

IF8102

Тренажер «Верхний блок / Тяга к поясу»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



! ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения
и инструкции, данные в руководстве,
перед использованием оборудования

Важные Правила Техники Безопасности

Перед началом любой тренировки Вам следует пройти полное медицинское обследование у лечащего врача. При использовании любого тренажера следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

- * Прочтите все инструкции перед началом использования оборудования. Эти инструкции написаны для Вашей безопасности и для защиты оборудования.
- * Не позволяйте детям садиться на тренажер или находиться вблизи его.
- * Используйте оборудование только по назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте дополнительные детали и аксессуары, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- * Надевайте подходящую для тренировок одежду и обувь – не надевайте широкую одежду.
- * Будьте внимательны, когда садитесь и когда покидаете тренажер.
- * Не перенапрягайтесь во время тренировок и не тренируйтесь до изнеможения.
- * Если Вы почувствовали боль или иные необычные симптомы во время тренировки, немедленно остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- * Никогда не используйте тренажер, если он поврежден.
- * Никогда не бросайте и не вставляйте ничего в отверстия оборудования.
- * Всегда перед каждым использованием проверяйте оборудование и его провода. Убедитесь, что все крепление и провода надежны и находятся в рабочем состоянии.
- * Изношенные или порванные провода могут быть опасны и могут повлечь за собой травмы. Периодически проверяйте провода на наличие любых признаков износа.
- * Держите Ваши конечности, широкую одежду и длинные волосы на безопасном расстоянии от движущихся частей тренажера.
- * Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы можете безопасно контролировать.
- * Не используйте тренажер на улице.

Личная Безопасность во время Монтажа

- * Прочтите инструкции к каждому этапу монтажа и следуйте им одна за другой. Не пропускайте ничего. Если Вы пропустите что-либо, в дальнейшем Вы можете обнаружить, что неправильно смонтировали некоторые компоненты. Это может привести к поломке Вашего тренажера.
- * Осуществляйте монтаж и использование оборудования на чистой выровненной поверхности. Расположите тренажер на некотором расстоянии от стен и мебели для обеспечения легкого доступа к нему. Тренажер разработан для Вас и Вашего удовольствия. Если Вы будете соблюдать данные меры предосторожности и руководствоваться здравым смыслом, то Вы получите много безопасных и приятных часов занятий на тренажере.

Инструкции

Перед тем, как приступить к монтажу оборудования, пожалуйста, уделите некоторое время чтению инструкций. Пожалуйста, проверяйте наличие всех деталей по спискам, приведенным в данном руководстве. При сборке сверяйте номер детали и его описание в списках. Используйте только фирменные запасные части при обслуживании. В противном случае это приведет к ликвидации гарантий и может привести к травмам.

Тренажер разработан таким образом, чтобы обеспечить наиболее плавные и эффективные движения во время тренировок. После монтажа Вам следует проверить все функции и удостовериться в их правильной работе. Если у Вас возникнут проблемы, первым делом проследуйте инструкциям монтажа еще раз для того, чтобы определить возможную ошибку, допущенную во время монтажа оборудования. Если Вы не в силах устранить неисправность, обратитесь за помощью к уполномоченному дилеру. При обращении к специалисту Вы должны иметь при себе данное руководство и серийный номер Вашего тренажера. Когда все части учтены, продолжайте.

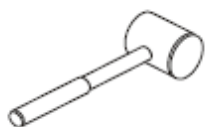
Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№	Номер детали	Описание	Кол-во
1	IF81020100	Рама Весового стека	1
2	IF81020200	Нижняя Поперечная балка	1
3	IF81020300	Передняя Вертикальная рама	1
4	IF81020400	Верхняя Поперечная балка	1
5	IF81020500	Бедренная рама	1
6	IF81020600	Поперечная рама	1
7	AXT4S1600	Кронштейн шкива	
8	IF81020800	Направляющая Ф25*2.5*1529	2
9	IF81020900	Подушка для сиденья	1
10	IF81021000	Регулируемая пластина	1
11	IF81021100	Трос 1	1
12	IF81021200	Трос 2	1
13	IF81021300	Трос 3	1
14	CWRVL002B1200	Кронштейн верхнего шкива	2
15	PL90020600	Рукоятка для гребли	1
16	CWRVL0021600	Рукоятка-ремень	2
17	IF81162200	Верхний кожух	1
18	IF81021800	Задний кожух	1
19	IF81021900	Передний кожух	1
20	IF81022000	Заглушка	2
21	IF81223900	Крепление втулки Ф40*25	2
22	IF81162100	Клипса кожуха	6
23	PL90165400	Верхняя пластина	1
24	PL90020900	Труба ножки	1
25	IT9022B7400	R24 Пластина-фиксатор	1
26	M01005900	Пластина шкива	2
27	PTSHILO12800	Резиновый стопор для весов	2
28	HLG8DS2	Крюк	3
29	SG500110400	Шкив 4.5"	11
30	IT80125400	Резиновый стопор	2
31	HF1641800	Заглушка Ф38*50	2
32	KF18606200	Заглушка Ф50.8	1
33	KFFID2800	Заглушка 50.8*76.2	1
34	GB2766006-2Z	Подшипник 6006-2Z	4
35	IF81023500	ПУ прокладка	2
36	HF1652100	Пластиковая шайба	4
37	GB894.130FH12	Стопорное кольцо Ф30	2
38	GB893.155FH12	Клипса для отверстия Ф55	4

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№	Номер детали	Описание	Кол-во
39	PL90101200	V-образный шкив	2
40	M01402000	Втулка Ф25*Ф12.2*13	2
41	IN-S10111200	Прокладка Ф17*10.5	2
42	IF81163500	Стержень для выбора веса	1
43	IF81024300	Кнопка	1
44	IF81162700	Пластиковая пластина	2
45	TLP-2002100	Заглушка втулки Ф45*16.5	1
46	HF900-03A1700	Рукоятка	2
47	IF81165000	Гайка	2
48	IF81162000	Крышка ножки	3
49	DQ12DS2A	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	2
50	DQ10DS2A	Плоская шайба Ф11*Ф23*2	57
51	GB958DS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
52	DQ6DS2A	Плоская шайба Ф6.6*Ф15*2	2
53	GB5781M10*30DS20	Болт с шестигранной головкой M10*30	2
54	GB5780M10*50DS20	Болт с шестигранной головкой M10*50	10
55	GB5780M10*65DS20	Болт с шестигранной головкой M10*65	3
56	GB5780M10*75DS20	Болт с шестигранной головкой M10*75	5
57	GB5780M10*80DS20	Болт с шестигранной головкой M10*80	2
58	GB5780M10*105DS20	Болт с шестигранной головкой M10*105	6
59	GB5780M12*80DS20	Болт с шестигранной головкой M12*80	1
60	GB819M5*15DS2	Шуруп с плоской головкой Phillips M5*15	12
61	GB77M8*8DS18	Шуруп с набором головок M8*8	4
62	PNLM10*30*30DS2NL	Шуруп с плоской головкой M10*30	2
63	PNLM6*15DS2	Шуруп с плоской головкой M10*15	2
64	GB70M8*20DS2	Шуруп с шестигранником M8*20	2
65	NM8DS2	Нейлоновая контргайка M8	2
66	NM10DS2	Нейлоновая контргайка M10	25
67	NM12DS2	Нейлоновая контргайка M12	1
68	BNH0371	Шестигранный ключ S=3/16"	1
69	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
70	NBS5DHS	Шестигранный ключ S=5	1
71	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
72	LW200BS	Гаечный ключ	1
73	YHY	Смазка	1
77	GB5780M10*110*30DS20NL	Болт с шестигранной головкой M10*110*30	2

