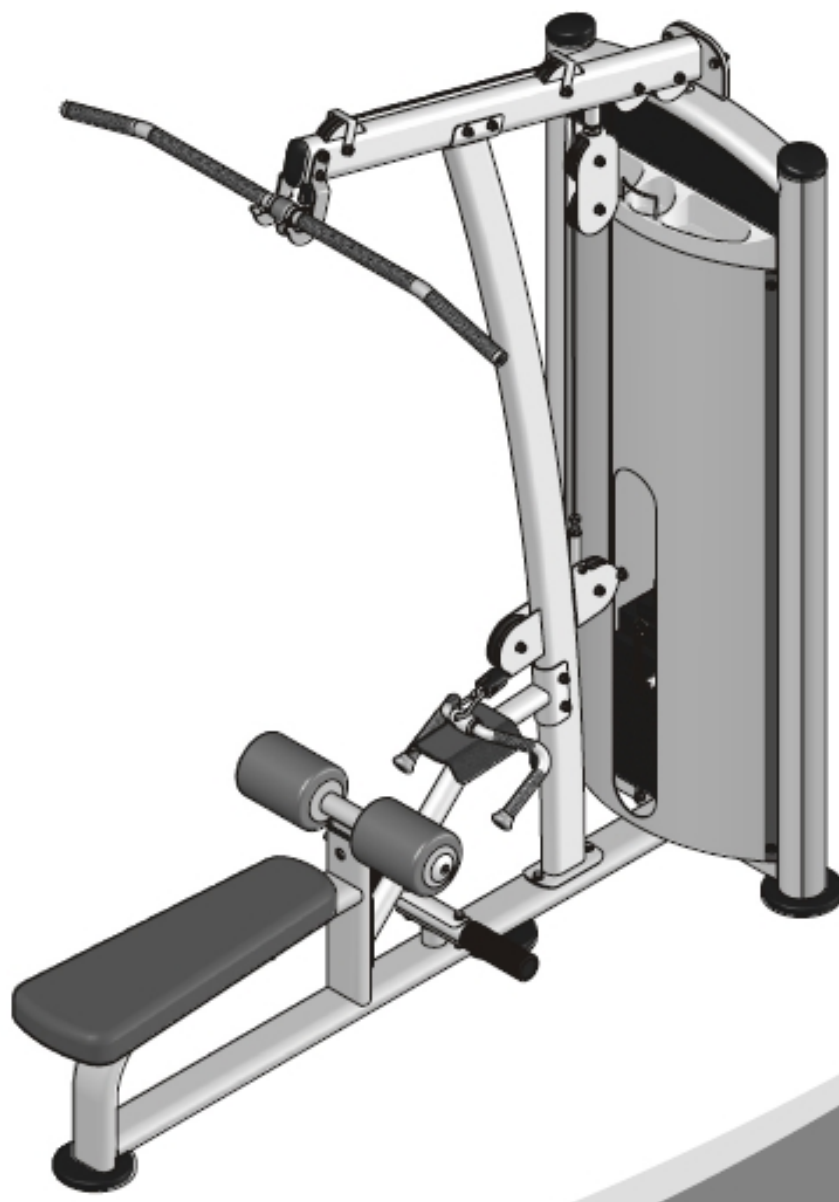


IT 9322

Тренажер «Верхний блок /Тяга к поясу»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



! ВНИМАНИЕ

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

! ВНИМАНИЕ

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

Содержание

Важные Правила Техники Безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Список Деталей-----	5
Схема в Разобранном Виде-----	7
Руководство по Измерению-----	8
Инструкции по Монтажу-----	9
Монтаж-----	10
Инструкции по выполнению Упражнений-----	22
График Технического Обслуживания-----	23
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	24
Советы по Тренировке с весом -----	25

Собирайте тренажер в соответствии с весами и коробом, которые Вы приобрели!

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

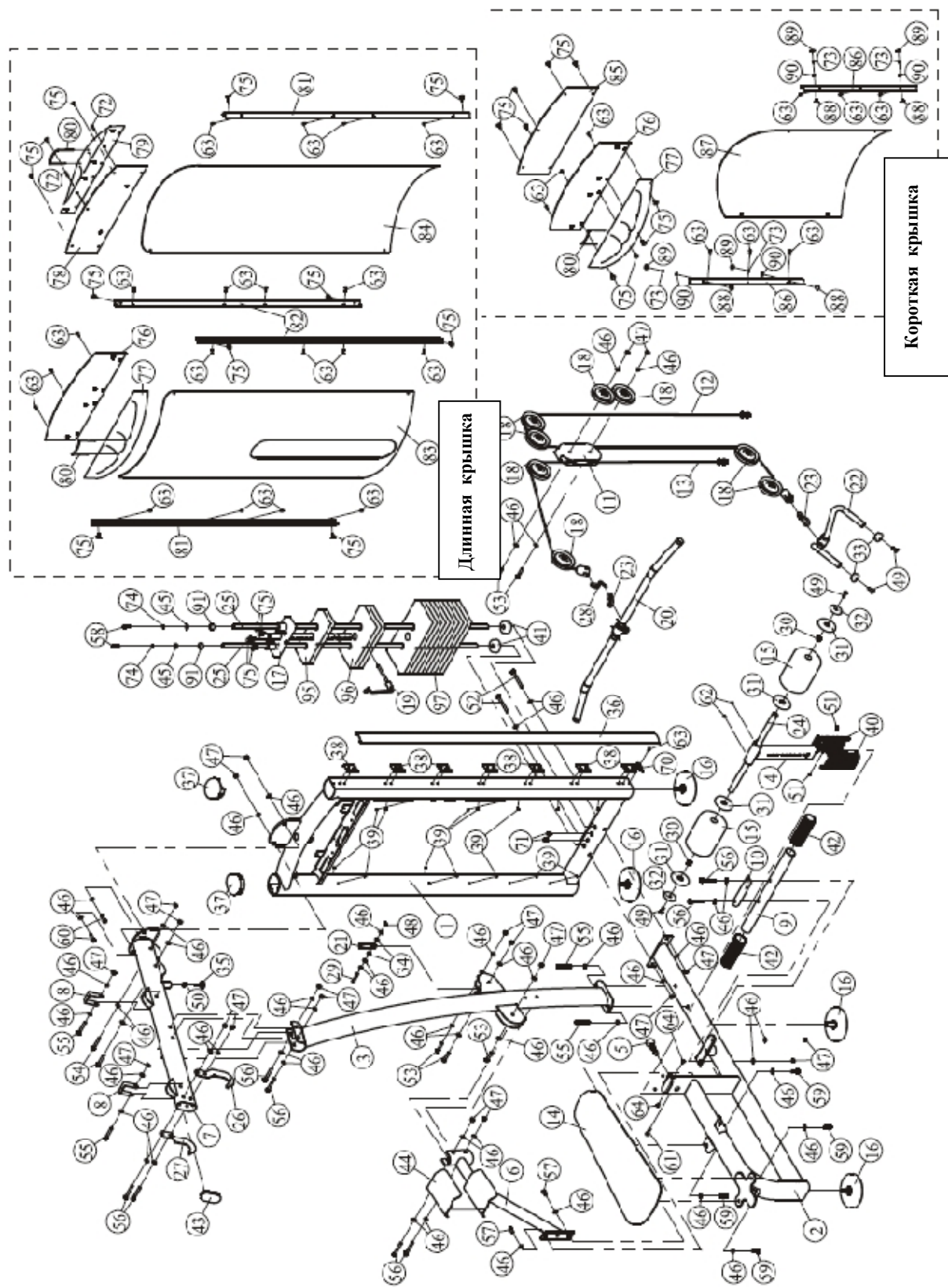
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	24	Труба из ПУ пены	1
2	Рама для сидения	1	25	Направляющий стержень Ф19*1480	2
3	Передняя рама	1	26	Поддерживающий крюк (Правый)	1
4	Поддерживающая рама из ПУ пены	1	27	Поддерживающий крюк (Левый)	1
5	Пружинный фиксатор	1	28	Короткая цепь	1
6	Поддерживающая рама	1	29	Болт Ф9.4*47.5*М8	1
7	Верхняя рама	1	30	Гайка 25*2.5*21.6	2
8	U-образная рукоятка	2	31	Алюминиевое кольцо	4
9	Труба для ног	1	32	Шайба Ф60*Ф10.5*10.9	2
10	Крышка	1	33	Алюминиевая заглушка рукоятки	2
11	Кронштейн ролика	1	34	Втулка Ф12.7*Ф.5*9.5	2
12	Провод 1	1	35	Регулировочная затычка	1
13	Провод 2	1	36	Боковая крышка	2
14	Подушка для сидения	1	37	Заглушка Ф95.4*61	2
15	Короткие детали из ПУ пены	2	38	Пластиковый блок	14
16	Регулировочные ножки	4	39	Кнопка Ф8.1*7	14
17	Верхняя накладка	1	40	Пластиковая направляющая трубы	2
18	4,5 “ Ролик	8	41	Резиновый упор для груза	2
19	Ручка для выбора груза	1	42	Муфта подножки	2
20	Длинная рукоятка (тяга сверху)	1	43	Заглушка RT50*100	1
21	Регулируемый упор	1	44	Противоскользящая поверхность	1
22	Рукоятка (тяга сверху)	1	45	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
23	Механизм захвата	2	46	Плоская шайба Ф11*Ф20*	53

