

## **PL9023 Бицепс/Трицепс**



## **Руководство пользователя**

**Важно: прочтайте все инструкции перед использованием тренажёра.**

## **Содержание.**

<i>Инструкция по безопасности</i> -----	3
<i>Инструкции</i> -----	4
<i>Список деталей</i> -----	5
<i>Рисунок в разобранном виде</i> -----	6
<i>Список креплений</i> -----	7
<i>Инструкции по сборке</i> -----	8
<i>Сборка</i> -----	9
<i>Список обслуживания</i> -----	15
<i>Инструкция по уходу за тренажером</i> -----	16
<i>На что следует обратить внимание</i> -----	17

# Инструкции по безопасности

Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя тренажёрный инвентарь, всегда стоит соблюдать определённые предосторожности:

- \* Прочтайте все инструкции перед использованием тренажера. Эти инструкции были написаны, чтобы обеспечить Вашу безопасность и для защиты самого тренажёра.
- \* Не допускайте детей к тренажёру.
- \* Используйте тренажёр исключительно по его предназначению. Не используйте аксессуары, не предназначенные для занятий на этом тренажёре: они могут вызвать травмы или повреждения.
- \* Носите подходящую тренировочную одежду и обувь во время занятий --- никакой распущенной одежды.
- \* Будьте осторожны при использовании тренажёра.
- \* Не перетруждайтесь при работе на тренажёре.
- \* Если Вы почувствуете какую-либо боль или другие подобные симптомы, то прекратите тренировку и проконсультируйтесь со врачом.
- \* Не используйте тренажёр если он был повреждён.
- \* Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
- \* Всегда перепроверяйте тренажёр и его тросы перед каждой тренировкой. Убедитесь, что все крепления и тросы надёжно затянуты и в хорошем рабочем состоянии. Изношенные тросы могут быть опасны для Вашего здоровья и могут вызвать травму. Периодически проверяйте тросы на износ.
- \* Держите конечности, висячую одежду и длинные волосы подальше от движущихся частей тренажёра.
- \* Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы физически можете.
- \* Не используйте тренажёр на улице.

## Безопасность во время сборки

- Прочтайте каждый шаг инструкций по сборке и проследуйте им в указанной последовательности. Не пропускайте шаги. Если Вы будете пропускать определённые пункты, то Вам, возможно, придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или Вы можете его повредить..
- Собирайте и используйте тренажёр на прочной, ровной поверхности. Разместите тренажеров нескольких метрах от стен и гарнитуры, чтобы обеспечить лёгкий доступ к тренажёру. Принимая во внимание эти предосторожности и здравый смысл, Вы проведёте много безопасных и приятных часов здоровой тренировки на этом

## **Инструкция**

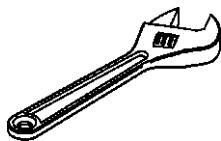
Перед началом сборки, пожалуйста, найдите время, чтобы внимательно прочитать данную инструкцию. Проверьте по списку, все ли части присутствуют. Следуйте нумерации и описанию деталей. Если производите замену частей, то используйте только зап.части завода. В противном случае, будет нарушена гарантия, а так же возникает угроза травм.

Оборудование разработано, чтобы обеспечить самое гладкое, самое эффективное движение. После сборки, вам нужно проверить все функции. Если возникли проблемы, для начала повторно проверьте инструкцию по сборке, чтобы определить возможные ошибки во время сборки. Если вы не можете устранить проблему позвоните нашему дилеру. Удостоверьтесь, что у вас есть серийный номер модели, когда будете звонить дилеру. Когда все части собраны, продолжайте.