Список Деталей – Весовые Пластины

! Весовые пластины идут в трех комплектациях: 170фунтов (76.5кг) / 200фунтов (90кг) / 250фунтов (112.5кг).

Весовые пластины 170фунтов (76.5кг)

Номер	Номер детали	Описание	Кол-во
80	PLWS1000	Пластина весом 10фунтов (4.5кг)	16

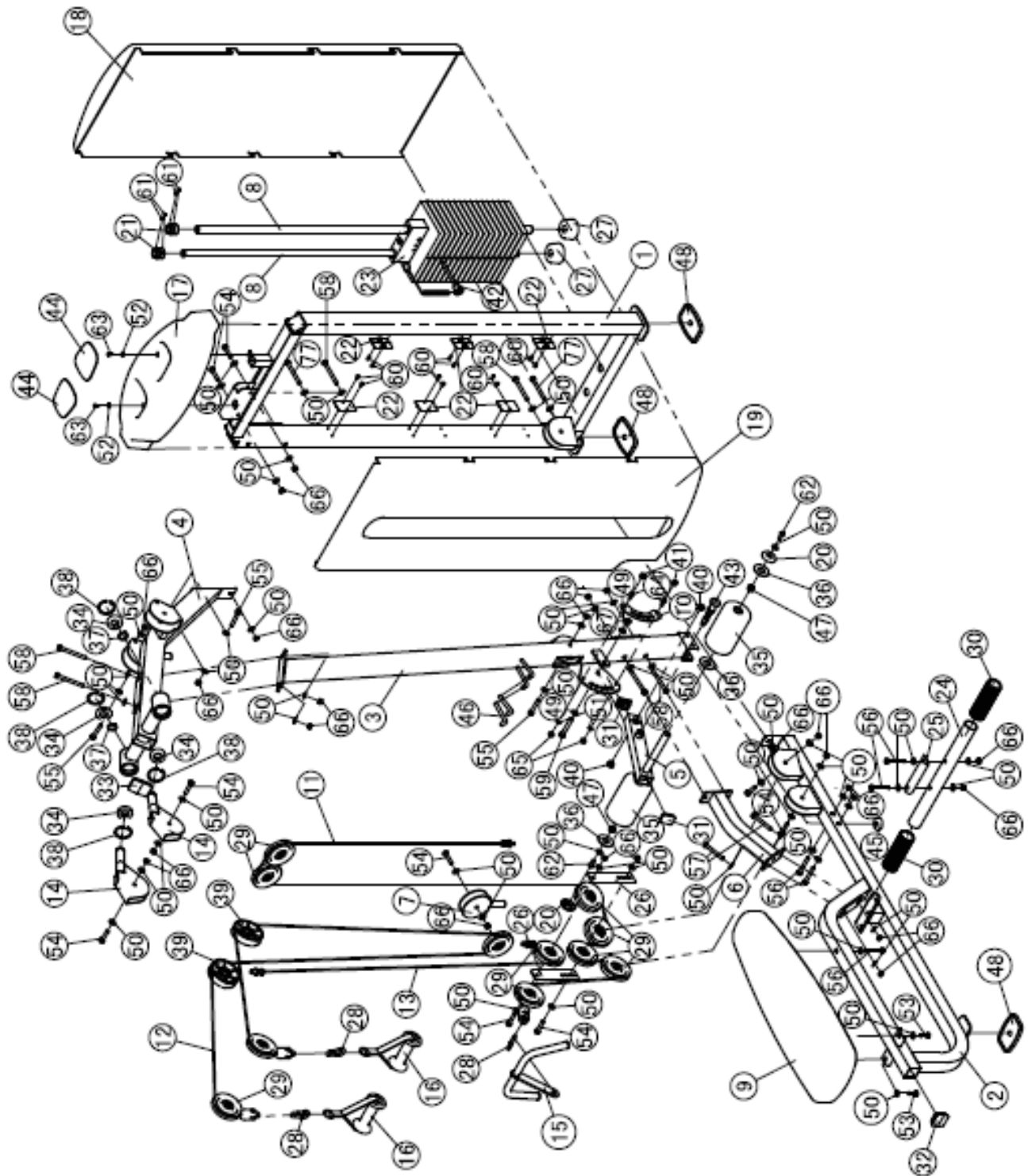
Весовые пластины 200фунтов (90кг)

Номер	Номер детали	Описание	Кол-во
80	PLWS1000	Пластина весом 10фунтов (4.5кг)	10
81	IF8WS1500	Пластина весом 15фунтов (6.75кг)	6

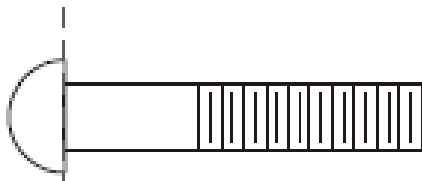
Весовые пластины 250фунтов (112.5кг)

Номер	Номер детали	Описание	Кол-во
81	IF8WS1500	Пластина весом 15фунтов (6.75кг)	16

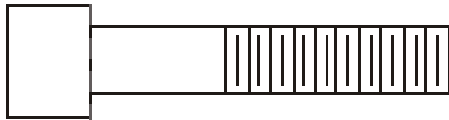
Схема в разобранном виде



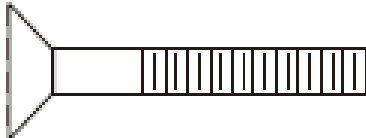
Руководство по Измерению



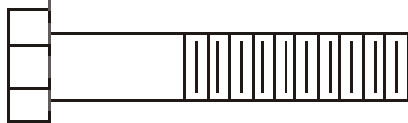
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт с полукруглой головкой)



SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с внутренним шестигранником)



FHCS = Flat Head Cap Screw
(Винт с плоской головкой)



HNB = Hex Head Bolt
(Болт с шестигранной головкой)



Миллиметры



Дюймы

Инструкции по Монтажу

У профессионала монтаж оборудования занимает примерно 2 часа. Если Вы в первый раз занимаетесь монтажом подобного оборудования, то будьте готовы, что это займет у Вас больше времени. Рекомендовано, чтобы монтаж оборудования проводился специалистом. Быстрее, безопаснее и легче собрать тренажер с помощью друга, так как некоторые части большие, тяжелые или неудобные для поднятия в одиночку. Важно, чтобы монтаж оборудования производился на чистой, свободной и не загроможденной поверхности. Это даст Вам возможность двигаться вокруг тренажера, когда Вы будете ставить детали на свои места и сократит возможность травм во время монтажа.