Список Деталей

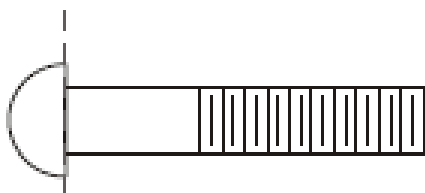
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
47	Нейлоновая контргайка M10	21	70	L-образная рукоятка	2
48	Нейлоновая контргайка M8	1	71	Шестигранная гайка M8	2
49	Болт с плоской головкой M10*30	4	72	Винт с плоской головкой Phillips M5*25	2
50	Шестигранная гайка M10	1	73	Самонарезающий винт ST4.2*10	4
51	Шестигранная гайка M6	2	74	Пружинная шайба Ф8	2
52	Болт с шестигранной головкой M10*100	2	75	Кнопка	19
53	Болт с шестигранной головкой M10*50	5	76	Верхняя передняя крышка корпуса	1
54	Болт с шестигранной головкой M10*65	2	77	Опора	1
55	Болт с шестигранной головкой M10*70	4	78	Верхняя задняя крышка корпуса-А	1
56	Болт с шестигранной головкой M10*75	8	79	Задняя опора	1
57	Болт с шестигранной головкой M10*20	2	80	Дугообразный держатель	2
58	Болт с шестигранной головкой M8*30	2	81	Стопорная планка левой крышки корпуса	2
59	Болт с шестигранной головкой M10*30	4	82	Стопорная планка правой крышки корпуса	2
60	Болт с шестигранной головкой M10*35	2	83	Передняя крышка корпуса	1
61	Винт с цилиндрической головкой M8*30	1	84	Задняя крышка корпуса	1
62	Винт с шестигранным углублением под ключ M8*8	2	85	Верхняя задняя крышка корпуса	1
63	Винт с плоской головкой Phillips M5*16	21	86	Короткая стопорная планка крышки корпуса	2
64	Винт со сферической головкой M6*12	2	87	Крышка	1
65	Шестигранный ключ s=3/16	1	88	Соединительная кнопка Ф18*12	4
66	Шестигранный ключ s=4	1	89	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4
67	Шестигранный ключ s=6	1	90	Пластиковая шайба Ф13*3	4
68	Гаечный ключ	1	91	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
69	Смазка	1			

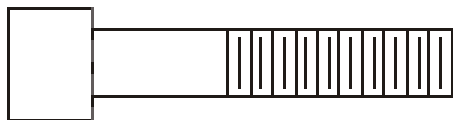
Схема в разобранном виде



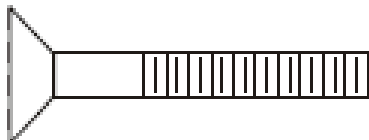
Руководство по Измерению



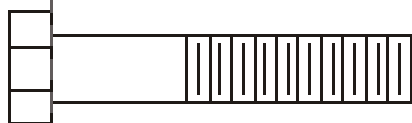
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



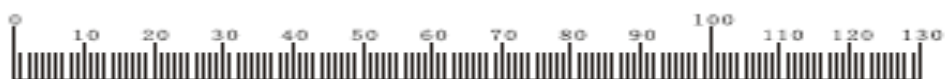
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с цилиндрической головкой)



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.