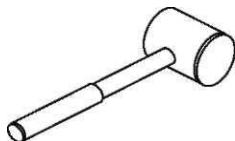
### **Необходимые инструменты**



Ключ универсальный



Ключ разводной



Киянка



Ключ шестигранный

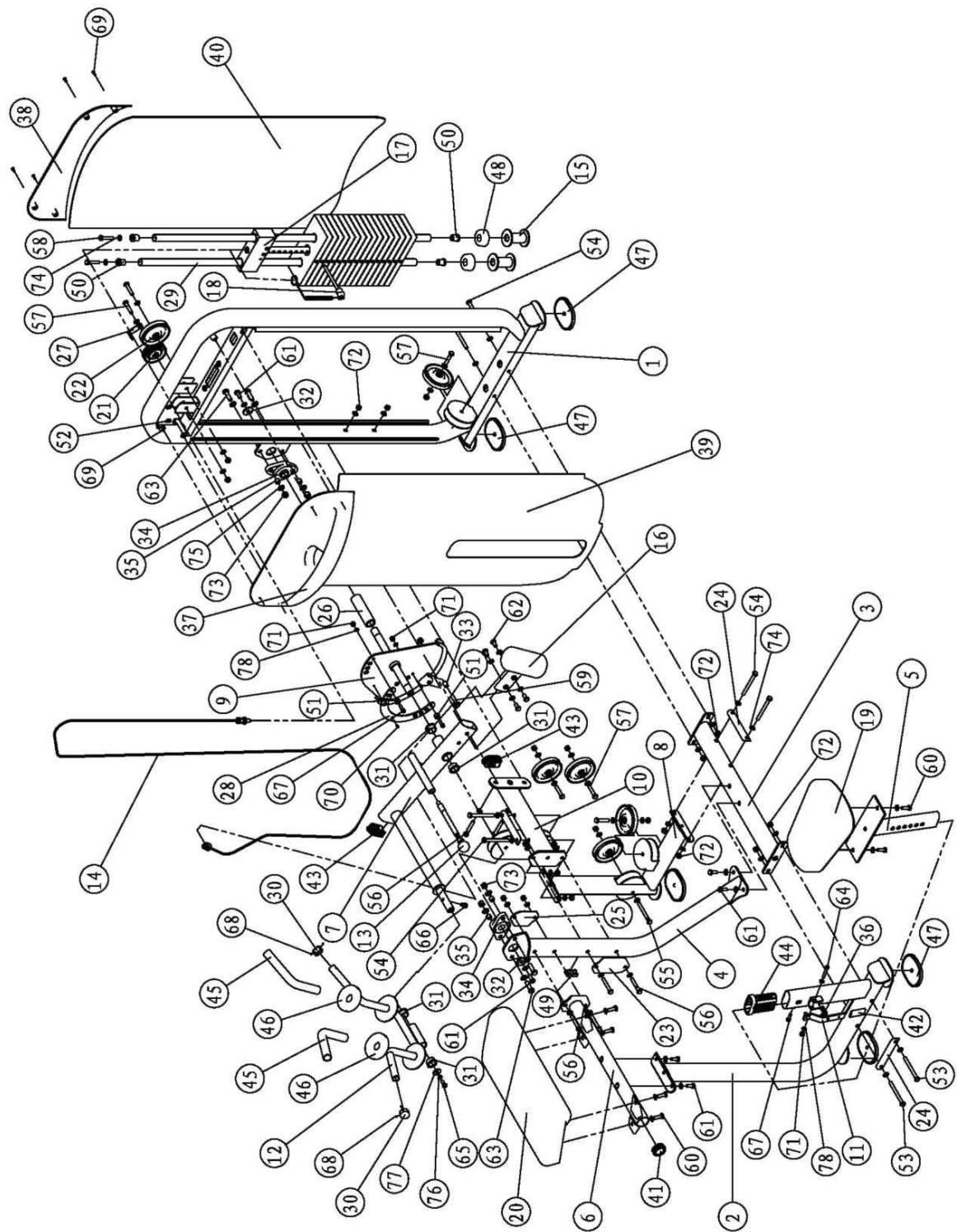
## Список деталей.

Примечание: некоторые из частей могут быть в сборе.

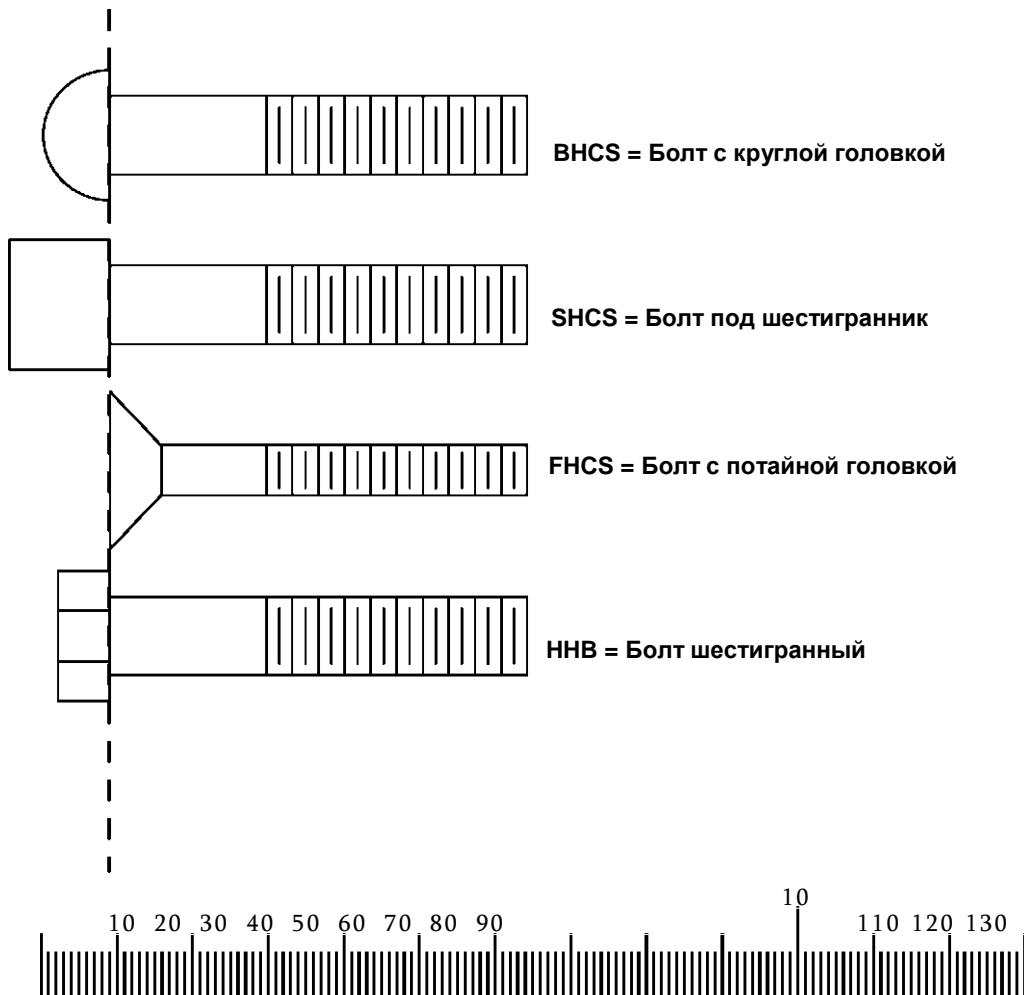
No.	Описание	Кол-во	No.	Описание	Кол-во
1	Рама грузоблока	1	42	Наконечник регулятора	1
2	Подседельная рама	1	43	Заглушка RT40*80	2
3	Нижняя рама	1	44	Пластмассовая направляющая	1
4	Верхняя правая рама	1	45	Оплетка ручки	2
5	Рама крепления подушки	1	46	Смягчающая накладка	2
6	Средняя рама	1	47	Заглушка	5
7	Ручка тяги	1	48	Отбойник	2
8	Рама опоры	1	49	Резиновый амортизатор	1
9	Регулируемое колесо	1	50	Фиксатор направляющей	4
10	Боковая рама	1	51	Маленький амортизатор	2
11	Регулятор сиденья	1	52	U-обр. гайка	4
12	Ручка тяги	1	53	Болт M10*110	2
13	Переключатель	1	54	Болт M10*105	6
14	Трос	1	55	Болт M10*95	1
15	Проставки грузового стека	2	56	Болт M10*65	6
16	Противовес	1	57	Болт M10*50	6
17	Верхняя плашка	1	58	Болт M10*50	2
18	Фиксатор	1	59	Болт M10*45	1
19	Сиденье	1	60	Болт M10*30	6
20	Подушка под руки	1	61	Болт M10*25	6
21	3.5" ролик	1	62	Болт M10*20	4
22	4.5" ролик	6	63	Болт M12*40	4
23	Овальная фиксирующая пластина 130	1	64	Болт M8*55	1
24	Фиксирующая пластина	3	65	Болт M10*25	1
25	Овальная фиксирующая пластина 90	1	66	Болт M10*15	1
26	Регулируемая втулка	1	67	Болт M8*25	3
27	Держатель ролика	1	68	Болт 10-32*3.2	4
28	Табличка разметок	1	69	Болт M5*15	8
29	Направляющая	2	70	Болт M5*10	1
30	Алюминиевый колпачок ручки	2	71	Гайка с замком M8	3
31	Втулка Ф38*Ф25.4*18	4	72	Гайка с замком М10	22
32	Кольцевая шайба	2	73	Гайка с замком М12	4
33	Маленькая втулка	1	74	Шайба 11*ct)20*2	62
34	Блок подшипника	2	75	Шайба 11*ct)20*2	8
35	Разделительный колпачок	4	76	Шайба	1
36	Фиксатор	1	77	Шайба D11*ct)30*2	1
37	Верхний передний кожух	1	78	Шайба >9*c&16*1.6	4
38	Верхний нижний кожух	1	79	Гаечный ключ S=6	1
39	Нижний передний кожух	1	80	Гаечный ключ S=8	1
40	Нижний задний кожух	1	81	Масло	1
41	Заглушка	1			

