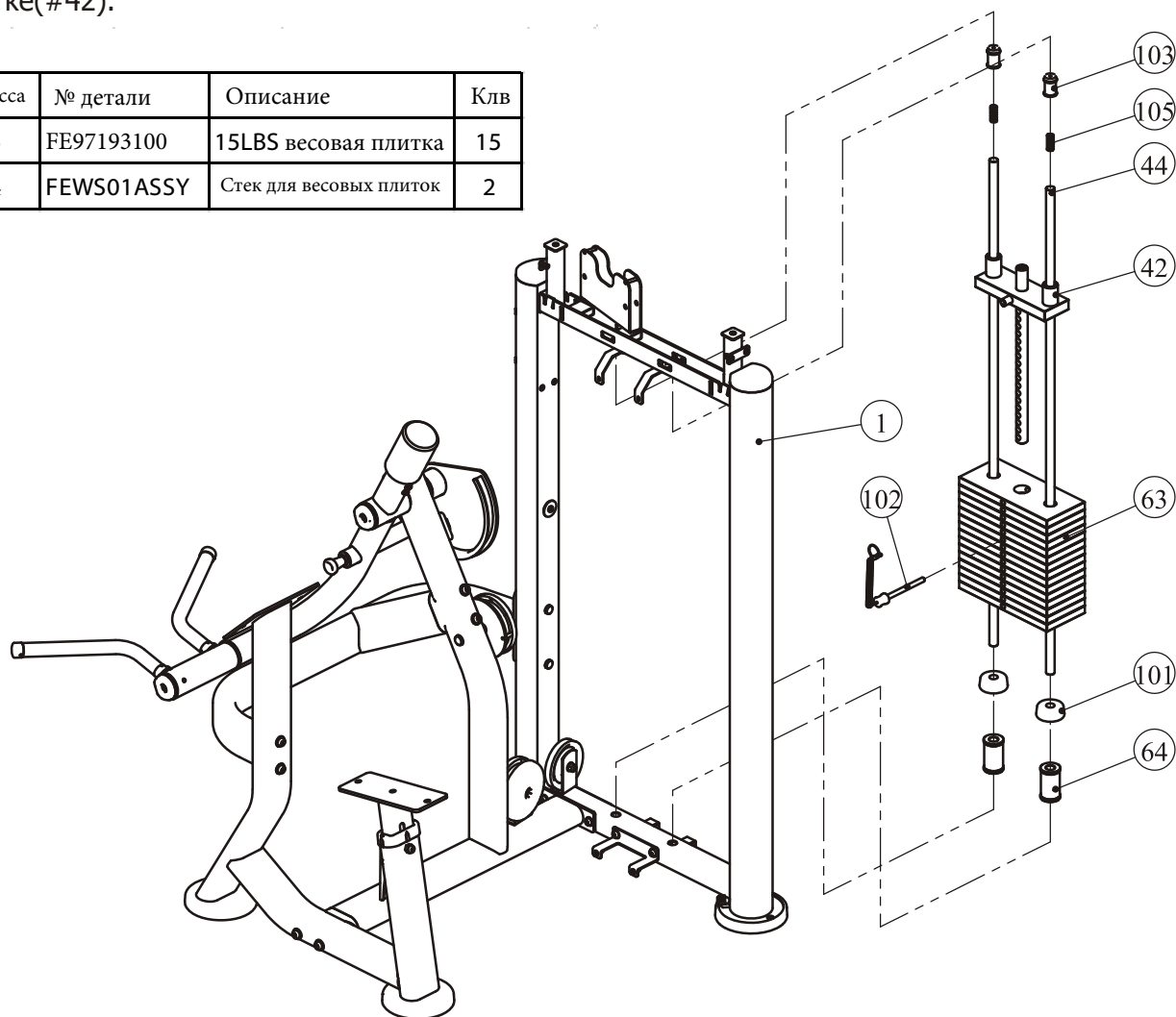
# Сборка

**Данные инструкции предназначены для груза в 73 кг !**

## ШАГ 5

1. Прикрепите:
  - 2 направляющих стержня 19\*1242 (#44)
  - 2 резиновых прокладки (#101)
  - 15 весовых плиток 10LBS (#63) 2 стека для весовых плиток (#64)
  - 1 верхнюю плиту (#42)к раме грузоблока (#1) используя:
  - 2 направляющих фиксирующих стержня с  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#103)
  - 2 пружины (#105)
2. Присоедините регулировщик веса (#102) к верхней плитке (#42).

| № класса | № детали   | Описание                | Клв |
|----------|------------|-------------------------|-----|
| 63       | FE97193100 | 15LBS весовая плитка    | 15  |
| 64       | FEWS01ASSY | Стек для весовых плиток | 2   |



# Сборка

## ШАГ 5

**Данные инструкции предназначены для груза в 91 кг !**

1. Прикрепите:

2 направляющих стержня 19\*1242 (#44)

2 резиновых прокладки (#101)

15 весовых плиток 10LBS (#63)

2 стека для весовых плиток (#64)

1 верхнюю плиту (#42)