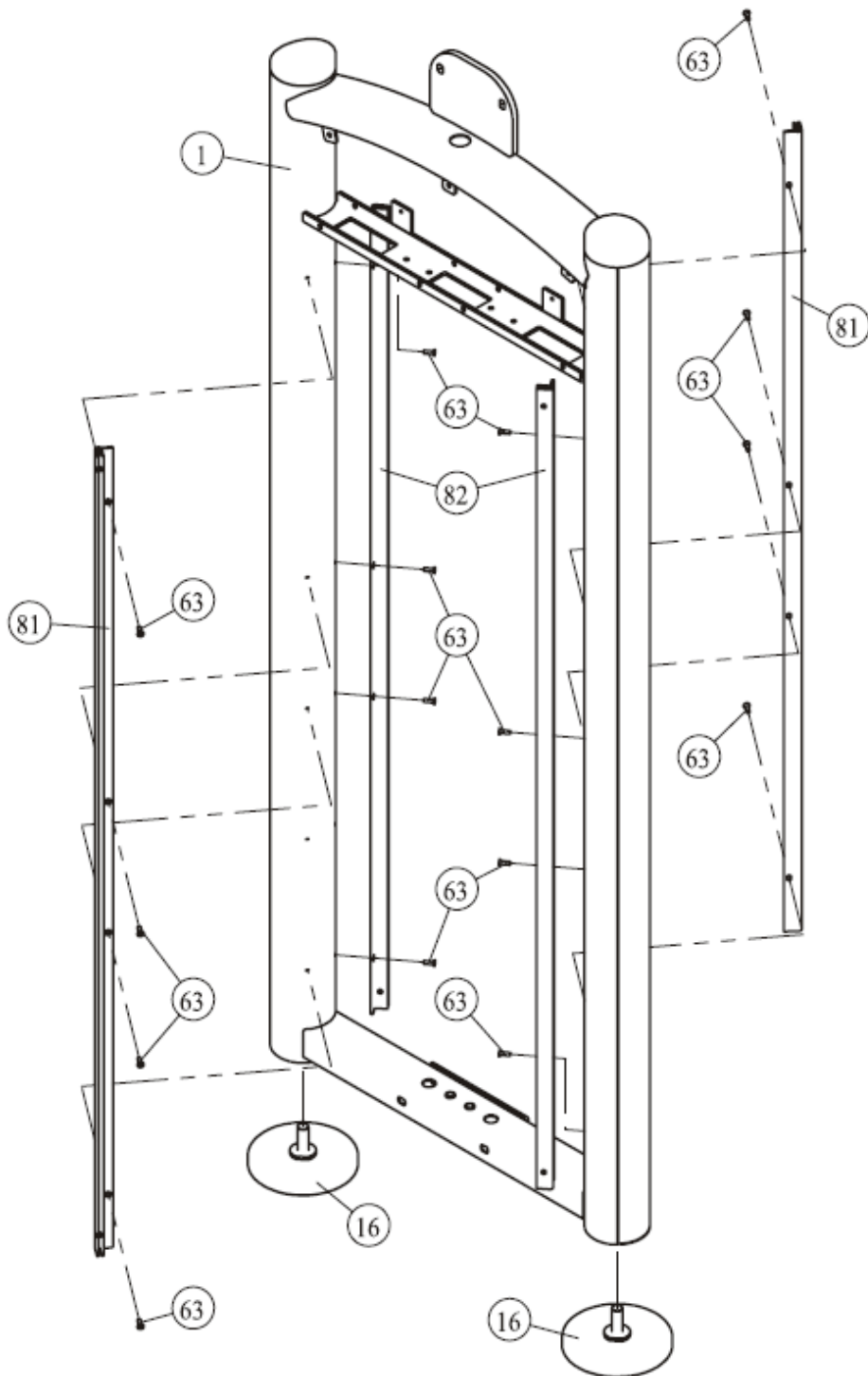
Монтаж

ЭТАП 1

1. Присоединить две Регулировочные Ножки (#16) к Раме для грузов (#1).
2. Присоединить две Стопорные Планки левой Крышки Короба (#81) и две Стопорные Планки правой Крышки Короба (#82) к Раме для грузов (#1), используя: шестнадцать M5*16 винта с плоской головкой Phillips (№63)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты закручивать гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



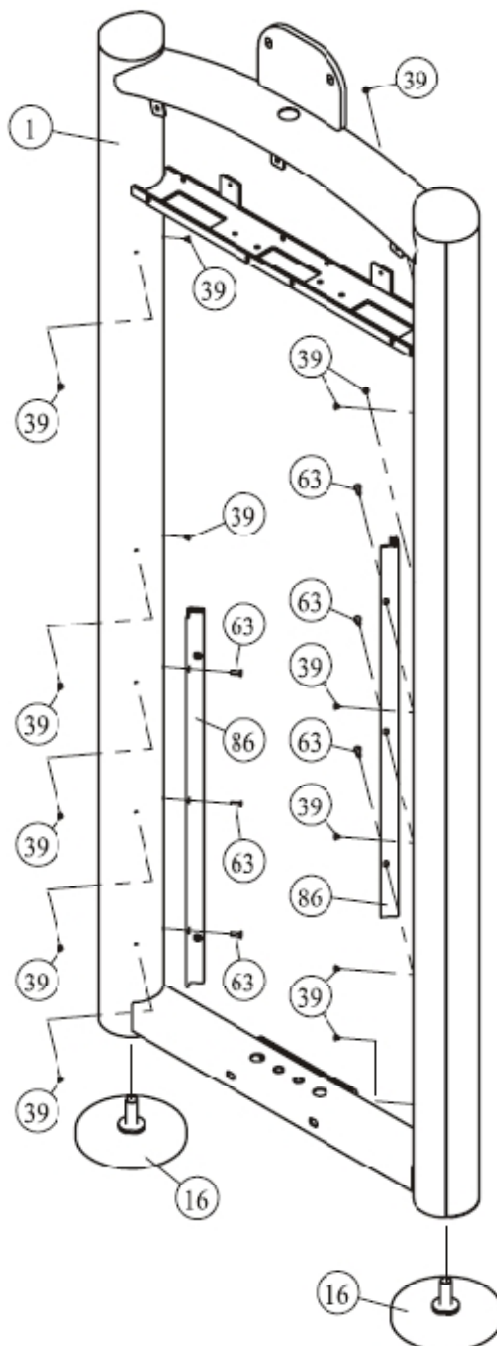
Монтаж

ЭТАП 1

1. Присоединить две Регулировочные Ножки (#16) к Раме для грузов (#1).
2. Присоединить две Короткие Стопорные Планки Крышки Короба (#86) к Раме для грузов (#1), используя:
шесть М5*16 винта с плоской головкой Phillips (№63)
3. Присоединить четырнадцать Кнопок (#39) к Раме для грузов (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты закручивать гаечным ключом.

Инструкция для монтажа **Короткого Короба!**

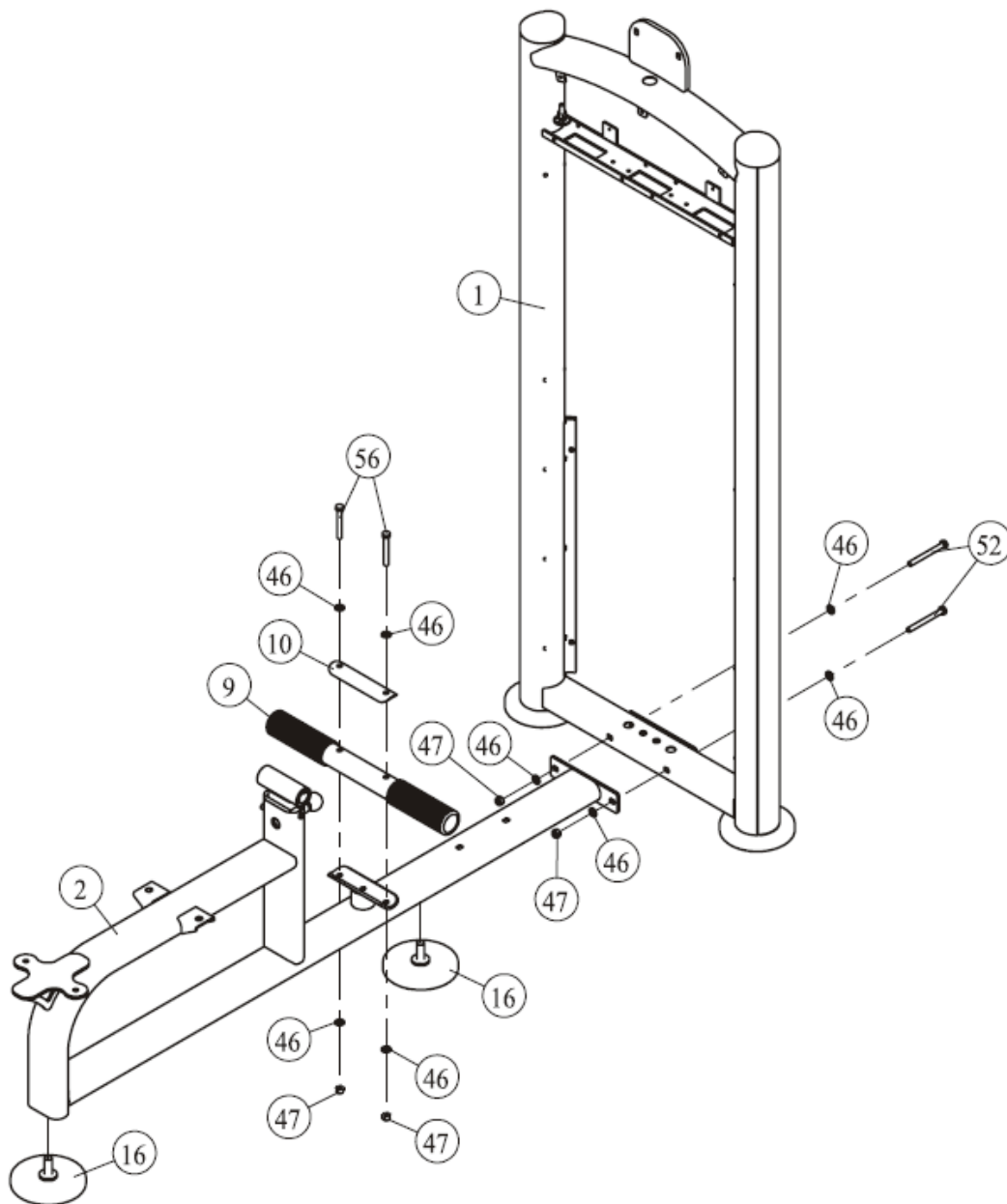


Монтаж

ЭТАП 2

1. Присоединить две Регулировочные Ножки (#16) к Раме для сидения (#2).
2. Присоединить Раму для сидения (#2) к Раме для грузов (#1), используя:
два М10*100 ННВ (#52) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#46)
две М10 Стопорные нейлоновые гайки. (#47)
3. Присоединить Трубу для ног (#9) и Крышку (#10) к Раме для сидения (#2),
используя:
два М10*75 ННВ (#56) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#46)
две М10 Стопорные нейлоновые гайки (#47)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.