**Рисунок в разобранном виде**

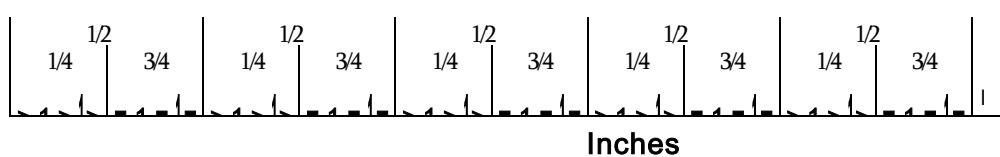
**Exploded View**



## Список креплений



Millimeters



## **Инструкции по сборке**

На сборку тренажёра профессионалами уходит около 2 часов. Если Вы собираете подобный тренажёр в первый раз, то у Вас это займёт больше времени. Настоятельно рекомендуется собирать этот тренажёр профессионалами. Собирать тренажёр будет быстрее и легче с помощью ещё одного человека, т.к. некоторые детали могут быть слишком большие или тяжёлые. Важно, чтобы Вы собирали тренажёр в чистом и свободном месте. Это позволит Вам передвигаться вокруг тренажёра во время сборки и снизит возможность травмы.

## **Примечание**

В каждой собираемой детали необходима точность. Затягивая крепления, оставьте определённое пространство для дальнейшей регулировки. Не затягивайте до конца все крепления, пока это не будет указано в инструкциях. Будьте осторожны, и собирайте тренажёр в порядке, указанном в этом руководстве.