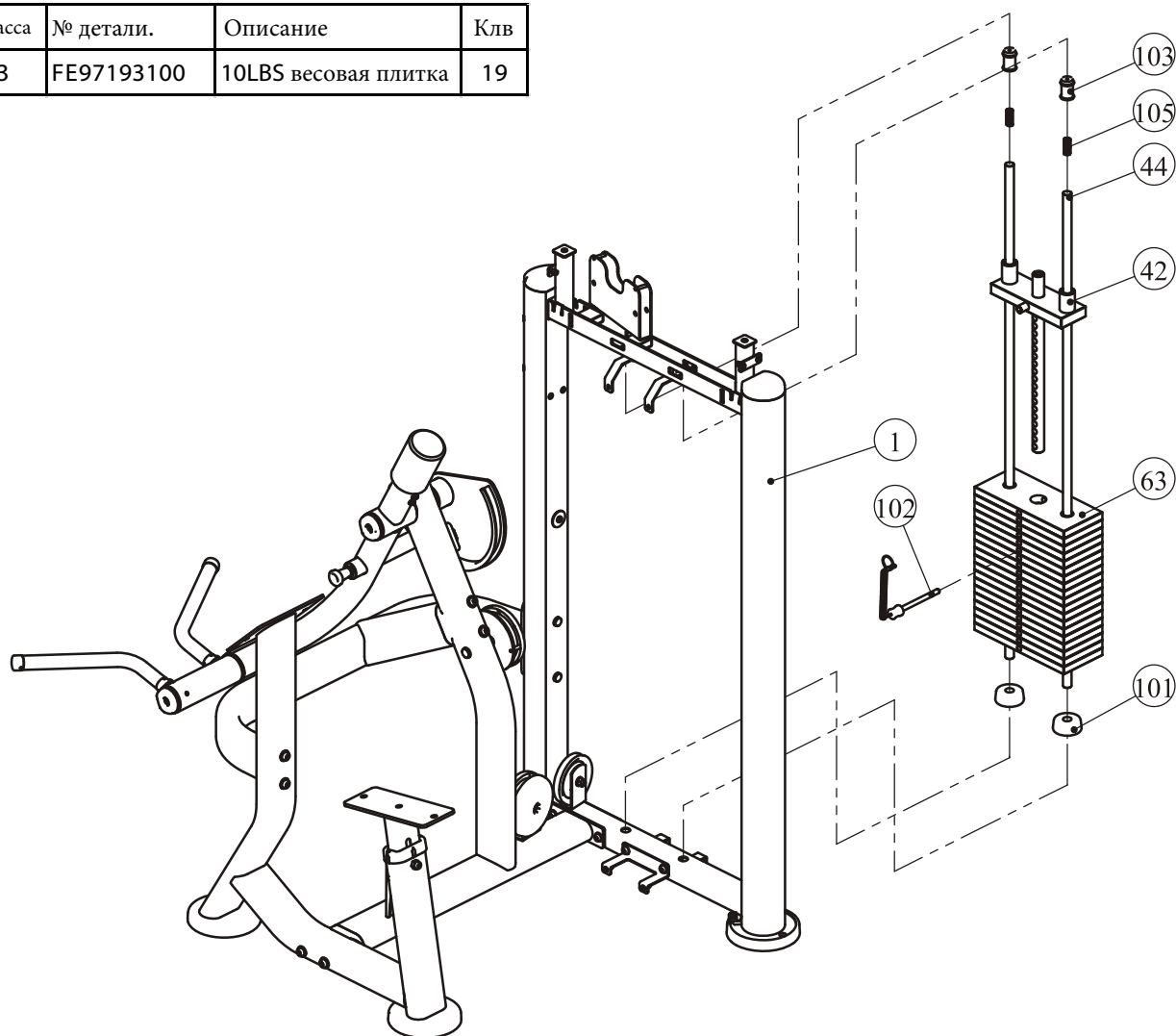
к раме грузоблока (#1) используя:

2 направляющих фиксирующих стержня с  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#103)

2 пружины (#105)

2. Присоедините регулировщик веса (#102) к верхней плитке (#42).

| № класса | № детали.  | Описание             | Клв |
|----------|------------|----------------------|-----|
| 63       | FE97193100 | 10LBS весовая плитка | 19  |



# Сборка

## ШАГ 5

**Данные инструкции предназначены для груза в 107 кг !**

1. Прикрепите:

2 направляющих стержня 19\*1242 (#44)

2 резиновых прокладки (#101)

15 весовых плиток 10LBS (#63)

2 стека для весовых плиток (#64)

1 верхнюю плиту (#42)

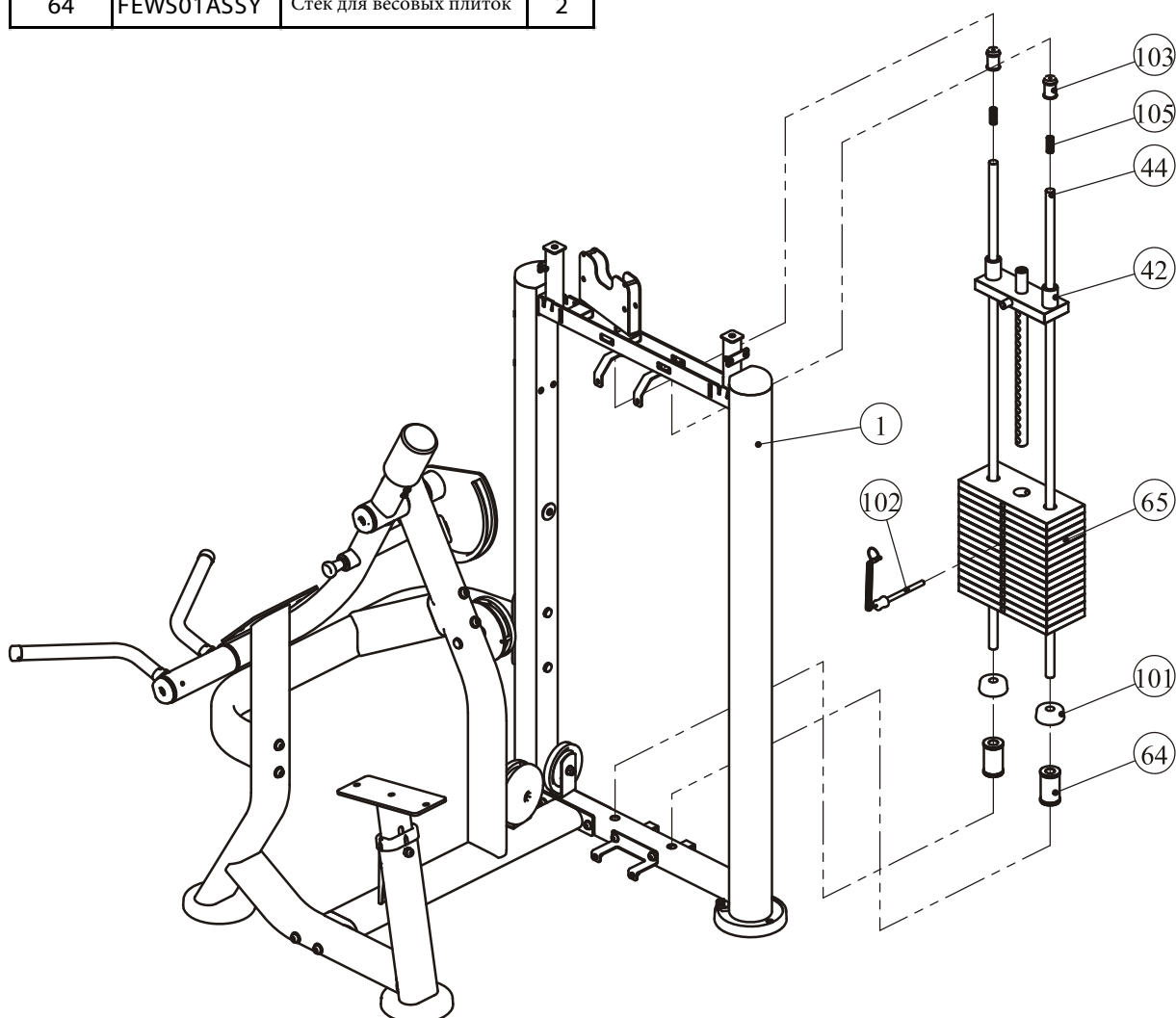
к раме грузоблока (#1) используя:

2 направляющих фиксирующих стержня с  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#103)

2 пружины (#105)

2. Присоедините регулятор веса (#102) к верхней плитке (#42).

| № класса | № детали   | Описание                | Клв |
|----------|------------|-------------------------|-----|
| 65       | FE97193200 | 15LBS весовая плитка    | 15  |
| 64       | FEWS01ASSY | Стек для весовых плиток | 2   |



# Сборка

## ШАГ 5

**Данные инструкции предназначены для груза в 134 кг !**

1. Прикрепите:

2 направляющих стержня 19\*1242 (#44)

2 резиновых прокладки (#101)

15 весовых плиток 10LBS (#63)

2 стека для весовых плиток (#64)

1 верхнюю плиту (#42)

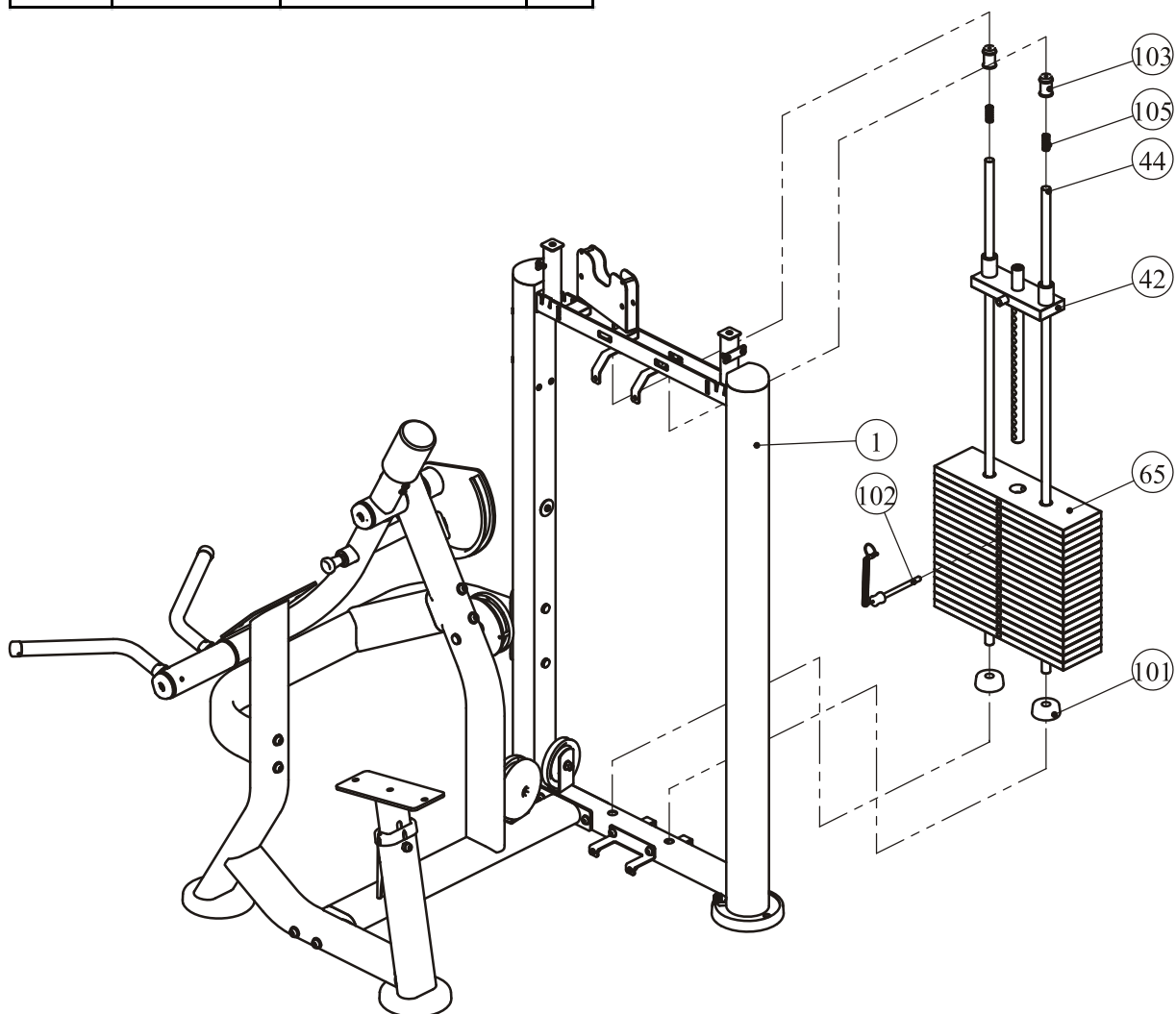
к раме грузоблока (#1) используя:

2 направляющих фиксирующих стержня с  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#103)

2 пружины (#105)

2. Присоедините регулировщик веса (#102) к верхней плитке (#42).

| № класса | № детали   | Описание             | Клв |
|----------|------------|----------------------|-----|
| 65       | FE97193200 | 15LBS весовая плитка | 19  |