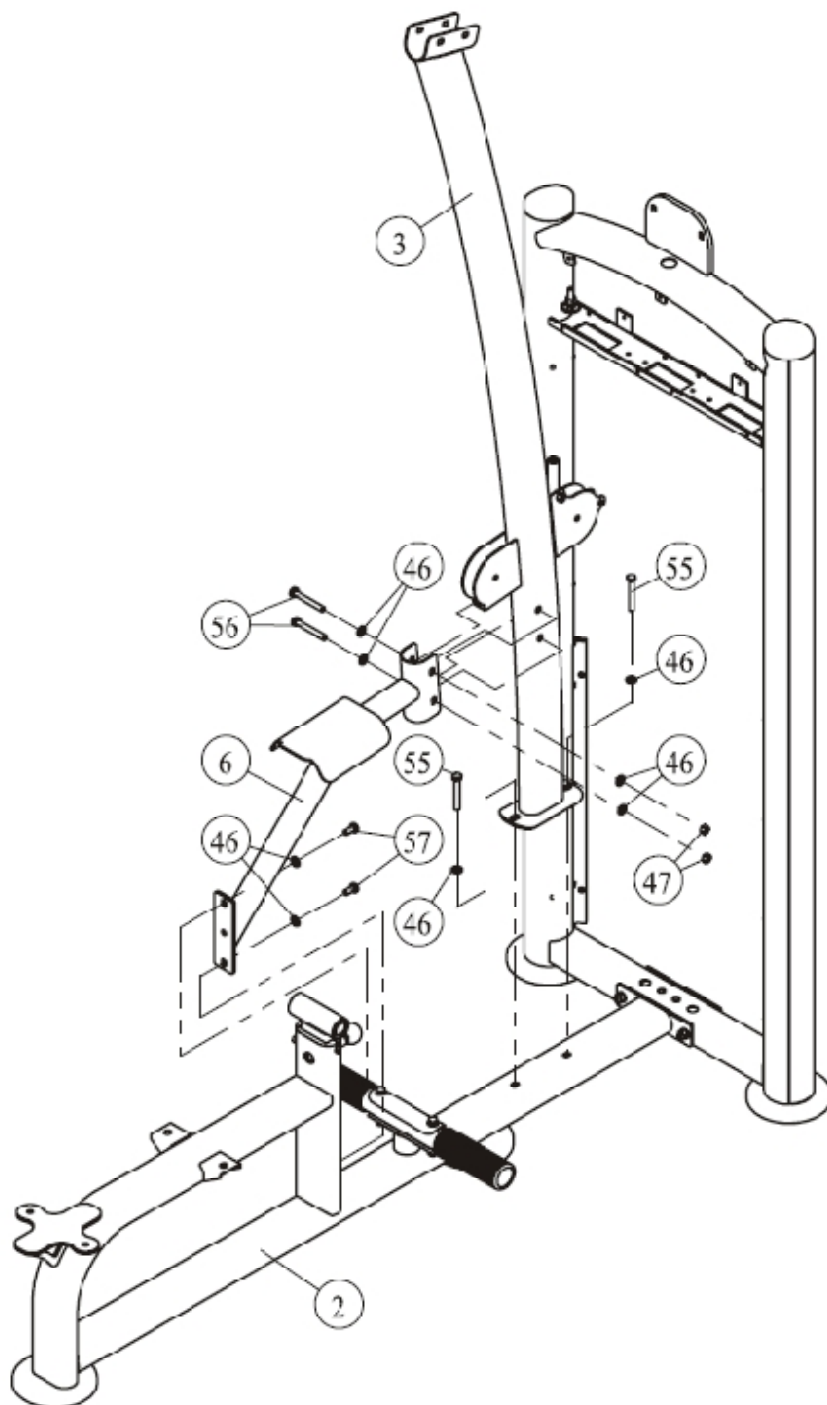


Монтаж

ЭТАП 3

1. Присоединить Переднюю Раму (#3) к Раме для сидения (#2), используя:
два М10*70 ННВ (#55) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#46)
2. Присоединить Поддерживающую Раму (#6) к Раме для сидения (#2) и Передней Раме (#3), используя:
два М10*75 ННВ (#56) два М10*20 ННВ (#57)
шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайбы (#46) две М10 Нейлоновые контргайки (#47)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать вручную.



Монтаж

ЭТАП 4

1. Присоединить Верхнюю Раму (#7) к Раме для грузов (#1) и Передней Раме (#3), используя:

два M10*75 ННВ (#56)

восемь Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#46)

два M10*35 ННВ (#60)

четыре M10 Нейлоновые контргайки (#47)

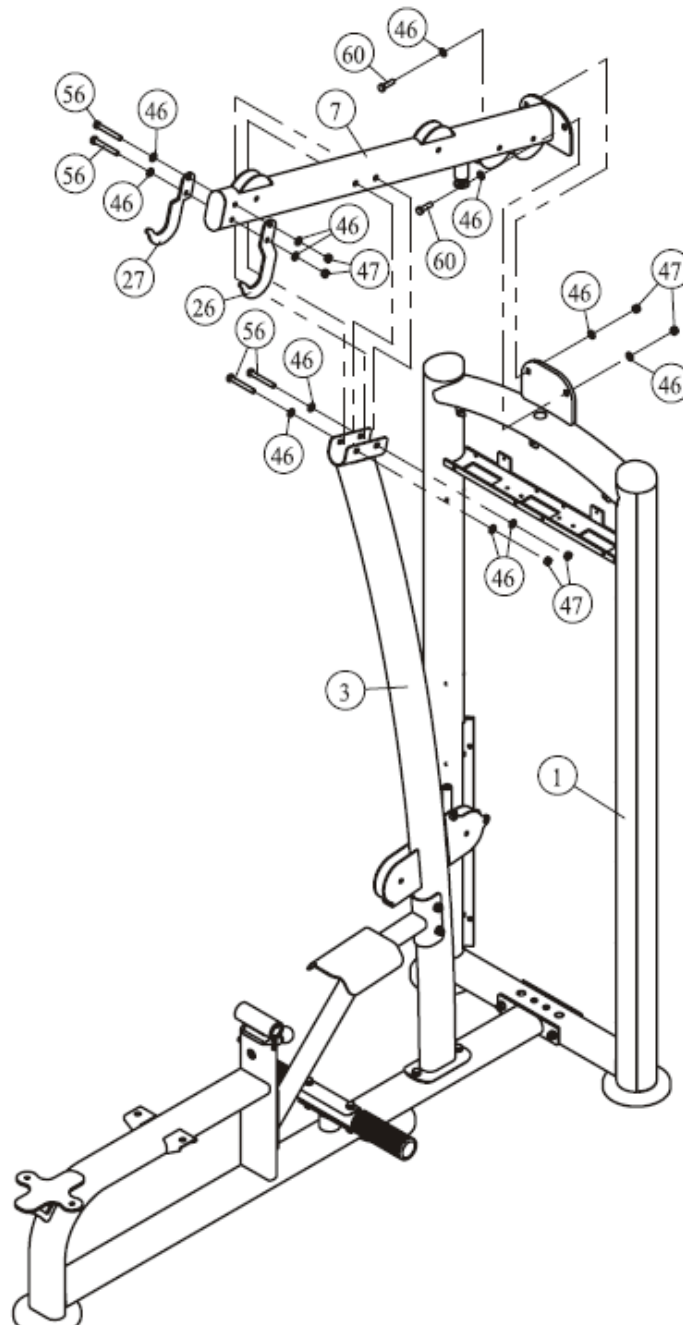
2. Присоединить Поддерживающий Крюк (Правый)(#26) и Поддерживающий Крюк (Левый) (#27) к Верхней Раме (#7), используя:

два M10*75 ННВ (#56)

две M10 Нейлоновые контргайки (#47)

четыре Ф11*Ф20*2 Плоских шайбы (#46)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать вручную.