Примечание

При монтаже любой части правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. Когда закручиваете винты, убедитесь, что оставили пространство для корректировки. Не закручивайте винты до конца, если это не указано в инструкции. Будьте внимательны при монтаже оборудования в той последовательности, которая указана в настоящем руководстве.

Монтаж

Этап 1

1. Соединить Нижнюю поперечную балку (#2) и Раму весового стека (#1), используя:

один M10*105 ННВ (#58)

один M10*110*30 ННВ (#77)

три Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

одна M10 Нейлоновая контргайка (#66)

2. Соединить Переднюю вертикальную раму (#3) с Нижней поперечной рамой (#2), используя:

два M10*75 ННВ (#56)

четыре Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

две M10 Нейлоновые контргайки (#66)

3. Соединить Трубу ножки (#24) и R24 Пластины-фиксатора (#25) с Нижней поперечной рамой (#2), используя:

два M10*75 ННВ (#56)

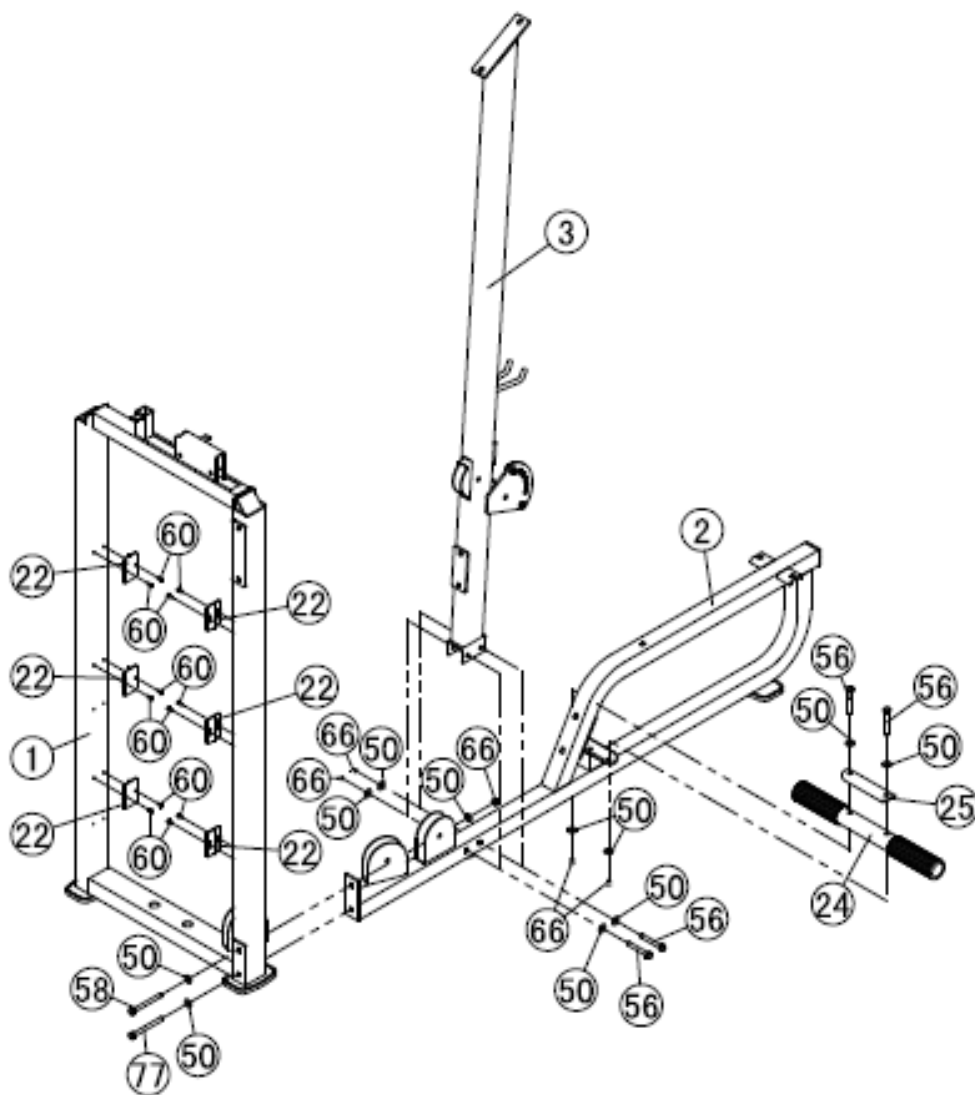
четыре Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

две M10 Нейлоновые контргайки (#66)

4. Прикрепить шесть Клипс кожуха (#22) к Раме весового стека (#1), используя:

двенадцать M5*15 Шурупов с плоской головкой Phillips (#60)

Примечание: До момента окончательной сборки тренажера закручивайте болты и гайки вручную.



Монтаж

Этап 2

1. Соединить Верхнюю поперечную балку (#4) и Раму весового стека (#1), используя:

один M10*105 ННВ (#58)

один M10*110*30 ННВ (#77)

три Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

одна M10 Нейлоновая контргайка (#66)

2. Соединить Верхнюю поперечную раму (#4) с Передней вертикальной рамой (#3), используя:

два M10*105 ННВ (#58)

четыре Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

две M10 Нейлоновые контргайки (#66)

3. Соединить Бедренную раму (#50) с Передней вертикальной рамой (#3), используя:

один M12*80 ННВ (#59)

две Ф13*Ф24*1.5 Плоские шайбы (#49)

одну M12 Нейлоновую контргайку (#67)

4. Прикрепить Поперечную раму (#6) к Передней вертикальной раме (#3) и Нижней поперечной раме (#2), используя:

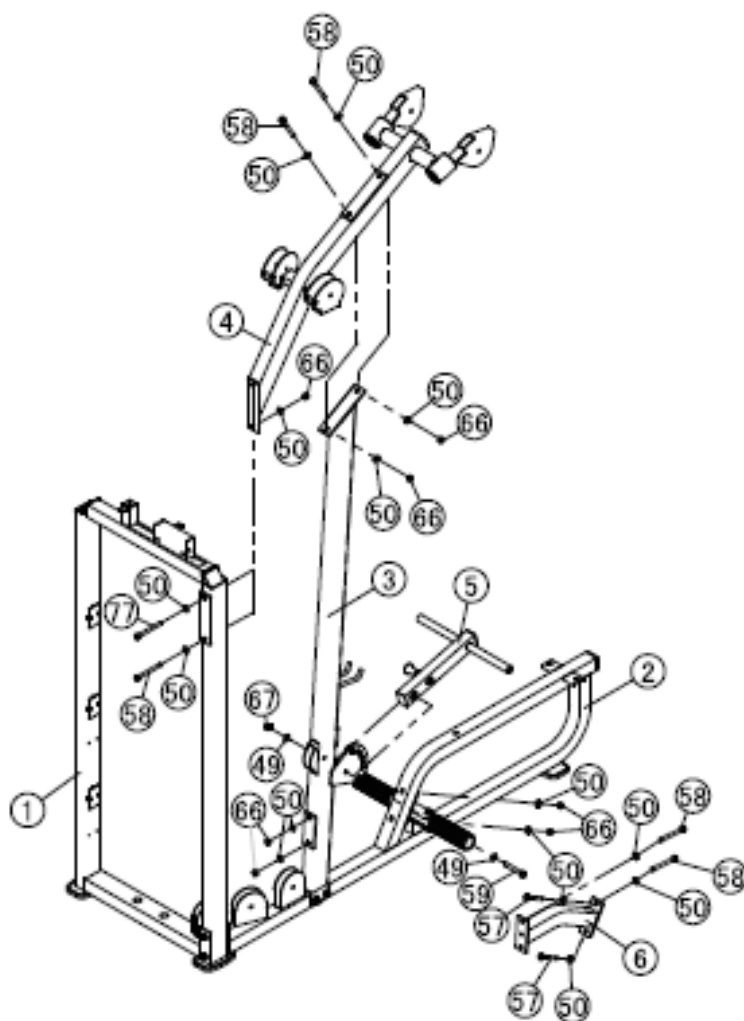
два M10*105 ННВ (#58)

два M10*80 ННВ (#57)

восемь Ф11*Ф23*2 Плоских шайб (#50)

четыре M10 Нейлоновые контргайки (#66)

Примечание: До момента окончательной сборки тренажера закручивайте болты и гайки вручную.



Монтаж

Этап 5

1. Соединить три 4.5" Шкива (#29) с Рамой весового стека (#1):

три M10*50 ННВ (#54)

шесть Ф11*Ф23*2 Плоских шайб (#50)

три M10 Нейлоновые контргайки (#66)

2. Прикрепить два 4.5" Шкива (#29) к Нижней поперечной балке (#2):

два M10*50 ННВ (#54)

четыре Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

две M10 Нейлоновые контргайки (#66)

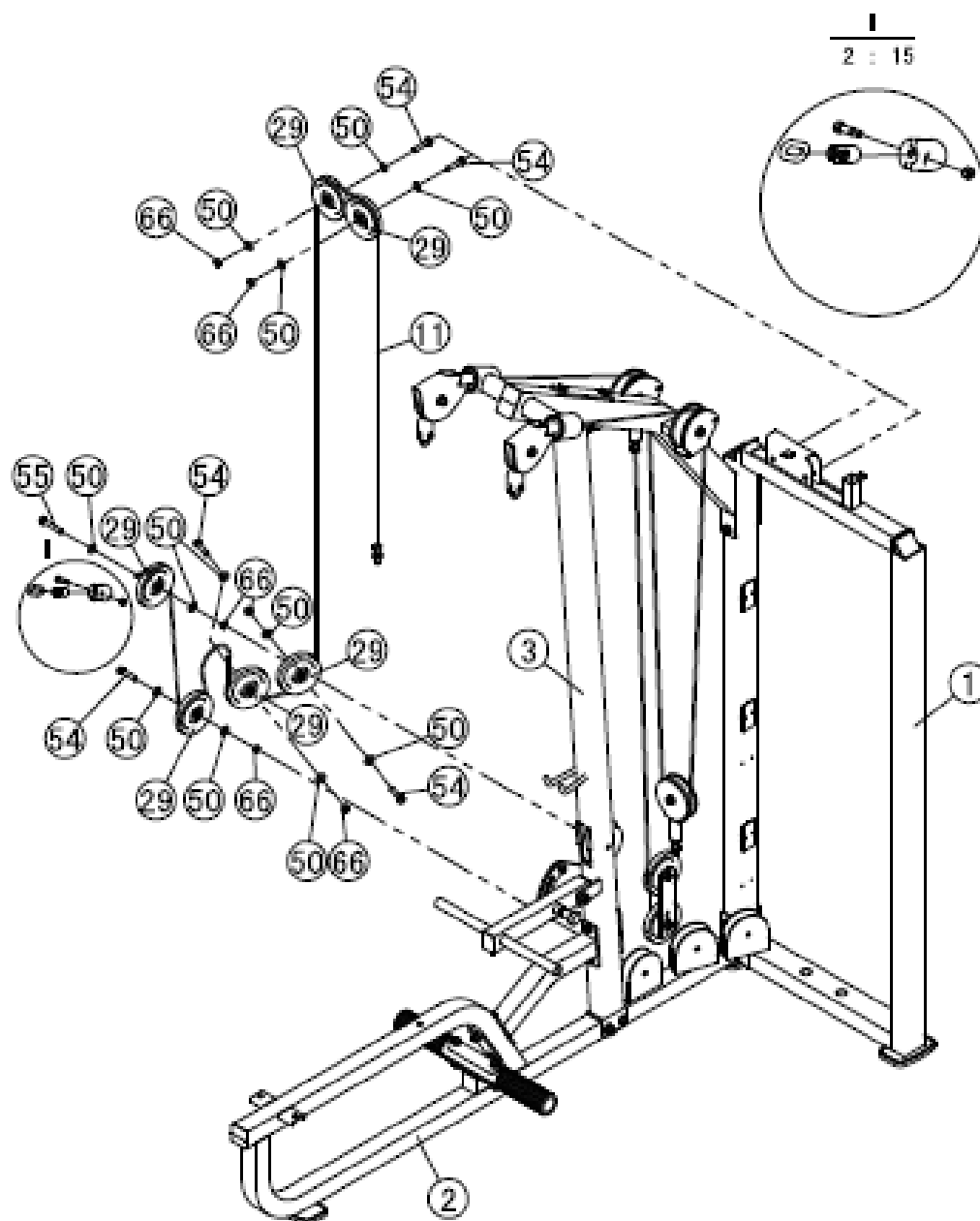
3. Прикрепить один 4.5" Шкив (#29) к Передней вертикальной раме (#3), используя:

один M10*65 ННВ (#55)

две Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

одну M10 Нейлоновую контргайку (#66)

Примечание: Закрутите болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Монтаж – 170фунтов (62.5кг)

Этап 6

1. Соединить:

две Ф25*2.5*1529 Направляющие (#8) два Ф76.2*Ф26.9*38.1 Резиновых стопора (#27)
шестнадцать Пластин весом 10фунтов одну Верхнюю пластину (#23)
(4.5кг) (#80)

с Рамой весового стека (#1), используя:

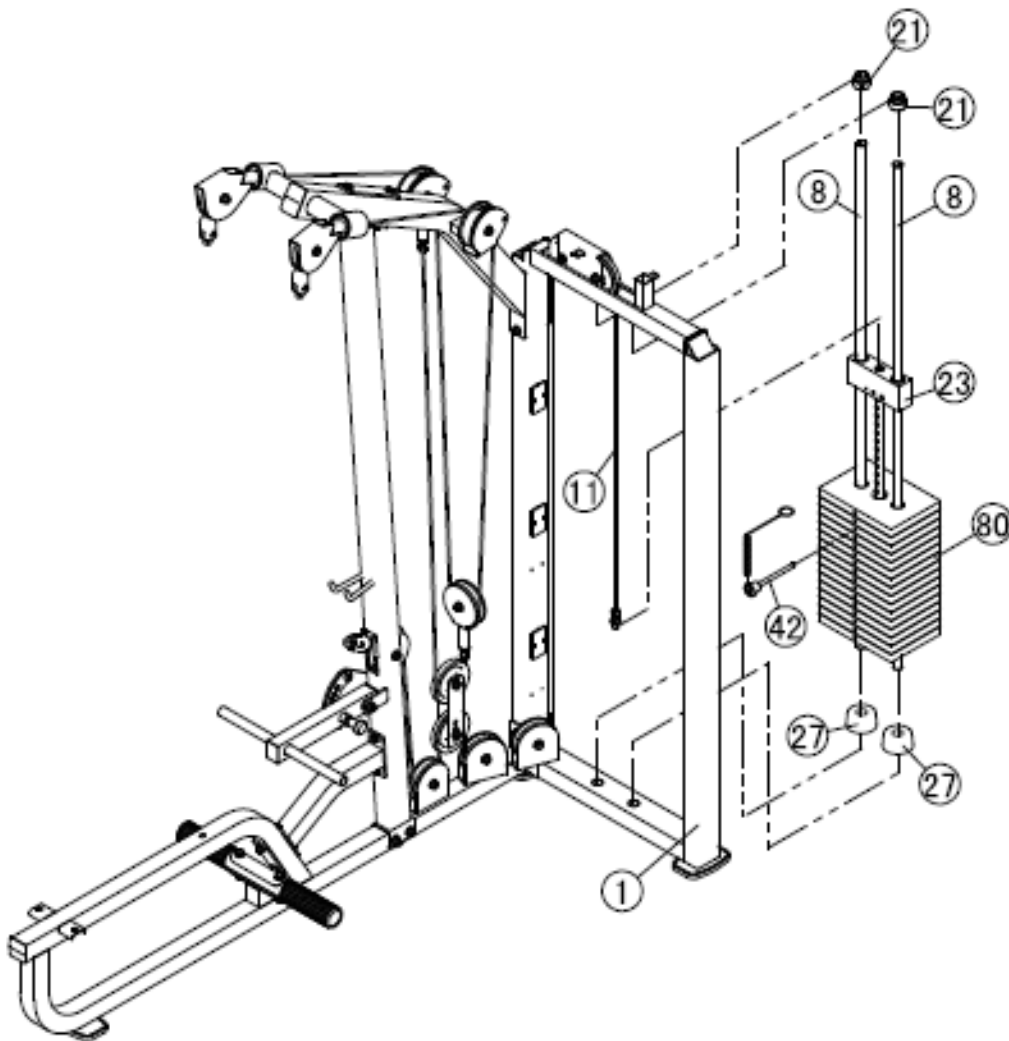
два Ф40*25 Крепления втулки (#21) четыре М8*8 Винта с внутренним шестигранником (#61)

2. Прикрепить Стержень выбора веса (#42) к Верхней пластине (#23).

3. Протянуть Трос 1 (#11) через Верхнюю пластину (#23).

Примечание: До момента окончательной сборки тренажера закручивайте болты и гайки вручную.

*Здесь представлена инструкция для сборки веса в 170фунтов (62.5кг).
Пожалуйста, осуществляйте сборку в соответствии с приобретенными весами.*



Монтаж – 200фунтов (90кг)

Этап 6

1. Соединить:

две $\Phi 25 \times 2.5 \times 1229$ Направляющие (#8) два $\Phi 76.2 \times \Phi 26.9 \times 38.1$ Резиновых стопора (#27)
десять Пластин весом 10фунтов (4.5кг) шесть Пластин весом 15фунтов (6.75кг) (#81)
(#80)

одну Верхнюю пластину (#23)

с Рамой весового стека (#1), используя:

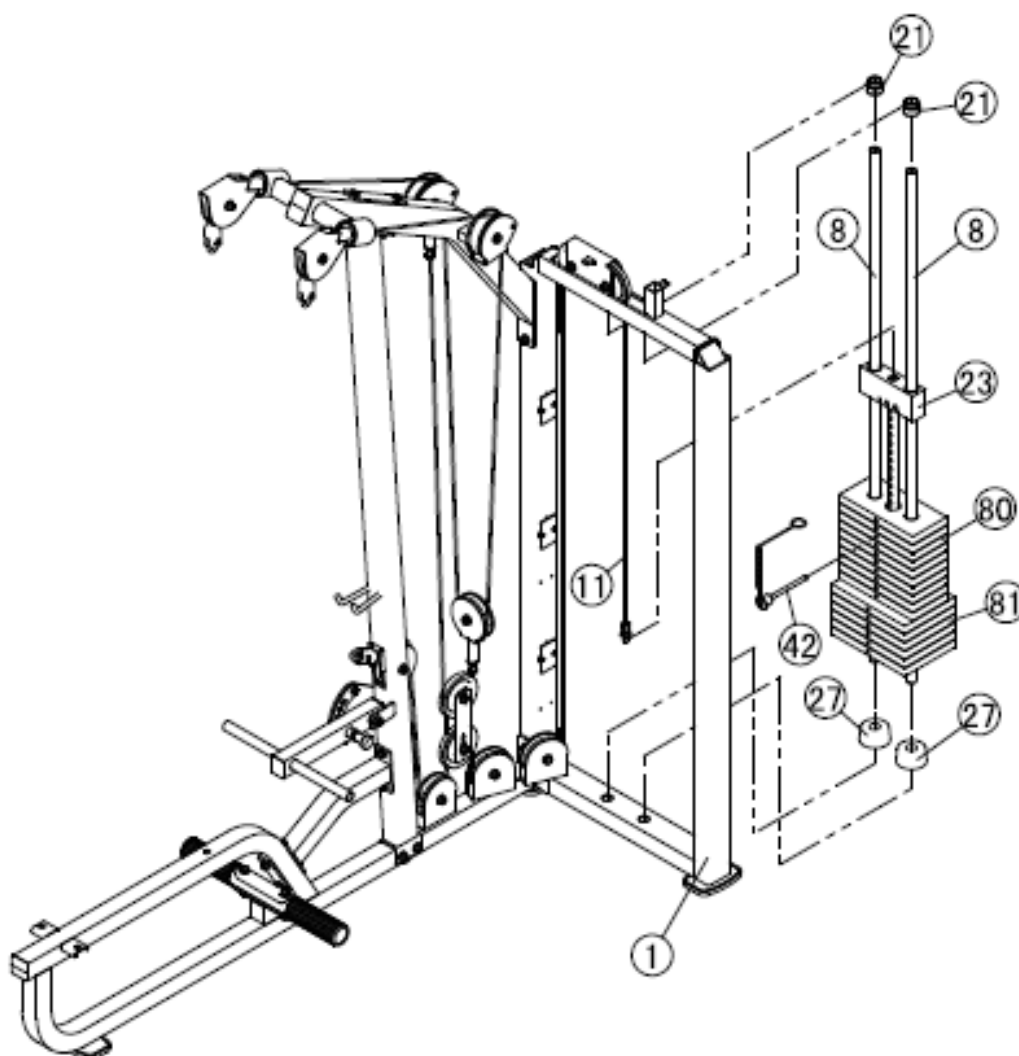
два $\Phi 40 \times 25$ Крепления втулки (#21) четыре M8*8 Винта с внутренним шестигранником (#61)

2. Прикрепить Стержень выбора веса (#42) к Верхней пластине (#23).

3. Протянуть Трос 1 (#11) через Верхнюю пластину (#23).

Примечание: До момента окончательной сборки тренажера закручивайте болты и гайки вручную.

*Здесь представлена инструкция для сборки веса в 200фунтов (90кг).
Пожалуйста, осуществляйте сборку в соответствие с приобретенными весами.*



Монтаж – 250фунтов (112.5кг)

Этап 6

1. Соединить:

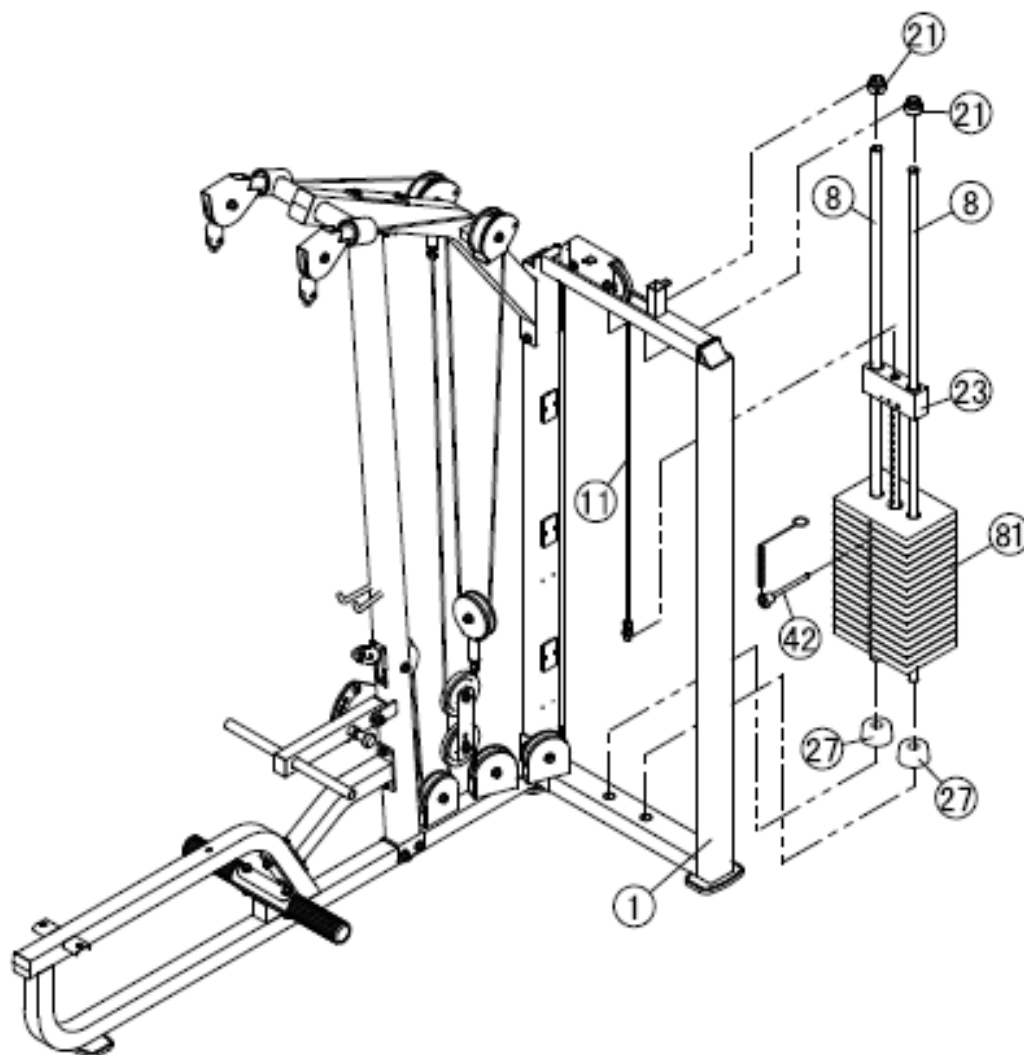
две Ф25*2.5*1229 Направляющие (#8) два Ф76.2*Ф26.9*38.1 Резиновых стопора (#27)
шестнадцать Пластин весом 15фунтов одну Верхнюю пластину (#23)
(6.75кг) (#81)
с Рамой весового стека (#1), используя:
два Ф40*25 Крепления втулки (#21) четыре М8*8 Винта с внутренним шестигранником (#61)

2. Прикрепить Стержень выбора веса (#42) к Верхней пластине (#23).

3. Протянуть Трос 1 (#11) через Верхнюю пластину (#23).

