

IT9522

Верхний блок/тяга к поясу Руководство пользователя

16D

ВНИМАНИЕ! Перед использованием оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве пользователя.

Содержание

ВНИМАНИЕ

Перед использованием оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве пользователя

Инструкции по безопасности-----	3
Инструкция-----	5
Детальный чертеж и список деталей-----	6
Измерения-----	13
Инструкции по сборке-----	14
Сборка-----	15
Инструкции по регулировке-----	28
Инструкции по выполнению упражнений-----	29
График технического обслуживания-----	30
Информация по техническому обслуживанию-----	31
Советы по тренировке с отягощениями-----	32

Выполняйте сборку в соответствии с весами, которые вы покупаете!

Инструкции по безопасности

Перед тем, как начать программу любых тренировок, пройдите полное медицинское обследование. При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования. Инструкции необходимы для вашей собственной безопасности и безопасности оборудования.
2. Используйте оборудование только по назначению. Не используйте аксессуары и детали, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм.
3. Используйте оборудование только на ровной поверхности, свободное пространство вокруг оборудования должно составлять не менее 0.5 метра. Не пользуйтесь оборудованием на улице.
4. Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием. Не разрешайте детям пользоваться оборудованием. Подростки могут пользоваться оборудованием под присмотром взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения. Не пытайтесь поднять вес больший, чем вы можете контролировать. Если во время использования оборудования вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.
6. Оборудование не предназначено для использования в медицинских целях.
7. Не пользуйтесь оборудованием, если оно не работает или повреждено. Избегайте попадания чего-либо в щели оборудования. Перед использованием всегда проверяйте оборудование и тросы. Убедитесь, что все ремни и тросы безопасны и находятся в рабочем состоянии. Поврежденные и изношенные тросы опасны и могут стать причиной травм. Периодически проверяйте тросы на степень изношенности. Избегайте попадания рук, иных конечностей, одежды и волос между подвижными частям.
8. Будьте осторожны садясь и вставая с оборудования.
9. Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте свободную одежду.

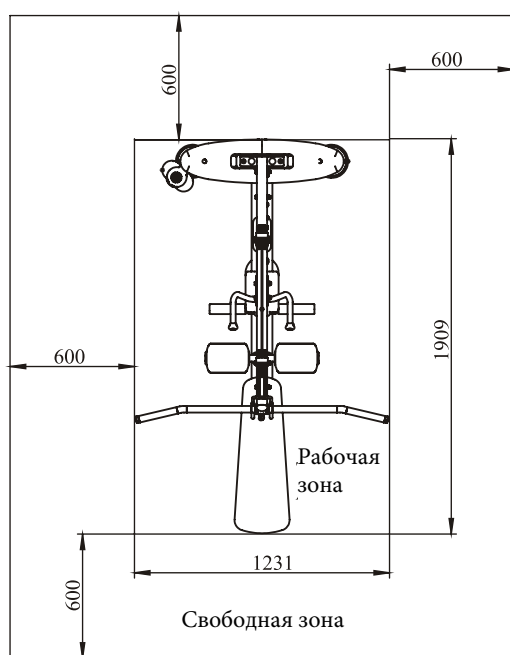
Инструкции по безопасности

Личная безопасность во время сборки

Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, вы можете собрать оборудование неправильно и обнаружить, что повредили детали.

Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Расположите оборудование на достаточном расстоянии от стен или мебели для нормального функционирования. Оборудование спроектировано таким образом, чтобы вы получили удовольствие от занятий. Следуя всем инструкциям и правилам безопасности, вы проведете время с удовольствием и пользой для здоровья с нашим оборудованием.

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: 1231*1909 мм

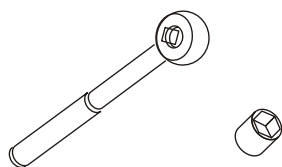
Общая масса оборудования:

Инструкция

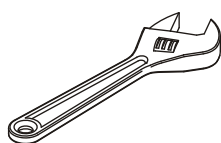
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно прочтите инструкции. Пожалуйста, проверьте списки комплектации, приведенные в данном руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в ваш заказ. При заказе используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши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

Оборудование спроектировано таким образом, чтобы ваши упражнения были наиболее эффективны и приятны. После сборки проверьте оборудование и убедитесь, что оно правильно функционирует. Если обнаружили проблему, перечитайте инструкцию, определите, где была допущена ошибка во время сборки. Если у вас не получается решить возникшую проблему, обратитесь к вашему продавцу. При обращении имейте при себе артикул изделия и руководство пользователя. Когда все детали собраны, продолжите проверку.