Монтаж

ЭТАП 5

1. Присоединить:

два Направляющих стержня (#25)
десять Пластин весом 15 фунтов (#97)
две Пластины весом 5 фунтов (#95)
к Раме для грузов (#1), используя:
два М8*30 ННВ (#58)
две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#45)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для груза (#41)
три Пластины весом 10 фунтов (#96)
одну Верхнюю накладку (#17)

две Ф8 Пружинные шайбы (#74)
две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#91)

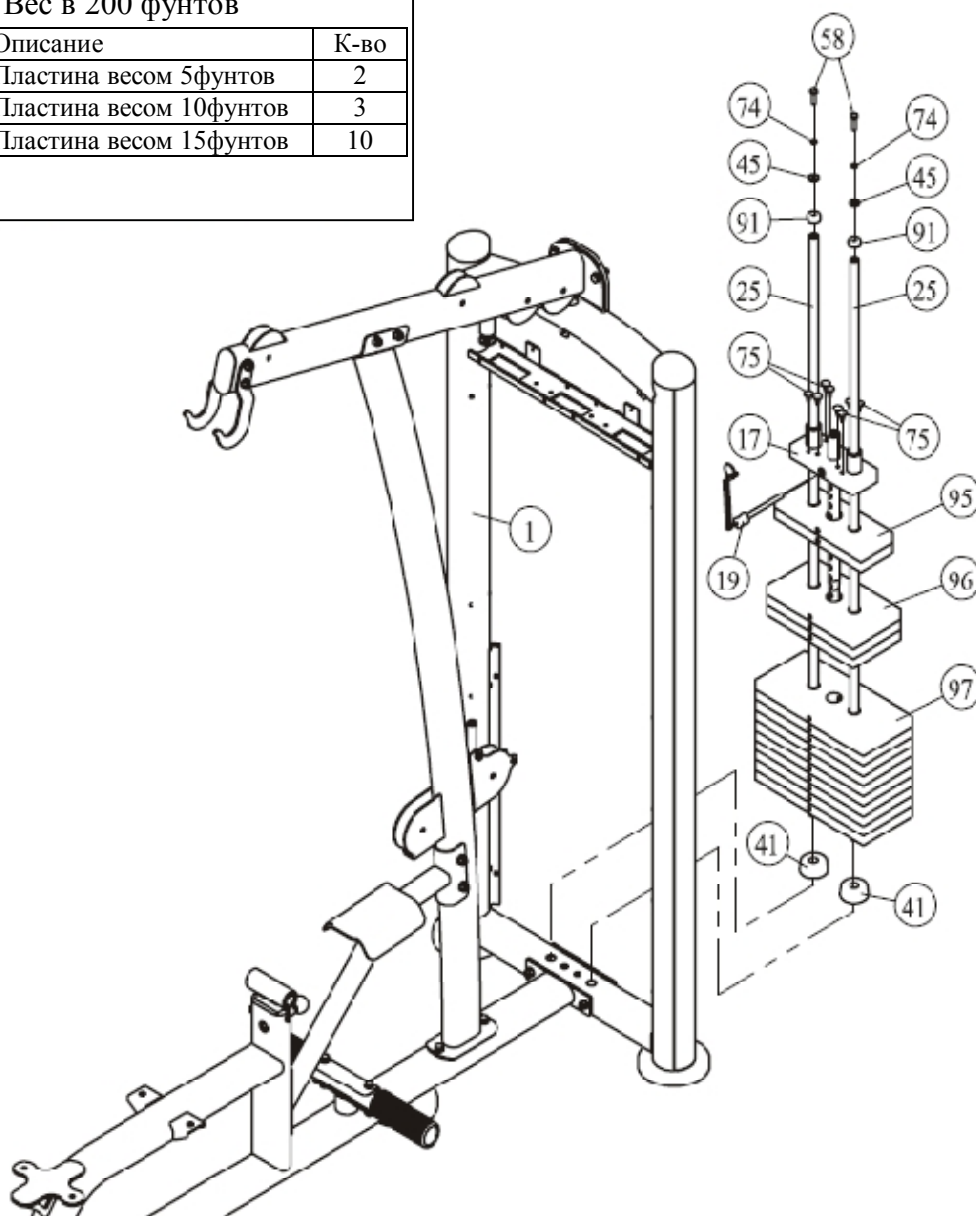
2. Присоединить Ручку для выбора груза (#19) к Верхней Накладке (#17).

3. Присоединить восемь Кнопок (#75) к Верхней Накладке (#17).

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать вручную.

Инструкция по монтажу для Веса в 200 фунтов!

Вес в 200 фунтов		
№ дет.	Описание	К-во
95	Пластина весом 5 фунтов	2
96	Пластина весом 10 фунтов	3
97	Пластина весом 15 фунтов	10



Монтаж

ЭТАП 5

1. Присоединить:

два Направляющих стержня (#25)
десять Пластин весом 20 фунтов (#97)
две Пластины весом 10 фунтов (#95)
к Раме для грузов (#1), используя:
два М8*30 ННВ (#58)
две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#45)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для груза (#41)
три Пластины весом 15 фунтов (#96)
одну Верхнюю накладку (#17)

две Ф8 Пружинные шайбы (#74)
две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#91)

2. Присоединить Ручку для выбора груза (#19) к Верхней Накладке (#17).

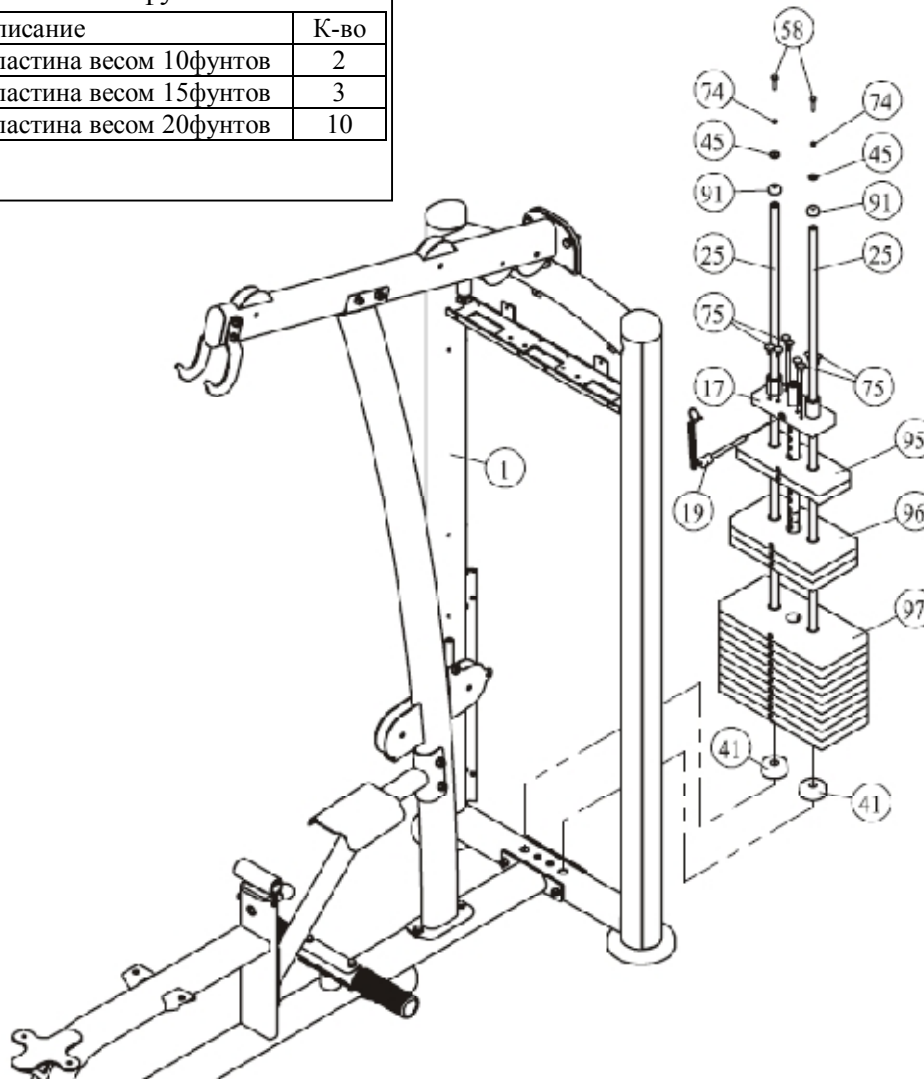
3. Присоединить восемь Кнопок (#75) к Верхней Накладке (#17).