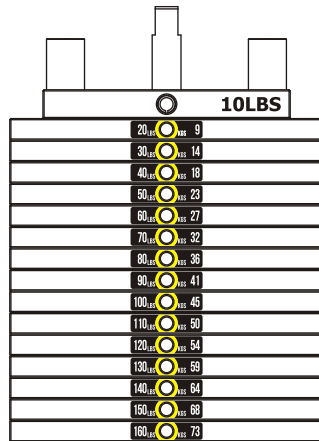




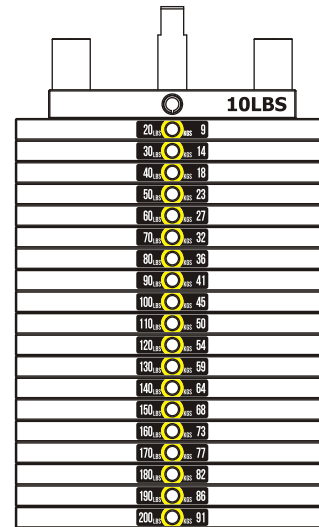
# Сборка

На все весовые плитки наклеены специальные стикеры

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 20 <sub>лбс</sub>  | 9   |
| 30 <sub>лбс</sub>  | 14  |
| 40 <sub>лбс</sub>  | 18  |
| 50 <sub>лбс</sub>  | 23  |
| 60 <sub>лбс</sub>  | 27  |
| 70 <sub>лбс</sub>  | 32  |
| 80 <sub>лбс</sub>  | 36  |
| 90 <sub>лбс</sub>  | 41  |
| 100 <sub>лбс</sub> | 45  |
| 110 <sub>лбс</sub> | 50  |
| 120 <sub>лбс</sub> | 54  |
| 130 <sub>лбс</sub> | 59  |
| 140 <sub>лбс</sub> | 64  |
| 150 <sub>лбс</sub> | 68  |
| 160 <sub>лбс</sub> | 73  |
| 170 <sub>лбс</sub> | 77  |
| 180 <sub>лбс</sub> | 82  |
| 190 <sub>лбс</sub> | 86  |
| 200 <sub>лбс</sub> | 91  |
| 210 <sub>лбс</sub> | 95  |
| 220 <sub>лбс</sub> | 100 |
| 230 <sub>лбс</sub> | 104 |

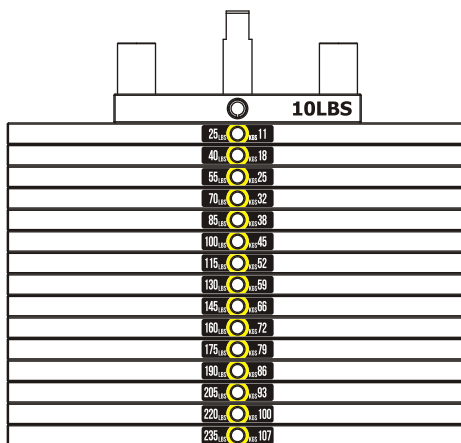


20-160LBS

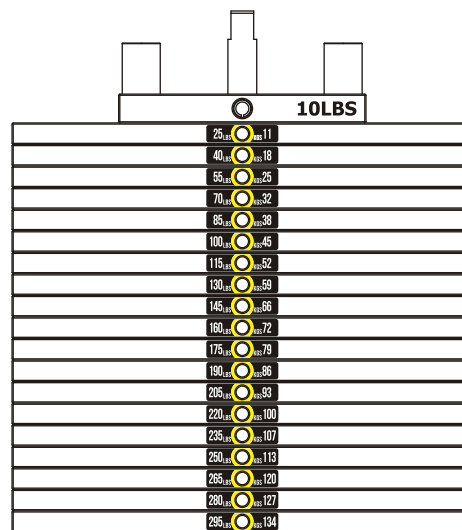


20-200LBS

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 25 <sub>лбс</sub>  | 11  |
| 40 <sub>лбс</sub>  | 18  |
| 55 <sub>лбс</sub>  | 25  |
| 70 <sub>лбс</sub>  | 32  |
| 85 <sub>лбс</sub>  | 38  |
| 100 <sub>лбс</sub> | 45  |
| 115 <sub>лбс</sub> | 52  |
| 130 <sub>лбс</sub> | 59  |
| 145 <sub>лбс</sub> | 66  |
| 160 <sub>лбс</sub> | 72  |
| 175 <sub>лбс</sub> | 79  |
| 190 <sub>лбс</sub> | 86  |
| 205 <sub>лбс</sub> | 93  |
| 220 <sub>лбс</sub> | 100 |
| 235 <sub>лбс</sub> | 107 |
| 250 <sub>лбс</sub> | 113 |
| 265 <sub>лбс</sub> | 120 |
| 280 <sub>лбс</sub> | 127 |
| 295 <sub>лбс</sub> | 134 |
| 310 <sub>лбс</sub> | 141 |
| 325 <sub>лбс</sub> | 147 |



25-235LBS



25-295LBS

# Сборка

## ШАГ 6

1. Прикрепите два блока 4.5" (#13) раме грузоблока (#1) используя:  
2 винта M10\*50 (#116)  
4 плоских шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#124) 2 нейлоновые гайки M10 (#126)
2. Прикрепите кабель (#8) к верхней пластине (#42).
3. Прикрепите кабель (#8) к круговой раме (#7) используя:  
1 алюминиевую оплетку (#109)
4. Вставьте заглушку (#110) в круговую раму (#7).

**Примечание: Затяните все винты и нейлоновые гайки.**

## ШАГ 7

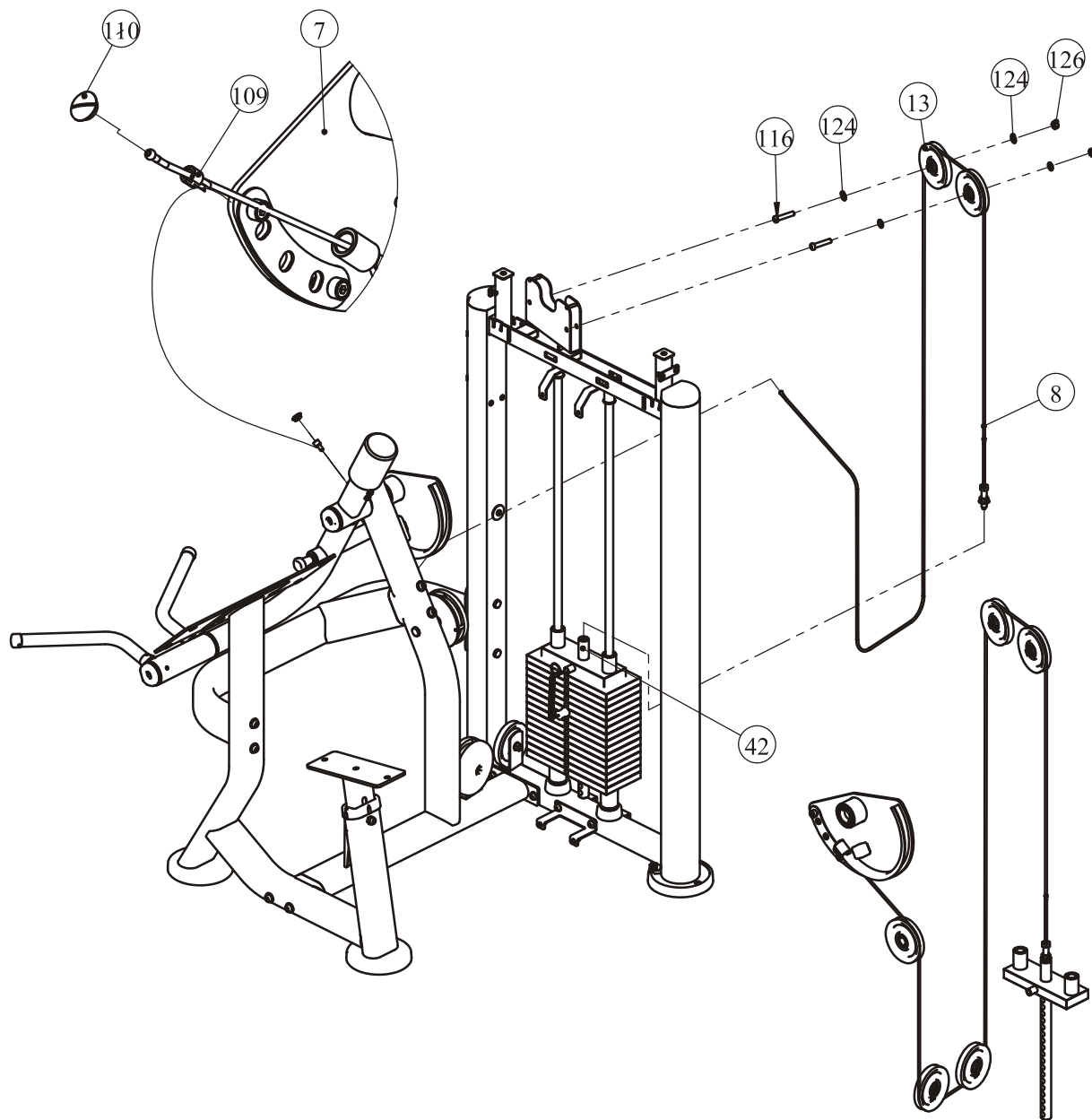
**Совет:** Вденьте 8 болтов в раму грузоблока и в нижний кронштейн, не затягивая болты, прикрепите обшивку с помощью болтов. Затем затяните все болты.