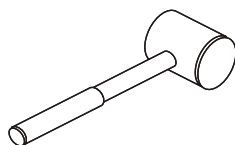
Необходимые инструменты



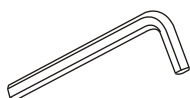
Гаечный ключ с храповиком и гнездо храповика



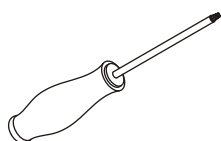
Раздвижной ключ



Резиновый молоток



Комплект ключей-шестигранников



Крестовая отвертка

Детальный чертеж и список деталей

Общий список

Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	1	IT952201ASSY	Рама грузоблока	1
2	2	IT952202ASSY	Рама для сиденья	1
3	3	IT952203ASSY	Передняя рама	1
4	4	IT952204ASSY	Рама для валиков	1
5	5	IT952205ASSY	Верхняя рама	1
6	6	IT95220600	Опорная рама	1
7	8	IT95220800	Рама для рукоятки	1
8	9	IT951709ASSY	Рама основания	1
9	10	FS531300	Кронштейн для блока	1
10	11	IT90222400	U-образный кронштейн	2
11	12	IT95223100	Кабель для вертикальной тяги	1
12	13	IT95223200	Кабель	1
13	14	SD1000B3000ASSY	Регулируемая подножка	2
14	15	SG500110400V5	Блок 4.5"	9
15	16	FTX7300V1	Блок 2"	1
16	17	V30900V1	Длинная рукоятка для тяги	1
17	18	IT952218ASSY	Рукоятка для тяги	1
18	19	IN-D10132900	Резиновый амортизатор	2
19	23	IT952223ASSY	Задний кронштейн	1
20	24	IT952224ASSY	Передний кронштейн	1
21	25	IT952225ASSY	Нижний кронштейн	1
22	26	IT95222600	Верхний кронштейн	2
23	27	IT95222700	Нижний кронштейн	1
24	42	IT95014200	Верхняя плитка	1
25	44	IT95224400	Направляющий стержень Ф19 * 1597	2
26	51	IT95225100	Верхняя крышка	1
27	52	IT95015200	Обучающий плакат	1
28	53	IT95015300	Верхний кожух	2
29	55	IT95015500	Верхний задний кожух	1
30	56	IT95015600	Задний кожух	1
31	60	IT95225500	Нижний задний кожух	1
32	61	IT95226100	Правый кожух	1
33	62	IT95226200	Левый кожух	1