Примечание: До момента окончательной сборки тренажера закручивайте болты и гайки вручную.

*Здесь представлена инструкция для сборки веса в 250фунтов (112.5кг).
Пожалуйста, осуществляйте сборку в соответствии с приобретенными весами.*

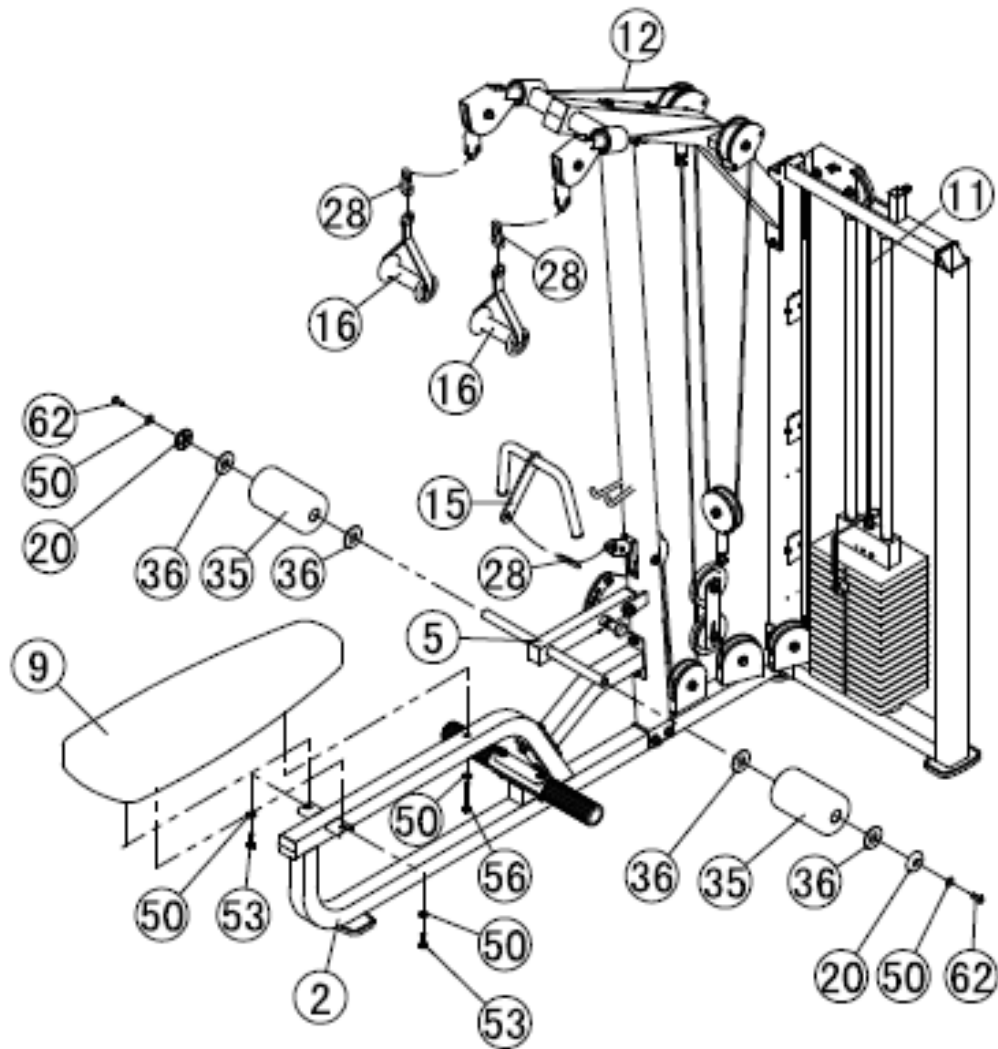


Монтаж

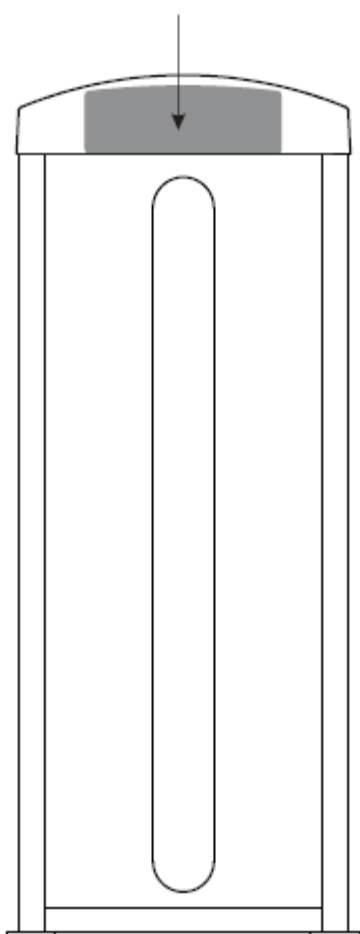
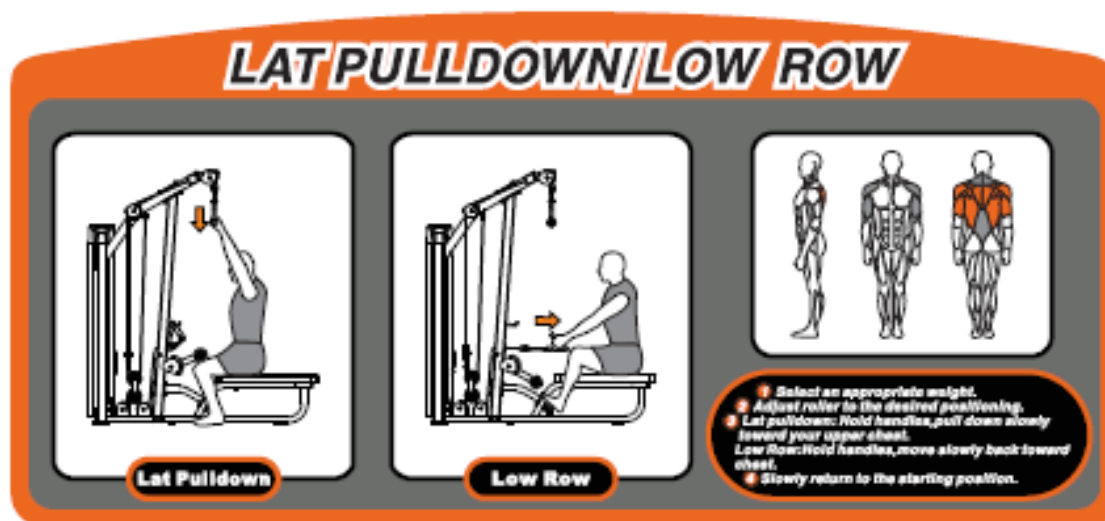
Этап 7