1. Прикрепите правую переднюю обшивку (#54) и переднюю обшивку (#53) к раме грузоблока (#1) и к нижнему кронштейну (#22) используя:  
4 винта с крестообразной головкой M6\*20 (#120)  
2 винта с крестообразной головкой M6\*16 (#122)
2. Прикрепите заднюю обшивку (#56) к раме грузоблока (#1) и нижнему кронштейну (#22) используя:  
4 винта с крестообразной головкой M6\*20 (#120)  
2 винта с крестообразной головкой M6\*16 (#122)
3. Приклейте наклейку с инструкцией (#52) к раме грузоблока (#1) и верхнему кронштейну (#21) используя:  
2 винта с крестообразной головкой M6\*20 (#120)  
2 винта с крестообразной головкой M6\*10 (#121)
4. Присоедините верхнюю заднюю обшивку (#55) к раме грузоблока (#1) и к верхнему кронштейну (#21) используя:  
4 винта с крестообразной головкой M6\*20 (#120)
5. Прикрепите верхнюю крышку (#51) к раме грузоблока (#1) используя:  
2 винта с крестообразной головкой M6\*20 (#120)  
2 пружинных штекера Ф16.5\*6.88 (#104)
6. Прикрепите подстаканник (#92) к раме грузоблока (#1) используя:  
2 винта с крестообразной головкой M6\*20 (#120)

**Примечание: Затяните все винты.**

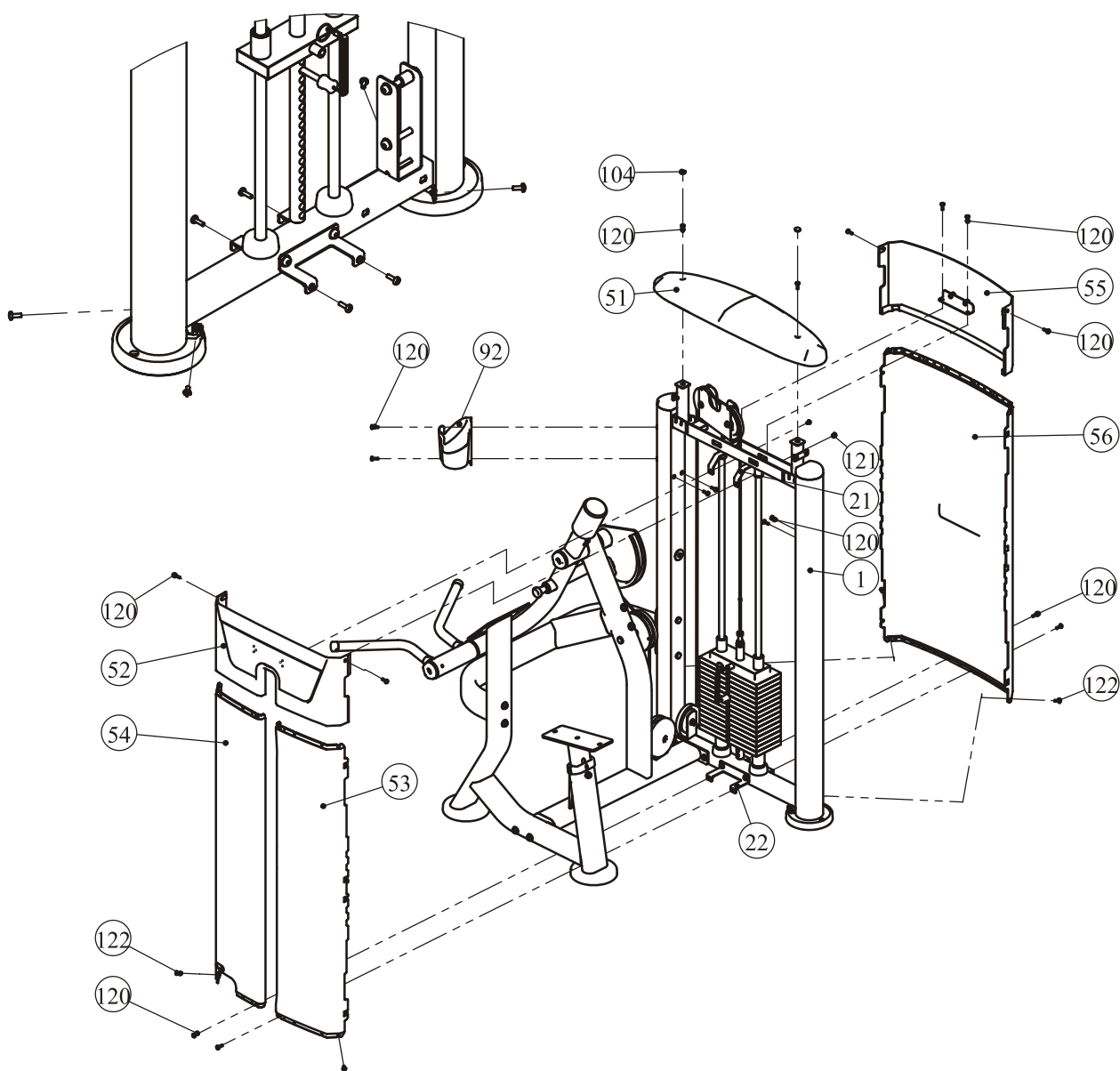
# Сборка

## ШАГ 6



# Сборка

## ШАГ 7



# Сборка

## Шаг 8

1. Прикрепите сиденье (#76) к основной раме (#2) используя:

2 винта M10\*30 (#117)

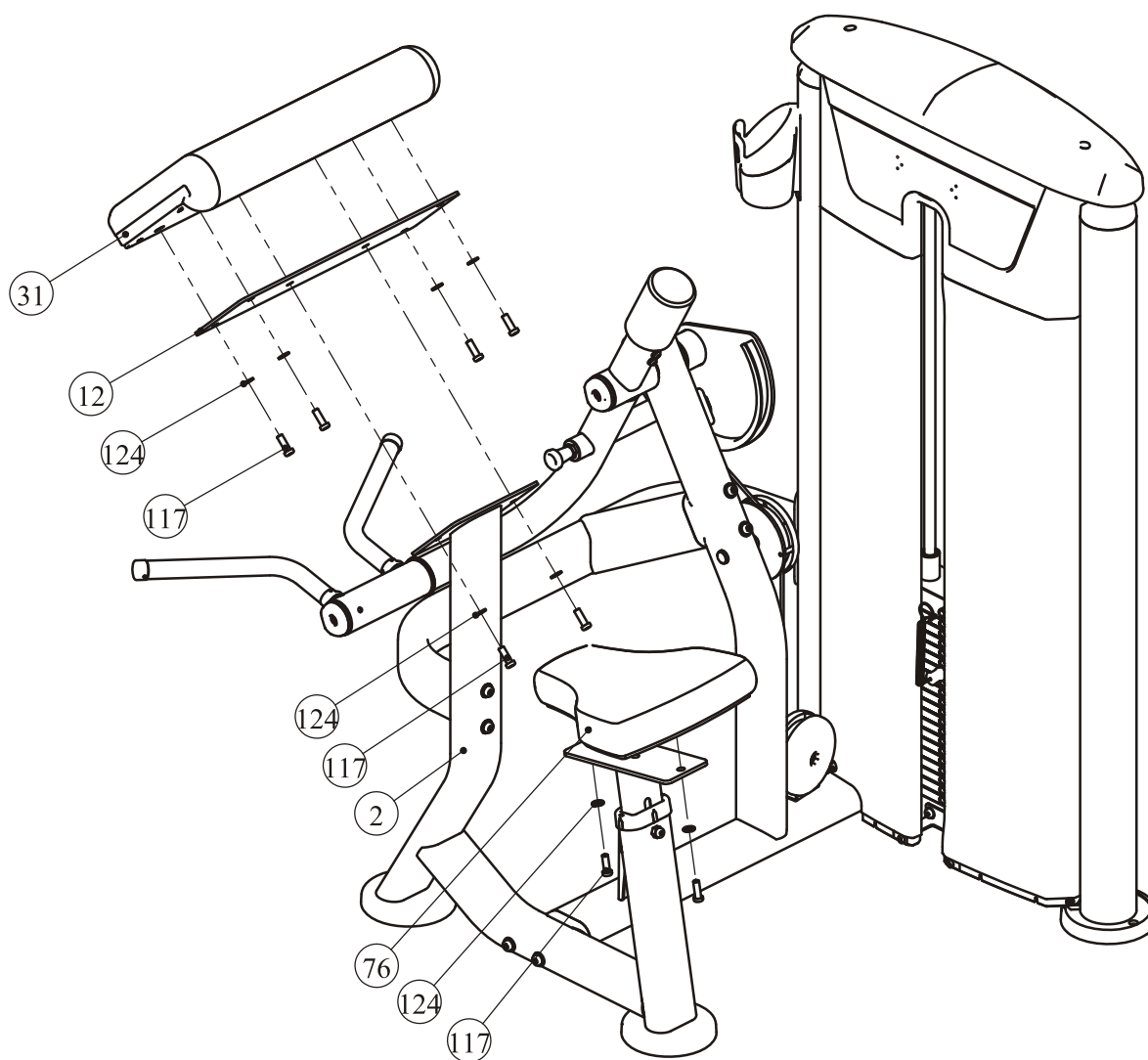
2 плоские шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#124)

2. Прикрепите подлокотник (#31) и пластину (#12) к основной раме (#2) используя:

6 винтов M10\*30 (#117)

6 плоских шайб Ф11\*Ф20\*2 (#124)