# Сборка

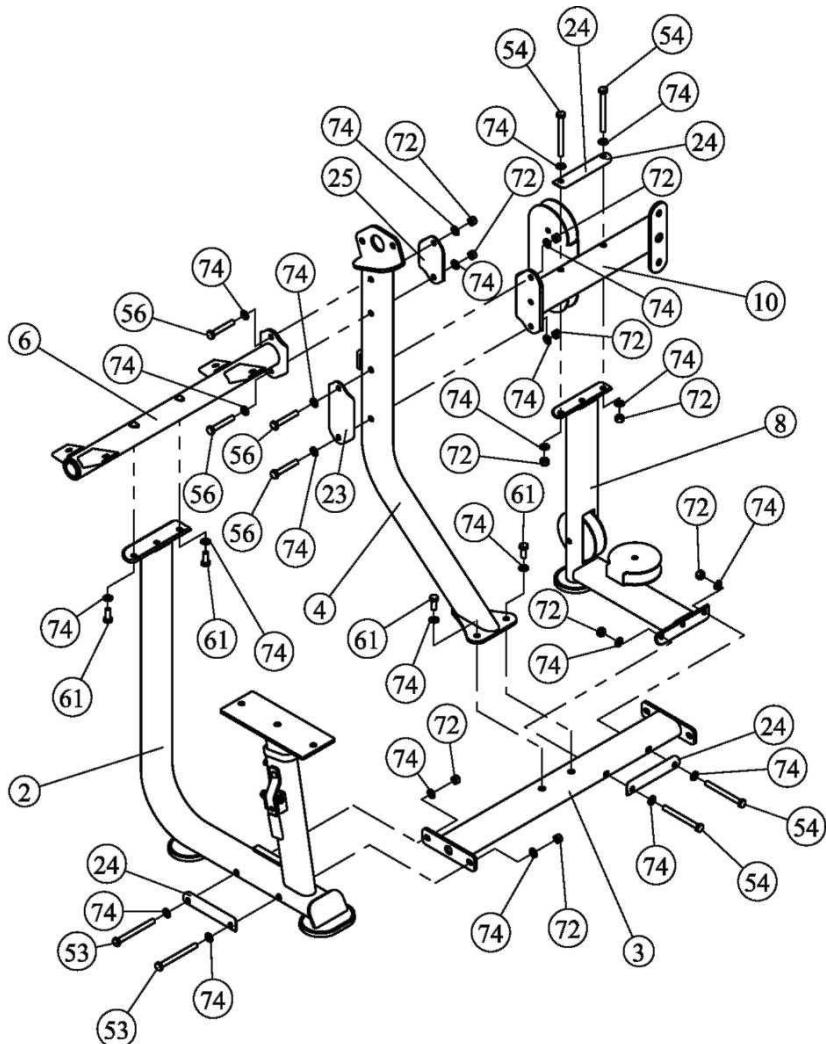
## Шаг 1.

1. Присоедините Подседельную раму (#2), Верхнюю правую раму (#4) и Раму опоры (#8) к Нижней раме (#3) используя:

два M10*110 болта (#53)	два M10*105 болта (#54)
два M10*25 болта (#61)	десять Φ11*Φ20*2 шайб (#74)
четыре M10 гайки с замком (#72)	
  2. Присоедините Среднюю раму (#6) к Верхней правой раме (#4) и Подседельной раме (#2) используя:

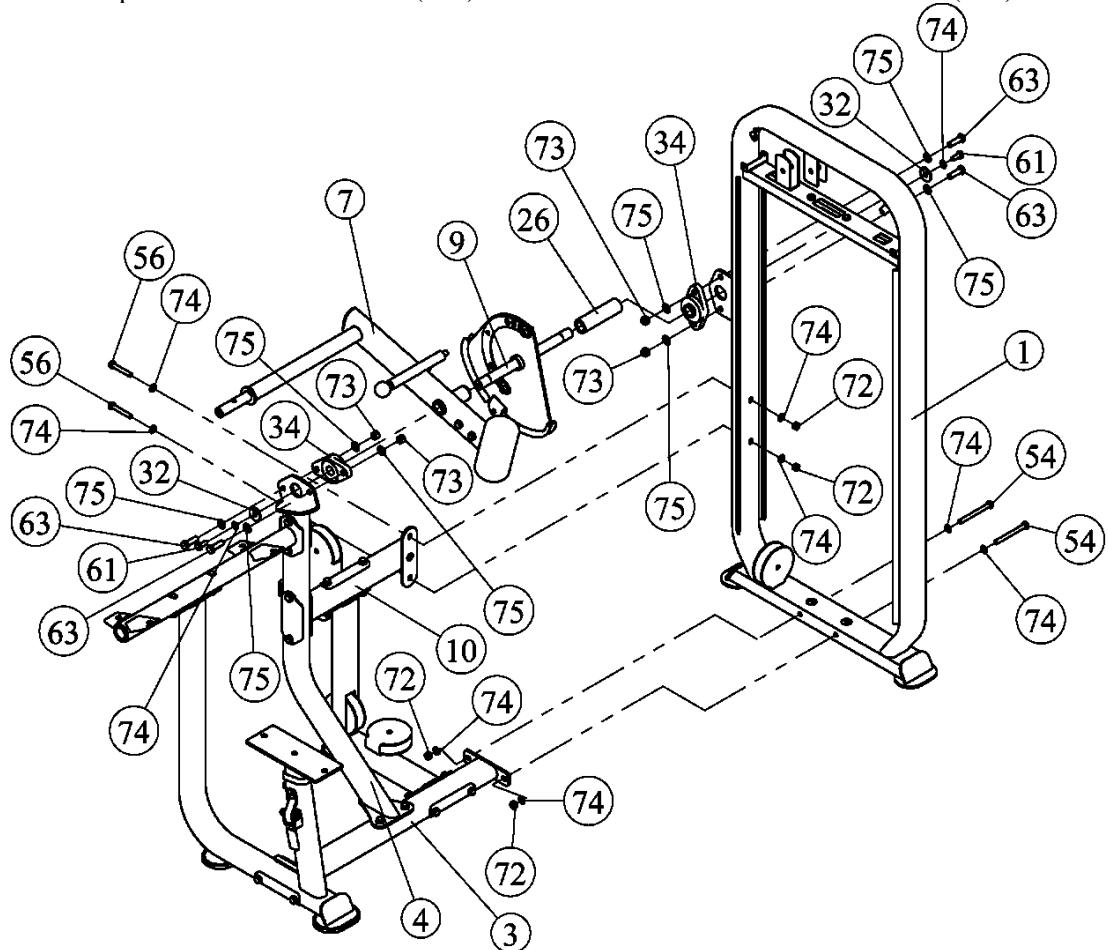
одну овальную фиксир. пластину 90 (#25)	два M10*65 болта (#56)
два M10*25 болта (#61)	шесть O11*O20*2 шайб (#74)
две M10 гайки с замком (#72)	
  3. Присоедините Боковую раму (#10) к Верхней правой раме (#4) к Раме упора (#8) используя:

одну фиксир. пластину (#24)	одну овальную фиксир. пластину 130 (#23)
два M10*105 болта (#54)	два M10*65 болта (#56)
восемь Φ11*Φ20*2 шайб (#74)	четыре M10 гайки с замком (#72)



## Шаг 2.

1. Прикрепите Блок подшипника (#34) к Раме грузоблока (#1) используя:  
 два M12\*40 болта (#65)                                  четыре O13\*024\*2 шайбы(#75)  
 две M12 гайки с замком (#73)
2. прикрепите остальные подшипники (#34) к Верхней правой раме (#4) используя:  
 два M12\*40 болта (#65)                                  четыре O13\*024\*2 шайбы(#75)  
 две M12 гайки с замком (#73)
3. Прикрепите Ручку тяги (#7), Регулируемое колесо (#9) и Регулируемую втулку (#26) к Блоку подшипника (#34) используя:  
 Две кольцевые шайбы (#32)                                  два M10\*25 болта (#61)  
 Две OI 1 \*Ф20\*2 шайбы (#74)  
 И закрутите два болта в блок подшипника (#34).
4. Прикрепите Раму грузоблока (#1) к Нижней раме (#3) и Боковой раме(#10) используя:  
 два M10\*105 болта (#54)                                  два M10\*65 болта (#56)  
 четыре M10 гайки с замком (#72)                                  восемь Ф11\*Ф20\*2 шайб (#74)



### Шаг 3.

1. Присоедините:

Две Направляющие (#29)

два отбойника (#48)

Две проставки грузового стека (#15)

шестнадцать грузов

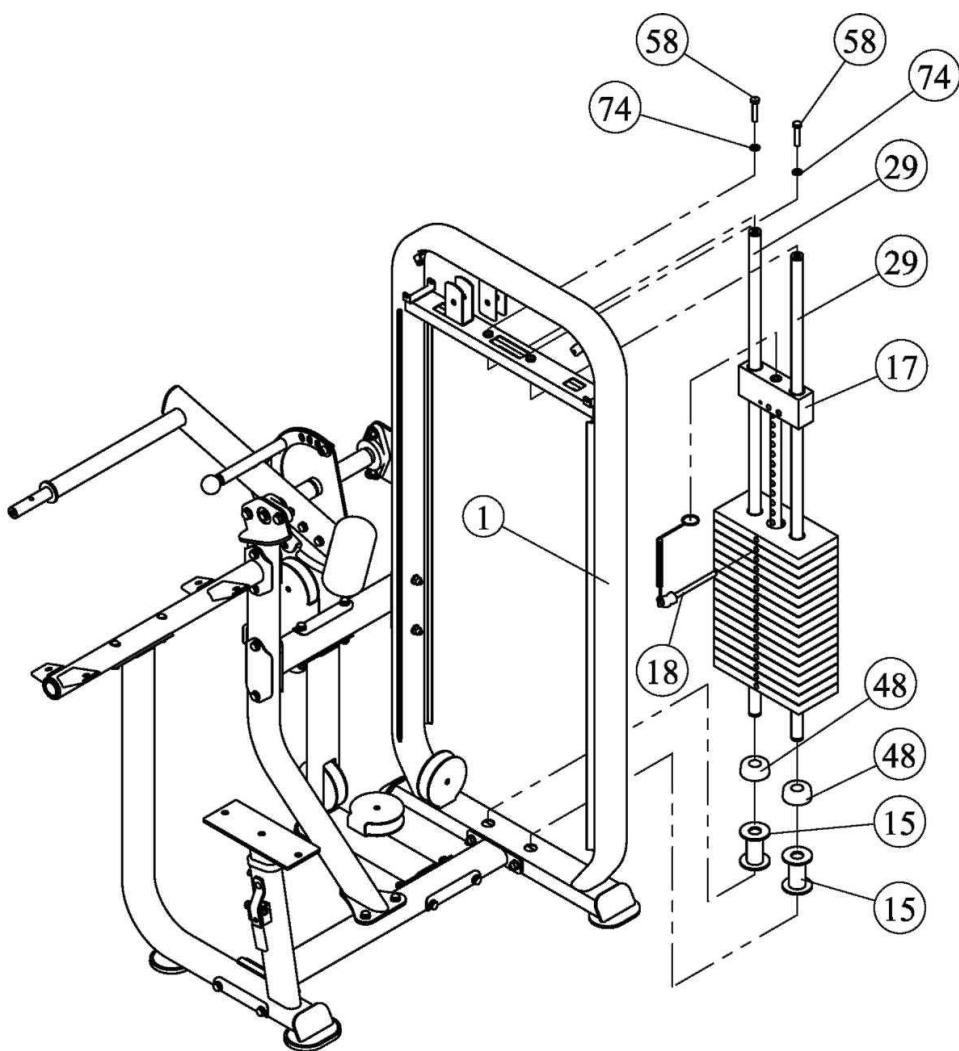
Одну верхнюю плашку (#17)

К Раме грузоблока (#1) используя:

два M 10\*50 болта (#59)