1. Прикрепить Подушку для сиденья (#9) к Нижней поперечной раме (#2), используя:
один M10*75 ННВ (#56) два M10*30 ННВ (#53)
три Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)
2. Прикрепить Рукоятку для гребли (#15) к Тросу 1 (#11), используя:
один Крюк (#28)
3. Прикрепить Рукоятку-ремень (#16) к Тросу 2 (#11), используя:
один Крюк (#28)
4. Прикрепить:
две ПУ прокладки (#35) четыре Пластиковые шайбы (#6)
две Заглушки (#20) к Бедренной раме (#5), используя:
два M10*30*30 ВНС (#62) две Ф11*Ф23*2 Плоские шайбы (#50)

Примечание: Закручивайте болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Инструкции к выполнению упражнений



Инструкции к выполнению упражнений

1. Выбрать подходящий вес.
2. Установить ролик в желаемое положение.
3. Верхний: Удерживая рукоятки, медленно потяните их к грудной клетке.
Тяга к поясу: Удерживая рукоятки, медленно потяните их к поясу.
4. Медленно вернуться в исходное положение.

(Регулируйте вес при помощи стержня-регулятора)

График Технического Обслуживания

РАСПОРЯДОК	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ЗАПИСЬ ПОСЛЕДНЕЙ ДАТЫ						
Проверка; Соединения, фиксаторы, защелки замков, шарнирные соединения, штифты	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка; Обивочный материал	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Провода или ремни и их натяжение	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Вспомогательные ручки и рукоятки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все наклейки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все гайки и болты, подкручивать при необходимости	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Противоскользящая поверхность	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и смазка; Направляющие стержни смазкой на тефлоновой (PTFE) основе	Еженедельно	3 месяца							
Смазка; Муфты сидения, Tugcite® втулки, линейный подшипник	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и натирание воском; Все глянцевые поверхности	6 месяцев	Ежегодно							
Переупаковка со смазкой; Линейный подшипник	6 месяцев	Ежегодно							
Перемещение; Провода, ремни и соединительные части	Ежегодно	3 года							

Ваше оборудование идет с информационными наклейками о коммерческом обслуживании. Для домашнего использования и обслуживания, пожалуйста, следуйте графику домашнего обслуживания указанному выше.

Общая информация о Техническом Обслуживании

Соединения, Фиксаторы, Карабины, Шарнирные соединения, Штифты:

- * Проверьте все элементы на наличие видимых признаков износа или повреждения.
- * Проверьте натяжение пружин в карабинах и фиксаторах.
- * Если пружина торчит или потеряла свою жесткость, немедленно ее замените.

Обивочный Материал:

- * Для продления срока службы обивочного материала, а также для соблюдения правил гигиены, все подушки с обивочным материалом следует протирать влажной тряпкой после каждого использования тренажера.
- * Периодически используйте мягкое мыло или одобренное чистящее средство для обивочного материала для того, чтобы предотвратить потрескивание. Не используйте абразивные чистящие средства или средства, которые не предназначены для обработки виниловых поверхностей.
- * Незамедлительно меняйте изношенный или порванный обивочный материал.
- * Держите все острые и режущие предметы подальше от обивки.

Наклейки:

- * Проверьте и ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками или иными информационными наклейками на Вашем тренажере.

Гайки и Болты:

- * Проверьте все гайки и болты и подкрутите их при необходимости.
- * Периодически перекручивайте все крепежные детали для того, чтобы быть уверенным в надежности крепежа оборудования.

Противоскользящая Поверхность:

- * Данные поверхности разработаны для обеспечения безопасности Ваших ног и требуют немедленной замены при повреждении и износе.

Ремни и Провода:

- * Мы используем ремни высокого качества и провода, соответствующие стандартам США.
- * Проверяйте ремни и провода на наличие видимых признаков износа, трещин, отслаивания или обесцвечивания.
- * В то время как тренажер не используется, прощупайте ремень или провод пальцами для того, чтобы обнаружить тонкие и выпуклые участки.
- * Замените ремни и провода при первых признаках повреждения или износа. Не используйте тренажер до момента замены проводов и ремней.

Натяжение Ремней и Проводов:

- * При использовании ремней и проводов проверяйте все болты крепления и удостоверьтесь, что они закреплены надежно.
- * Проверьте, не провисают ли провода и отрегулируйте натяжение проводов, если это необходимо.

Муфта Сидения, Направляющие Стержни:

- * Протирайте регулировочные трубы чистой тряпкой перед нанесением смазки.
- * Смазывайте муфту сидения и направляющие стержни смазкой на основе силикона или тефлона.

Линейный Подшипник:

- * Осторожно извлеките подшипник из посадочного места и смажьте внутреннюю часть подшипника пальцем (литол, супер смазка, и т.д). При помощи пальца заложите смазку в подшипник и в желоба. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока желоба подшипника не будут заполнены смазкой. Вставьте вал обратно в подшипник и удалите излишки смазки.

Пожалуйста, сохраните эту информацию

Советы по Тренировке с весом

Пользуйтесь данным руководством как помощником при выборе основных упражнений, которые Вы можете выполнять на Вашем тренажере. Для достижения максимальных результатов и во избежание травмирования, проконсультируйтесь с профессиональным тренером и разработайте вместе с ним программу Ваших тренировок.

Всегда консультируйтесь с тренером перед началом любой программы тренировок.

Для того, чтобы успешно выполнять программу тренировки, важно знать основные принципы силовых тренировок. Очевидно, что с приобретением тренажера, Вы хотите начать тренироваться незамедлительно. Однако, сначала определитесь с Вашим набором реальных *целей* и задач. Обдумыванием плана Ваших тренировок перед началом занятий, Вы внесете значительный вклад в свой дальнейший успех.

Хорошо разомнитесь перед началом тренировки с определенным весом. Растяжка, йога, ходьба, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы подготовят ваш организм к тренировке с поднятием тяжестей.

Перед поднятием тяжести, ознакомьтесь с тем, как правильно выполнять это упражнение. Правильное положение тела очень важно. Это поможет Вам избежать травм и быть уверенным в том, что Вы тренируете нужную группу мышц.

Помните о своих личных ограничениях. Если Вы новичок в поднятии тяжестей или начинаете тренировки заново после долгого перерыва, начинайте постепенно и достигайте былой силы в течение долгого промежутка времени.

Обратите внимание на свое дыхание. Выдыхайте, когда прилагаете усилие – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

Данное оборудование предназначено для использования в тренажерных залах. Перед применением проконсультируйтесь с инструктором.

Технические характеристики

1. Класс: S
2. Максимальный вес: 113кг / 250фунтов.
3. Максимальная нагрузка: 150кг / 330фунтов.