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать вручную.

Инструкция по монтажу для Веса в 275 фунтов!

Вес в 275 фунтов

№ дет.	Описание	К-во
95	Пластина весом 10фунтов	2
96	Пластина весом 15фунтов	3
97	Пластина весом 20фунтов	10



Монтаж

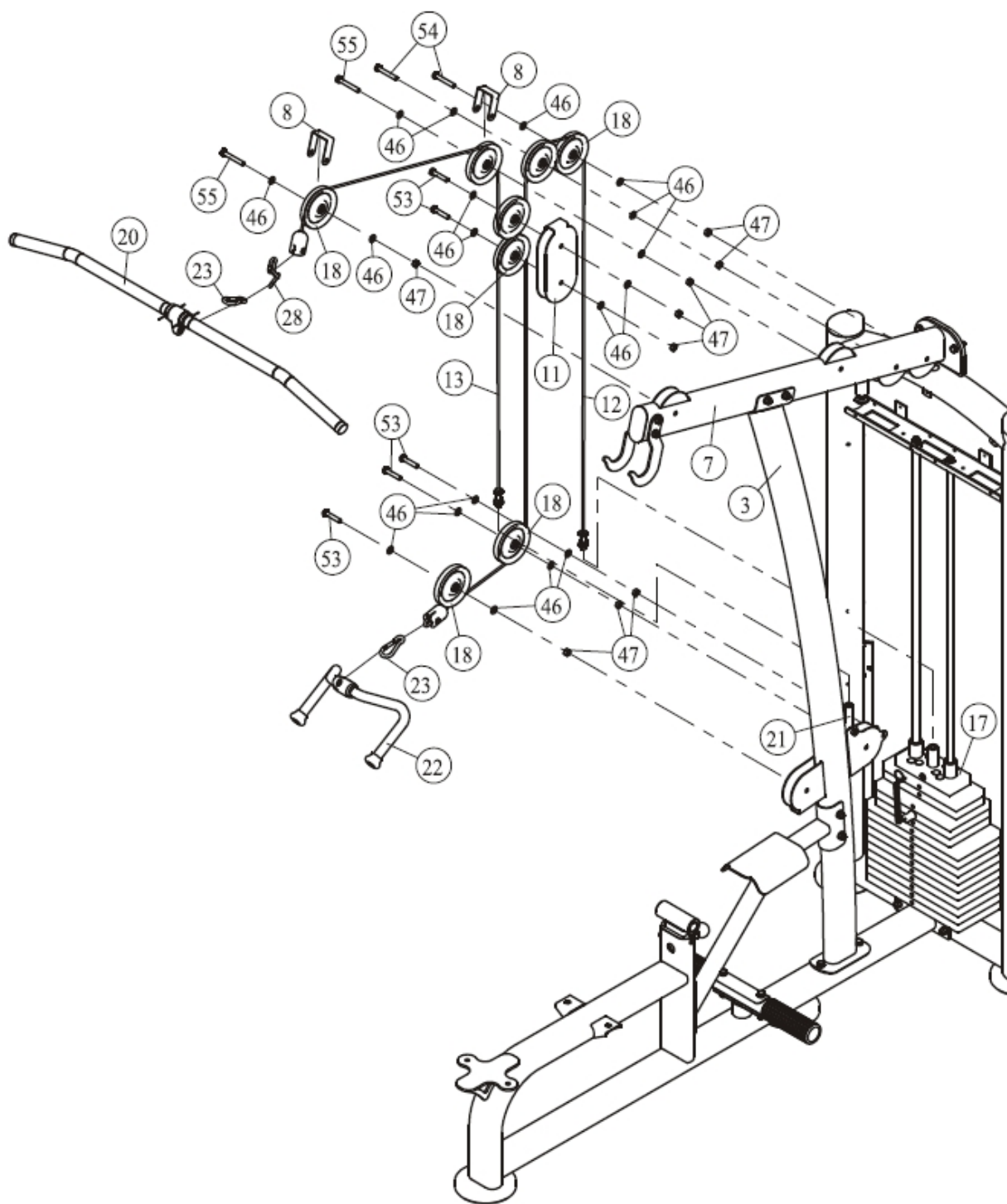
ЭТАП 6

1. Присоединить два 4,5” Ролика (#18) к Передней Раме (#3), используя:
 - три М10*50 ННВ (#53)
 - шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#46)
 - три М10 Нейлоновые контргайки (#47)
2. Присоединить четыре 4,5” Ролика (#18) и две U-образные рукоятки (#8) к Верхней Раме (#7), используя:
 - два М10*65 ННВ (#54)
 - два М10*70 ННВ (#55)
 - восемь Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#46)
 - четыре М10 Нейлоновые контргайки (#47)
3. Присоединить два 4,5” Ролика (#18) к Кронштейну Ролика (#11), используя:
 - два М10*50 ННВ (#53)
 - четыре Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#46)
 - две М10 Нейлоновые контргайки (#47)
4. Присоединить Провод 1 (#12) к Верхней Накладке (#17), Верхней Раме (#7) и Кронштейну Ролика (#11).
5. Присоединить Провод 2 (#13) к Регулируемому Упору (#21) и Кронштейну Ролика (#11).
6. Присоединить Длинную Рукоятку (#20) и Обычную Рукоятку (#22) к Проводу 1 (#12) и Проводу 2 (#13), используя:
 - два Ф8 Механизма захвата (#23)
 - один Ф5*3 Короткий цепи (#28)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.