**Примечание: Затяните все винты.**



# Инструкции по регулировке

## Регулировка сиденья

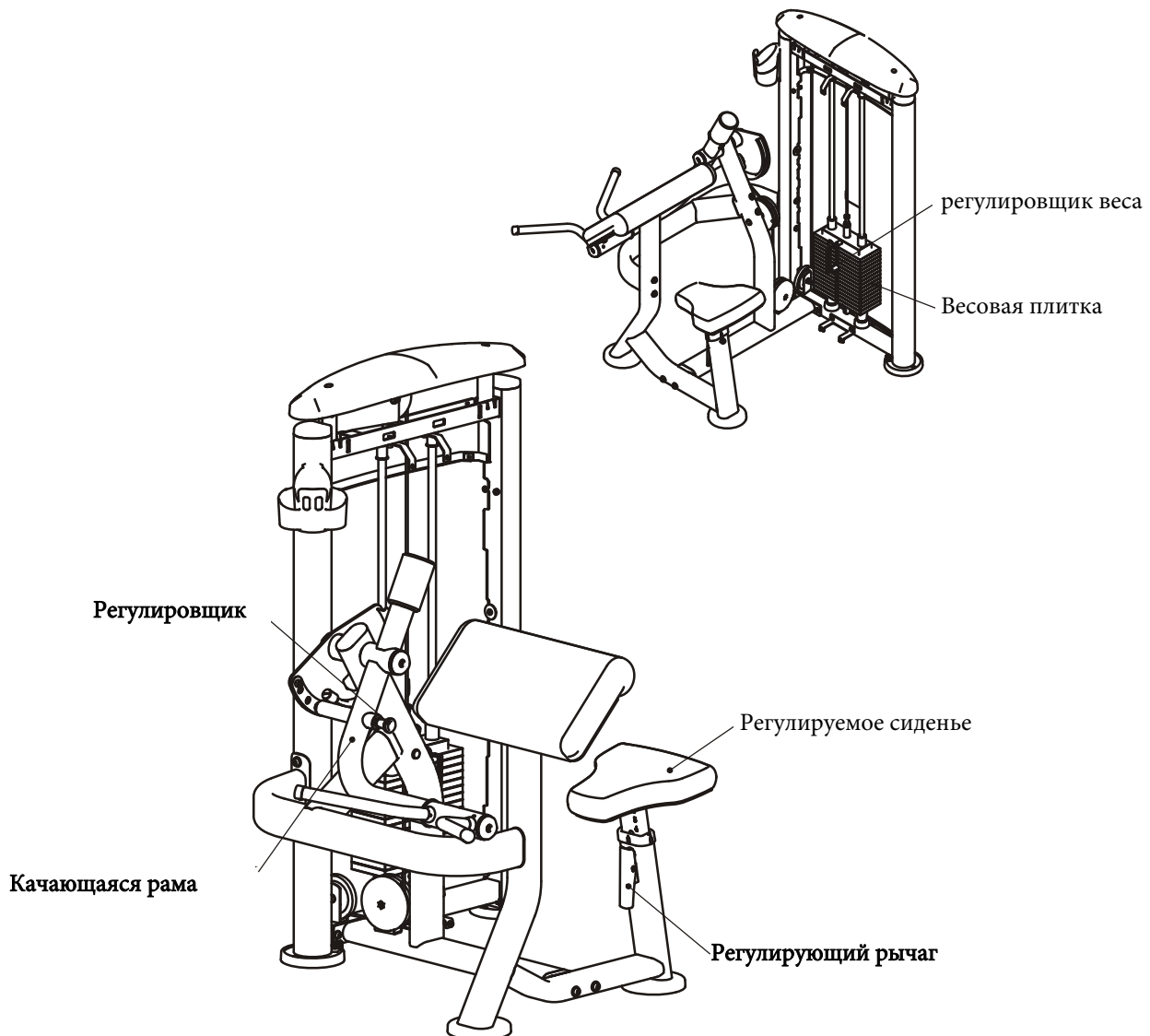
1. Нажмите на регулирующий рычаг и отрегулируйте сиденье в нужное положение.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

## Регулировка позиции использования

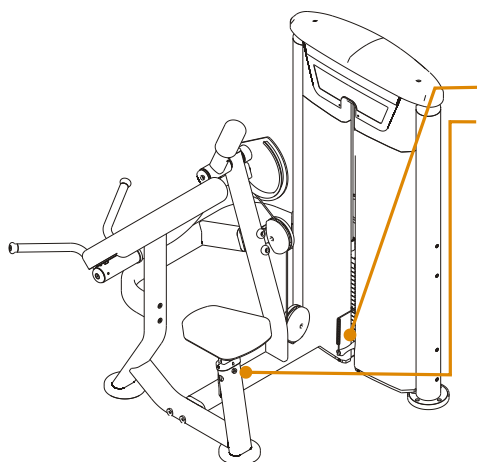
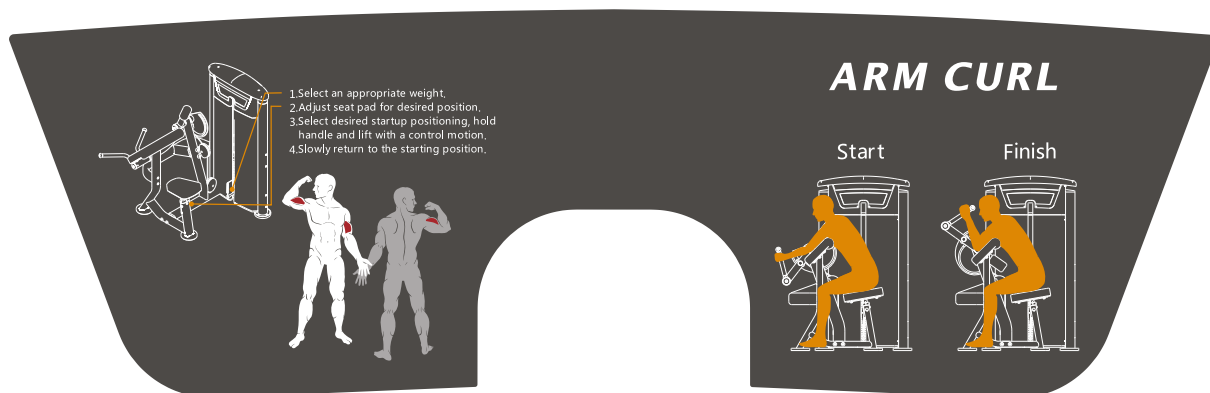
1. Потяните за регулировщик и установите качающуюся раму в нужное положение.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

## Использование регулировщика веса

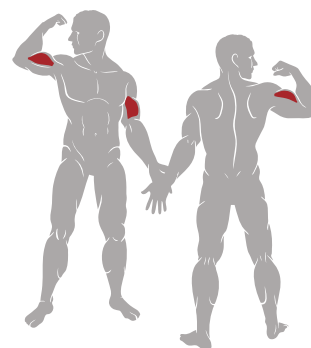
1. Выберите подходящий вес и поместите штифт регулировщика веса в паз.
2. Убедитесь, что штифт регулировщика веса полностью попал в отверстие.



# Инструкция по выполнению упражнений

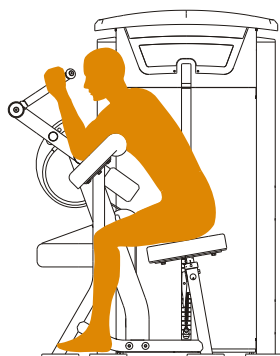
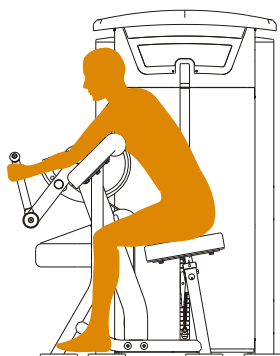


1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте сиденье.
3. Выберите желаемое положение. Держась за ручки, поднимите с помощью подконтрольного усилия.
4. Медленно вернитесь в исходное положение