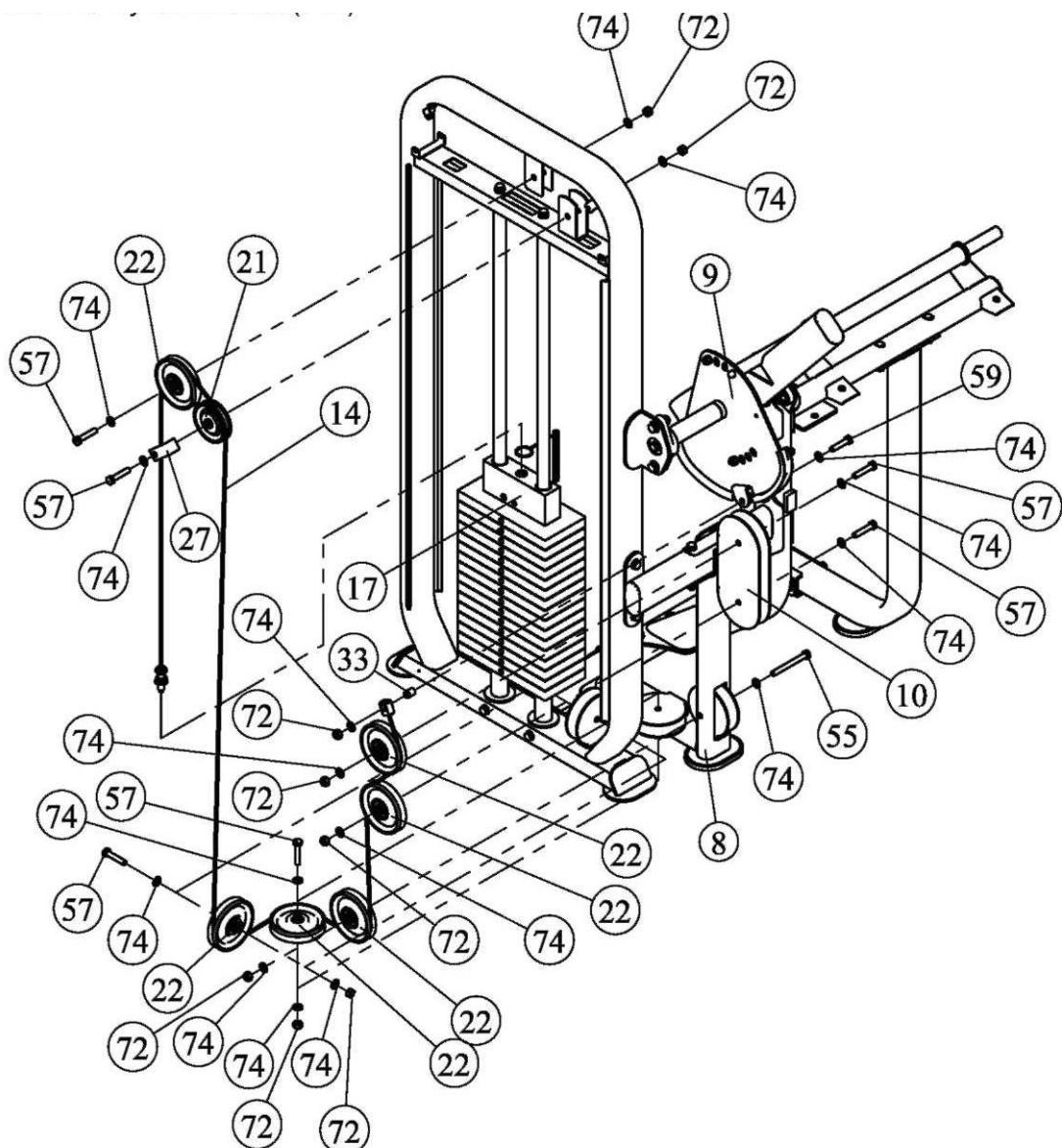
две Ф11\*Ф20\*2 шайбы (#74)

2. Прикрепите Фиксатор (#18) к Верхней плашке (#17).