Монтаж

ЭТАП 6

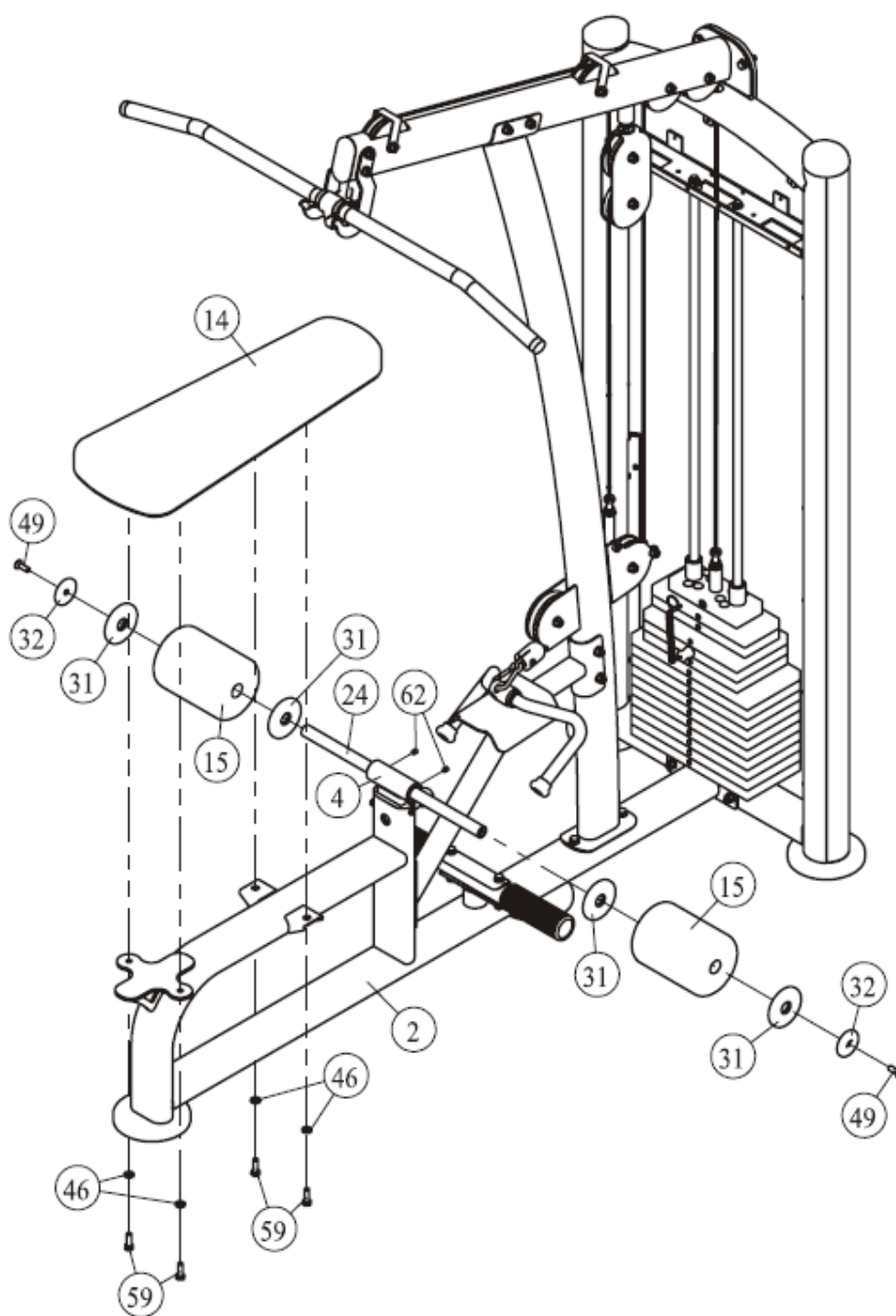


Монтаж

ЭТАП 7

1. Присоединить Подушку для Сидения (#14) к Раме для сидения (#2), используя:
 - четыре M10*30 ННВ (#59)
 - четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#46)
2. Вставить Трубу из ПУ пены (#24) в Поддерживающую Раму из ПУ пены (#4), затем присоедините две Короткие детали из ПУ пены (#15) к Трубе из ПУ пены (#24), используя:
 - четыре Аллюминиевых кольца (#31)
 - две Ф60*Ф10,5*2 Шайбы (#32)
 - две M10*30 FHCS (#49)
3. Вкрутите два M8*8 Винта с шестигранным углублением под ключ (#62) в Поддерживающую Раму из ПУ пены (#4).

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.



Монтаж

ЭТАП 8

Присоединить Переднюю Крышку Короба (#83) и Заднюю Крышку Короба (#84) к Раме для грузов (#1), используя:

семь Ф8*Ф20*23 Кнопок (#75)

2. Присоединить Верхнюю Переднюю Крышку Короба (#76) и Опору (#77) к Раме для грузов (#1), используя:

три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#63)

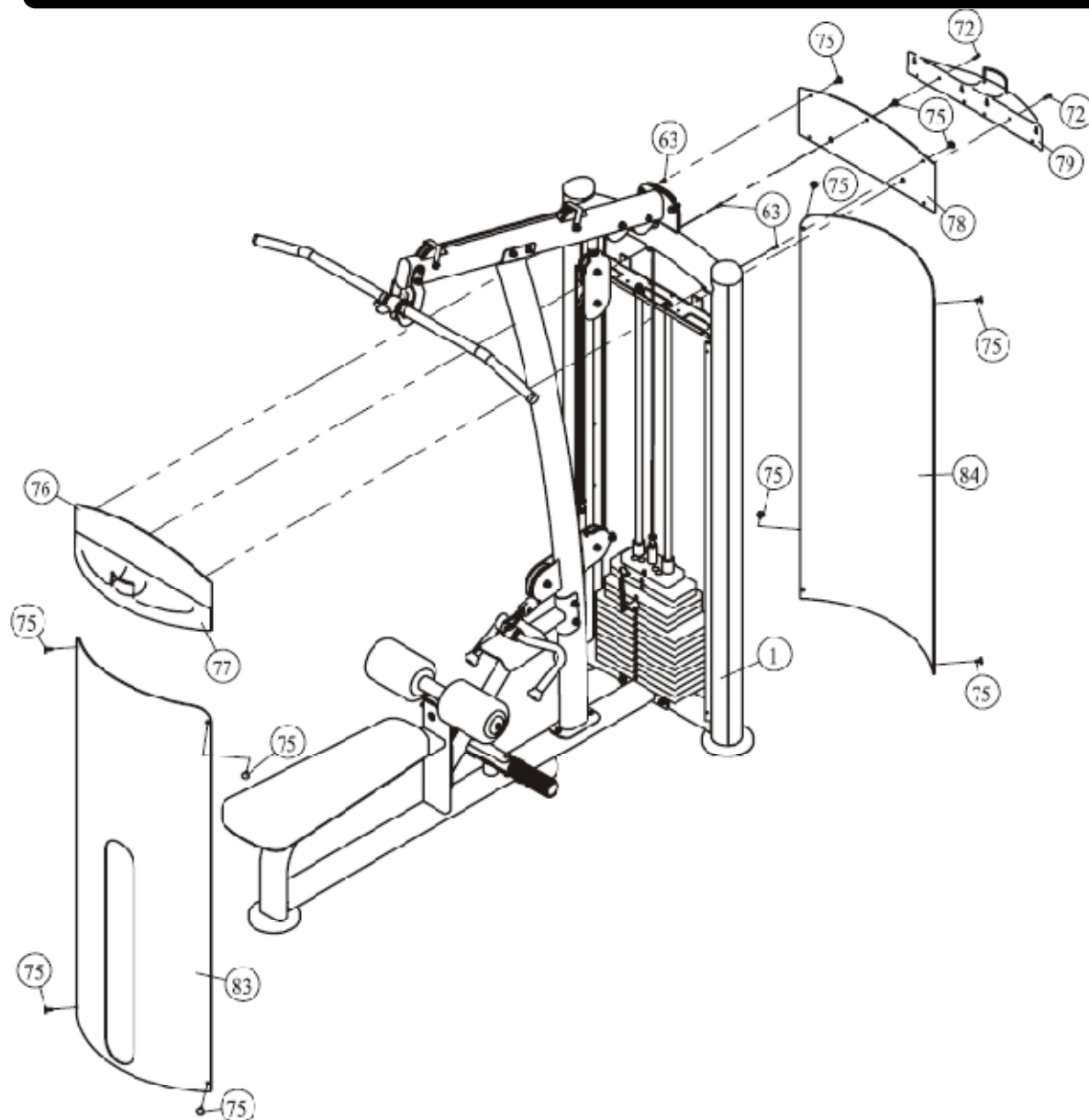
3. Присоединить Верхнюю Заднюю Крышку Короба А (#78) и Заднюю опору (#79) к Раме для грузов (#1), используя:

три Ф8*Ф20*23 Кнопки (#75)

два М5*25 винта с плоской головкой Phillips (#72)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.