Исходное положение

Финиш



## График технического обслуживания

| ДЕЙСТВИЯ   | КОММЕРЧЕСКОЕ<br>ОБСЛУЖИВАНИЕ | ДОМАШНЕЕ<br>ОБСЛУЖИВАНИЕ | ДАТЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ |  |  |  |  |  |  |
|--|------------------------------|--------------------------|-------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |                              |                          |                   |  |  |  |  |  |  |
| Проверять;<br>Связующие компоненты, штифты, защелки,<br>шарниры, стекла.               | ЕЖЕДНЕВНО                    | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО              |                   |  |  |  |  |  |  |
| Чистить; Обивку  | ЕЖЕДНЕВНО                    | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО              |                   |  |  |  |  |  |  |
| Проверять;<br>Кабели и ремни, в том числе их натяжение                                 | ЕЖЕДНЕВНО                    | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО              |                   |  |  |  |  |  |  |
| Проверять;<br>Дополнительные рукоятки и грифы  | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО                  | КАЖДЫЕ ТРИ<br>МЕСЯЦА     |                   |  |  |  |  |  |  |
| Проверять;<br>Надписи и наклейки   | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО                  | КАЖДЫЕ ТРИ<br>МЕСЯЦА     |                   |  |  |  |  |  |  |
| Проверять;<br>Все винты и гайки, при необходимости,<br>затягивать                      | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО                  | КАЖДЫЕ ТРИ<br>МЕСЯЦА     |                   |  |  |  |  |  |  |
| Проверять;<br>Противоскользящую поверхность  | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО                  | КАЖДЫЕ ТРИ<br>МЕСЯЦА     |                   |  |  |  |  |  |  |
| Очистить и смазать;<br>Направляющие стержни с тефлоновой (PTFE)<br>смазкой (Superlube) | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО                  | КАЖДЫЕ ТРИ<br>МЕСЯЦА     |                   |  |  |  |  |  |  |
| Смазать;<br>Втулки, подшипники   | ЕЖЕНЕДЕЛЬНО                  | КАЖДЫЕ ТРИ<br>МЕСЯЦА     |                   |  |  |  |  |  |  |
| Чистить и покрывать воском;<br>Все глянцевые поверхности                               | КАЖДЫЕ 6<br>МЕСЯЦЕВ          | РАЗ В ГОД                |                   |  |  |  |  |  |  |
| Пересобрать со смазкой: Линейные<br>подшипники   | КАЖДЫЕ 6<br>МЕСЯЦЕВ          | РАЗ В ГОД                |                   |  |  |  |  |  |  |
| Заменить;<br>Кабели, ремни и связующие компоненты                                      | РАЗ В ГОД                    | РАЗ В 3 ГОДА             |                   |  |  |  |  |  |  |

*Для Вашего оборудования существует коммерческая декларация. Для личного, домашнего использования, пожалуйста, следуйте расписанию домашнего обслуживания, указанному выше.*



# Информация по техническому обслуживанию

## **Связующие компоненты, штифты, защелки, шарниры, стеки.**

- \* Проверьте все детали на предмет видимых изнашиваний или повреждений.
- \* Проверьте правильность натяжения и ровность пружин, защелок и штифтов.
- \* Если пружина залипает или потеряла свою жесткость, немедленно замените ее.

## **Обивка:**

- \* Чтобы обеспечить длительный срок службы обивки и необходимый уровень чистоты, сиденье и валики следует протирать влажной тканью после каждой тренировки.
- \* Периодически используйте мягкое мыло или разрешенное чистящее средство для виниловых наклеек для предотвращения растрескивания или пересыхания. Избегайте использования абразивных чистящих средств или чистящих средств, не предназначенных для использования на виниле.
- \* Немедленно замените порванную или поврежденную обивку.
- \* Избегайте повреждения острыми предметами.

## **Наклейки:**

- \* Осмотрите и ознакомьтесь с любыми предупреждениями о безопасности или другой информацией, размещенной на каждой наклейке.

## **Гайки и винты:**

- \* Проверьте натяжение всех гаек и винтов, при необходимости, затяните.
- \* Периодически подтягивайте гайки и винты, чтобы убедиться, что все затянуто правильно.

## **Противоскользящая поверхность:**

- \* Данная поверхность предназначена для обеспечения надежной опоры и их необходимо заменить, если она выглядит изношенной или начинает скользить.

## **Ремни и кабели:**

- \* Мы используем только высококачественный ремни и кабели mil-spec.
- \* Визуально осмотрите ремни и кабели на предмет износа, трещин, шелушения или обесцвечивания.
- \* Пока оборудование не используется, осторожно проведите пальцами по ремню или кабелю, чтобы почувствовать прореживание или выпуклость.
- \* Немедленно замените ремни и кабели при первых признаках повреждения или износа. Не используйте оборудование, пока ремни или кабели не будут заменены.

## **Натяжение ремня и кабеля:**

- \* Обратитесь к Руководству пользователя, используя кабели или ремни, проверьте все крепления винтов, чтобы убедиться, что они установлены правильно.
- \* Проверьте натяжение кабелей и при необходимости отрегулируйте его

## **Втулки, подшипники:**

- \* Перед нанесением смазки протрите регулировочные трубки тряпкой.
- \* Смажьте втулки и подшипники с помощью смазочного спрея на основе кремния или тефлона.

## **Линейные подшипники:**

- \* Следуя Руководству пользователя, осторожно снимите крышку подшипника и пальцем смажьте внутреннюю часть подшипника. Смажьте пальцем шарикоподшипники и их направляющие. Повторите это до тех пор, пока направляющие шарикоподшипников не будут наполнены смазкой. Установите обратно крышку подшипника и вытрите лишнюю смазку.

**ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ЭТО ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗАПИСИ**

## Советы по тренировке с отягощениями

Используйте данное руководство для ознакомления с основными упражнениями, которые Вы можете выполнять на своем оборудовании. Чтобы добиться максимального результата и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с профессионалом, чтобы разработать завершённую программу тренировок.

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок.

Чтобы добиться успеха в Ваших тренировках, важно развить понимание основных принципов силовой тренировки. Теперь, когда у Вас есть свое оборудование, вполне естественно, что Вы хотите немедленно начать работу. Во-первых, поставьте набор реалистичных целей и задач для себя. Сначала выбрав план тренировок, который подходит лично Вам, Вы вносите значительный вклад в Ваш дальнейший успех.

Перед тем, как начать тренировку с весами, правильно подготовьтесь. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие сердечно-сосудистые упражнения могут помочь подготовить Ваше тело к более тяжелой нагрузке.

Научитесь правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная форма важна, чтобы избежать травм и обеспечить работу нужных мышечных групп.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок или приступаете к режиму упражнений после длительного перерыва, начинайте медленно и укрепляйте силу в течение определенного времени.

Обратите внимание на свое дыхание. Выдох на усилие - является общепринятым правилом. Никогда не задерживайте дыхание.