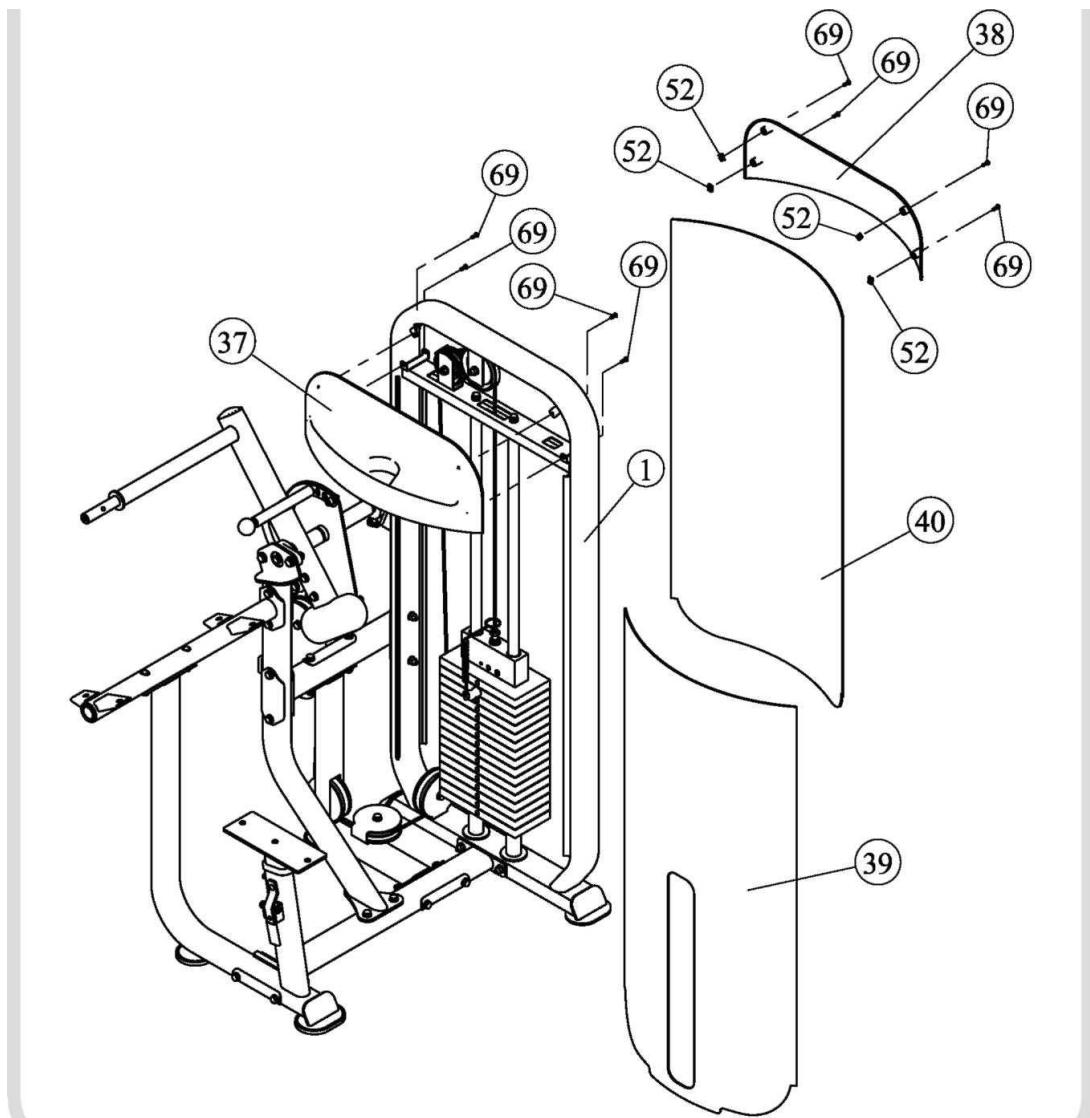
#### Шаг 4.

1. Прикрепите Трос (#14) к Верхней плашке (#17) и Регулируемое колесо (#9) используя:  
один M10\*45 болт (#59)  
одну M10 гайку с замком(#72)
  2. Прикрепите один 3.5" ролик (#21)и два ролика 4.5" (#22) к Раме грузоблока (#1) используя:  
три M10\*50 болта (#57)  
три M10 гайки с замком(#72)
  3. Прикрепите два ролика 4.5" (#22) к Раме упора (#8) используя:  
четыре O11\*O20\*2 шайбы (#74)  
две M10 гайки с замком (#72)
  4. Прикрепите два ролика 4.5" (#22) к Боковой раме (#10) используя:  
четыре O11\*O20\*2 шайбы(#74)