Инструкция по монтажу Длинного Короба!



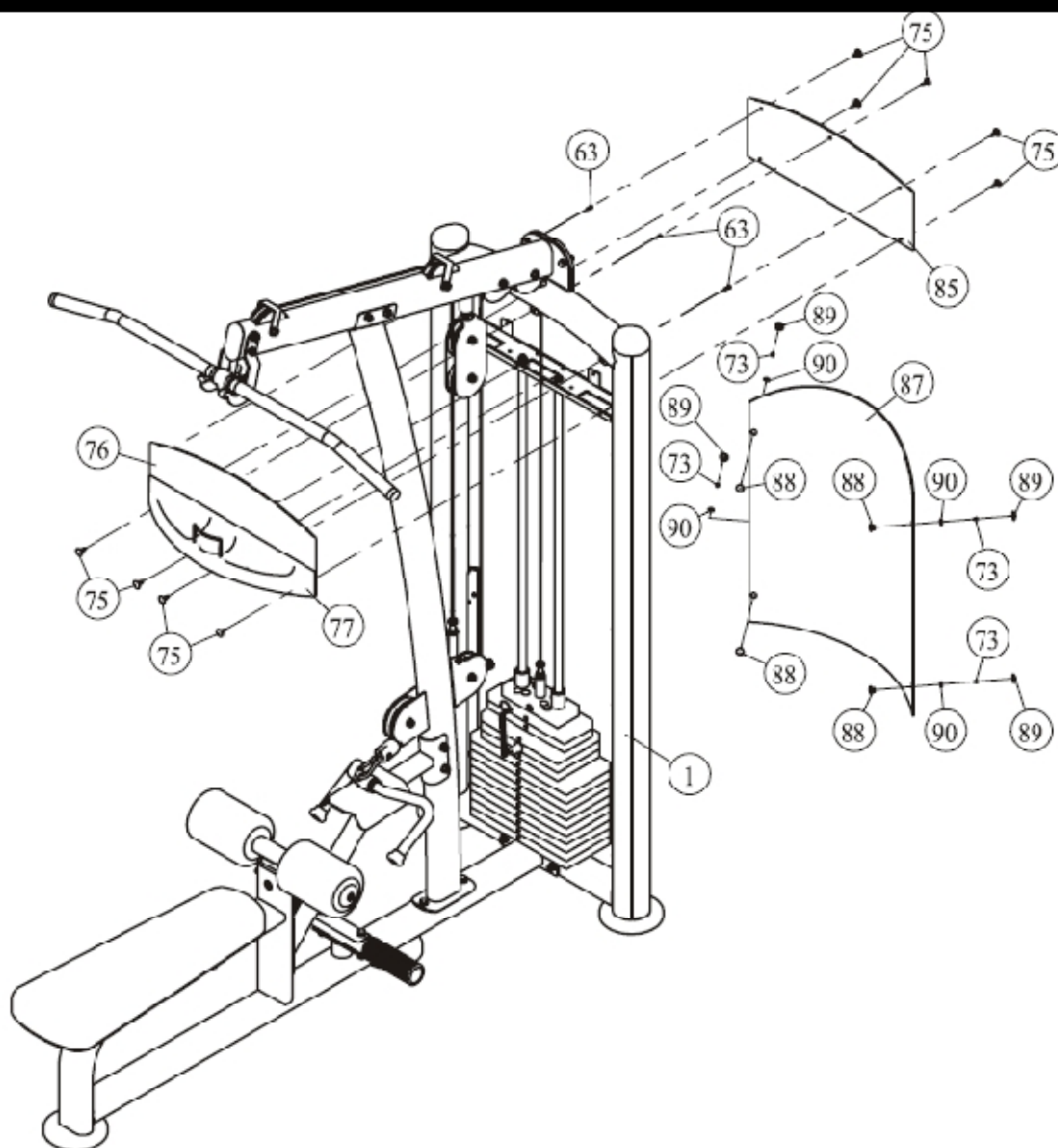
Монтаж

ЭТАП 8

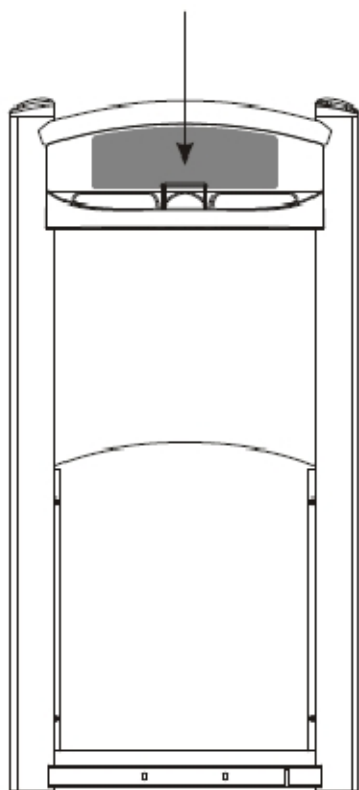
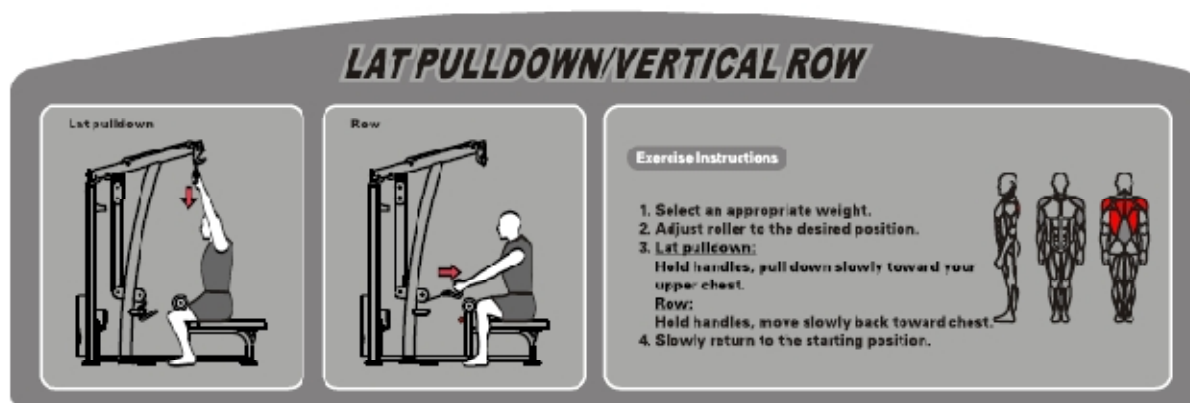
1. Присоединить Крышку (#87) к Раме для грузов (#1), используя:
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#88) четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#90)
четыре ST4.2*10 Самонарезающих винта (#73) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#89)
2. Присоединить Верхнюю Переднюю Крышку Короба (#76) и Опору (#77) к Раме для грузов (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#75) три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#63)
3. Присоединить Верхнюю Заднюю Крышку Короба (#85) и Раму для грузов (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопки (#75)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.

Инструкция по монтажу Короткого Короба!



Инструкции по выполнению Упражнений



Инструкции по выполнению Упражнений

1. Выберите подходящий вес.
2. Поставьте валик в нужном положении.
3. **Верхняя тяга к поясу:**
Удерживайте рукоятки, медленно притяните блок к верхней части груди.
«Гребля»:
Удерживайте рукоятки, медленно притяните блок к груди.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
(Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 125кг/275фунтов

Максимальная нагрузка тренировки: 150кг/330фунтов.

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.