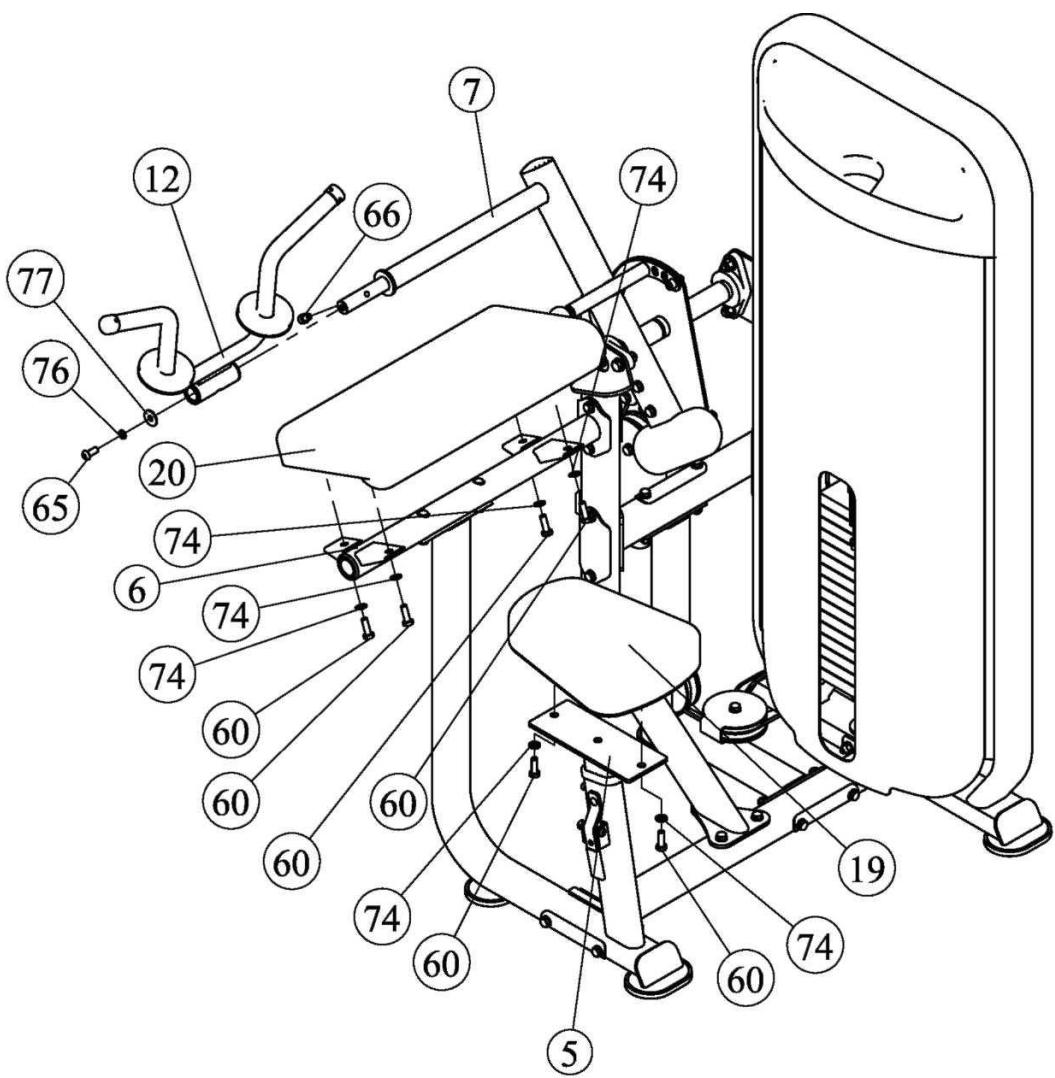


## Шаг 5.

1. Прикрепите Нижний передний кожух (#39) и Нижний задний кожух (#40) к Раме грузоблока (#1).  
2. Прикрепите Верхний передний кожух (#37) к Раме грузоблока (#1) используя:  
четыре M5\*15 болта (#69)  
3. Прикрепите Верхний задний кожух (#38) к Раме грузоблока (#1) используя:  
четыре M5 U-обр. гайки (#52)                                  четыре M5\*15 болта (#69)



## Шаг 6.



## Список обслуживания:

ТЕКУЩИЕ ПРОВЕРКИ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	Последняя дата						
Проверяйте; Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов.	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка; Обивка	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверяйте; Тросы на их прочность	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверяйте; Дополнительные грифа и ручки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Проверяйте; Все таблички	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Проверяйте; Все гайки и болты. Подкручивайте при необходимости	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Проверяйте; Поверхности, предотвращающие скольжение	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Чистка & Смазка; Смазывайте муфты сиденья и втулки силиконовой или тефлоновой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА							
Смазывайте; Муфты сидения, подшипники	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА							
Чистка и Воск; все глянцевые концы	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Смазка; Подшипники	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Заменять; Тросы и соединительные части	ЕЖЕГОДНО	3 ГОДА							

*Ваше оборудование идет с коммерческой переводной картинкой обслуживания. Для персонального домашнего использования, пожалуйста, следуйте упомянутым выше списком обслуживания.*

# **Инструкция по уходу за тренажером**

## ***Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов***

- Проверяйте части на признаки износа или повреждений
- Проверяйте пружины, которые присоединены к пальцам, чтобы они были хорошо натянуты и отрегулированы
- Если пружина застrevает или потеряла свою прочность, замените ее немедленно

## ***Обивка***

- Чтобы обивка дольше прослужила вам, необходимо соблюдать ее чистоту. После каждой тренировки протирайте ее влажной тряпкой
- Периодически протирайте обивку мягким мыльным раствором. Не используйте абразивные средства
- Заменяйте поврежденную обивку

\*Не дотрагивайтесь до обивки острыми предметами

## ***\* Таблички***

- Внимательно изучите все таблички на тренажере

## ***Болты и гайки***

- Проверяйте все болты и гайки. Подкручивайте их при необходимости
- Периодически подкручивайте все части, чтобы они не ослабевали

## ***Поверхности, предотвращающие скольжение***

- Эти поверхности предотвращают скольжение ног. Если они стали скользкими, то немедленно заменяйте их

## ***Тросы***

- Мы использует только качественные тросы.
- Осматривайте трос на разного рода повреждения
- Когда тренажер находится в покое, прощупайте его пальцами на предмет потертости
- Тросы заменяйте сразу же при первых признаках изношенности
- Не используйте оборудование, пока тросы не будут заменены

## ***Натяжение троса***

- Проверяйте все болты для троса, чтобы они были надежно прикреплены
- Следите, чтобы трос не был ослаблен, перенатяните трос

## ***Муфты сиденья, втулки***

- Перед нанесением смазки протрите их тряпкой
- Смазывайте муфты сиденья и втулки силиконовой или тефлоновой смазкой

## ***Подшипники***

- Вытащите подшипники из гнезда. Палец обмакните в смазочное вещество и смажьте обильно гнездо. Вставьте подшипник на место. Излишки смазки уберите тряпкой

## **На что следует обратить внимание**

Используйте это руководство, чтобы выполнить основные упражнения. Для достижения максимальных результатов, а также во избежание возможных травм проконсультируйтесь с профессиональным тренером, чтобы он разработал программу упражнений.

Перед занятиями обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Для успешного выполнения упражнений важно развить понимание основных принципов обучения силы. Теперь когда у вас есть тренажер, вы можете начать тренировку незамедлительно. Оборудование разработано так, чтобы вы с максимальной отдачей провели тренировку. Если вы заранее распланируете тренировки, то это позволит вам максимально распределить свое время и группы мышц. Перед тренировкой обязательно проведите разогревающие упражнения. Раствяжки, йога, медленная ходьба, аэробика или другие упражнения помогут подготовить ваше тело к подъему грузов.

Перед началом занятий изучите, как правильно выполнять упражнение. Правильное положение очень важно, чтобы избежать повреждений, и, чтобы работала нужная группа мышц.

Вы должны знать свои возможности. Если вы только приступаете к занятиям, или возобновляете занятия после долгого перерыва, то начинайте занятия медленно. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно.

Обращайте внимание на дыхание. Производите выдох, когда напрягаетесь – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.