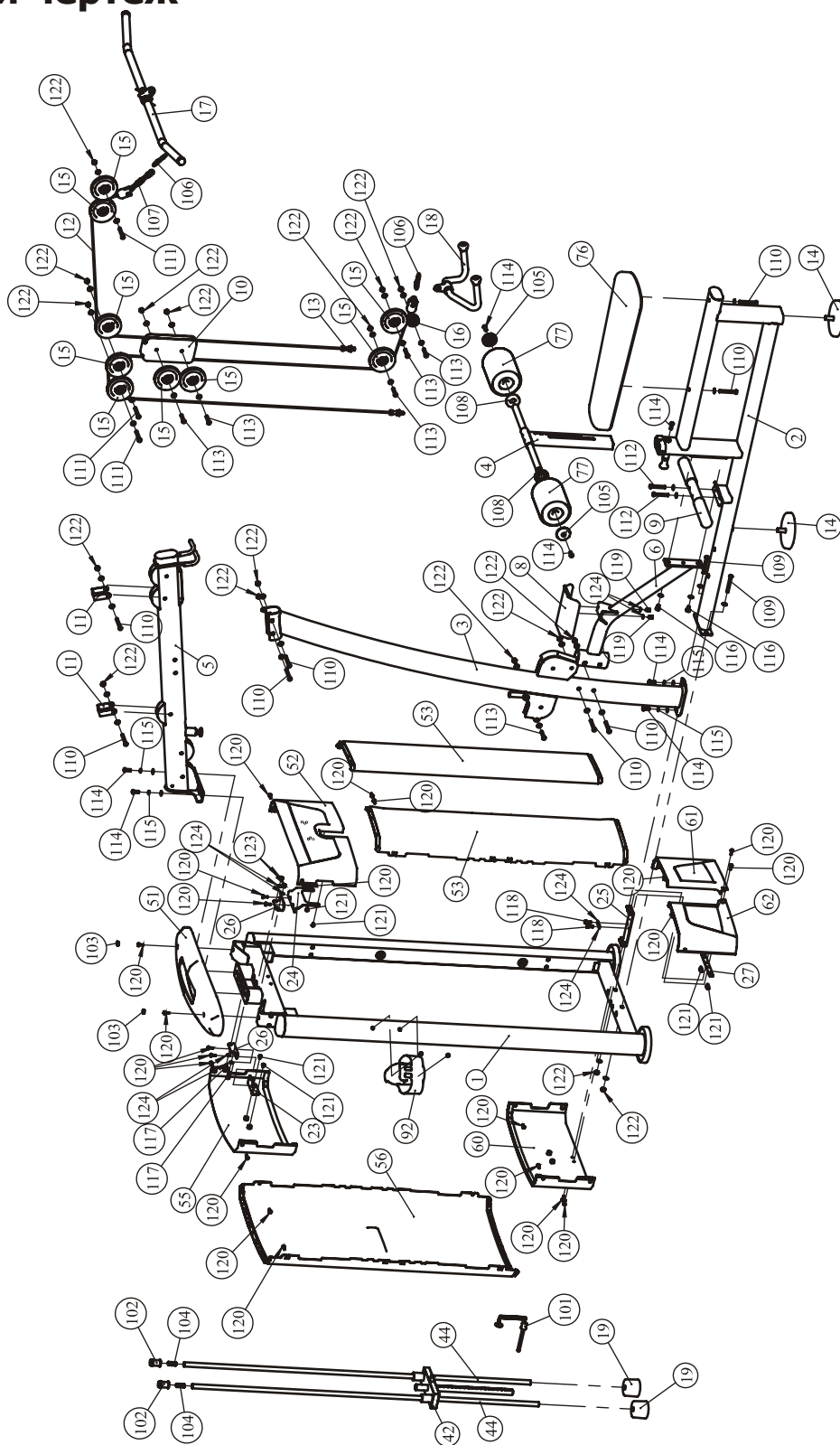
Детальный чертеж и список деталей

Общий список

Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
34	76	IT95227600	Сиденье	1
35	77	IE950221ASSY	Валик	2
36	92	IT801210300P11C	Подстаканник	1
37	101	IT90012000V1	Регулировщик веса	1
38	102	IT95016100	Фиксатор направл. стержня Ф25 * Ф19 * 45	2
39	103	IT95016500	Затычка Ф16.5 * 6.88	2
40	104	HFOPRT900-04A0602	Пружина	2
41	105	IT95062000	Колпачок	2
42	106	HLG8DS2	Карабин	2
43	107	LH Ф5*5DS2	Цепь	1
44	108	IE95029100	Пластиковое кольцо	2
45	109	GB70BTM10*80DN18	Винт М10 * 80	2
46	110	GB70BTM10*75DN18	Винт М10 * 75	8
47	111	GB70BTM10*70DN18	Винт М10 * 70	3
48	112	GB70BTM10*65DN18	Винт М10 * 65	2
49	113	GB70BTM10*50DN18	Винт М10 * 50	6
50	114	GB70BTM10*25DN18	Винт М10 * 25	7
51	115	GB9310DS12	Пружинная шайба Ф10	4
52	116	GB5781M10*15DS20NL	Шестигранный болт М10 * 15	2
53	117	PNLM8*70DS20	Винт М8 * 70	2
54	118	GB70M8*20N19	Винт М8 * 20	2
55	119	GB70M8*10DS2	Винт М8 * 10	2
56	120	GB818M6*20DHS2	Крестообразный винт М6 * 20	24
57	121	GB818M6*10DHS2	Крестообразный винт М6 * 10	8
58	122	NM10DN2	Нейлоновая гайка М10	17
59	123	NM8DN2	Нейлоновая гайка М8	2
60	124	GB958DN2	Шайба Ф9 * Ф16 * 1.6	8
61	125	GB9510DN2	Шайба Ф11 * Ф20 * 2	44
62	126	NBS0.188DHS	Шестигранный ключ S = 3/16 "	1
63	127	NBS5DHS	Шестигранный ключ S = 5	1
64	128	NBS6DHS	Шестигранный ключ S = 6	1
65	129	LW200BS	Гаечный ключ Ф6 * 117	1
66	130	YHY	Машинная смазка	1

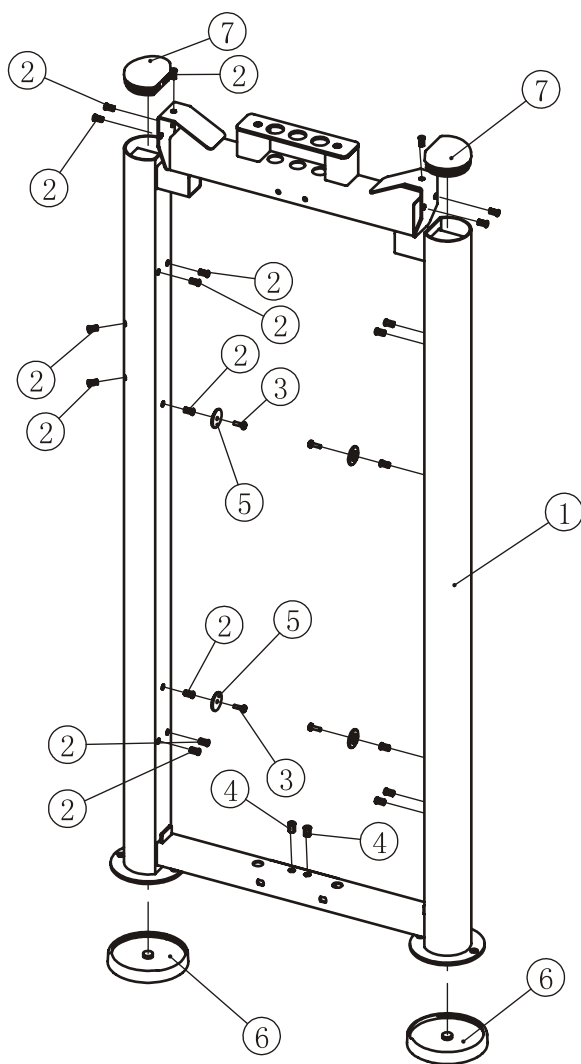
Детальный чертеж и список деталей

Общий чертеж



Детальный чертеж и список деталей

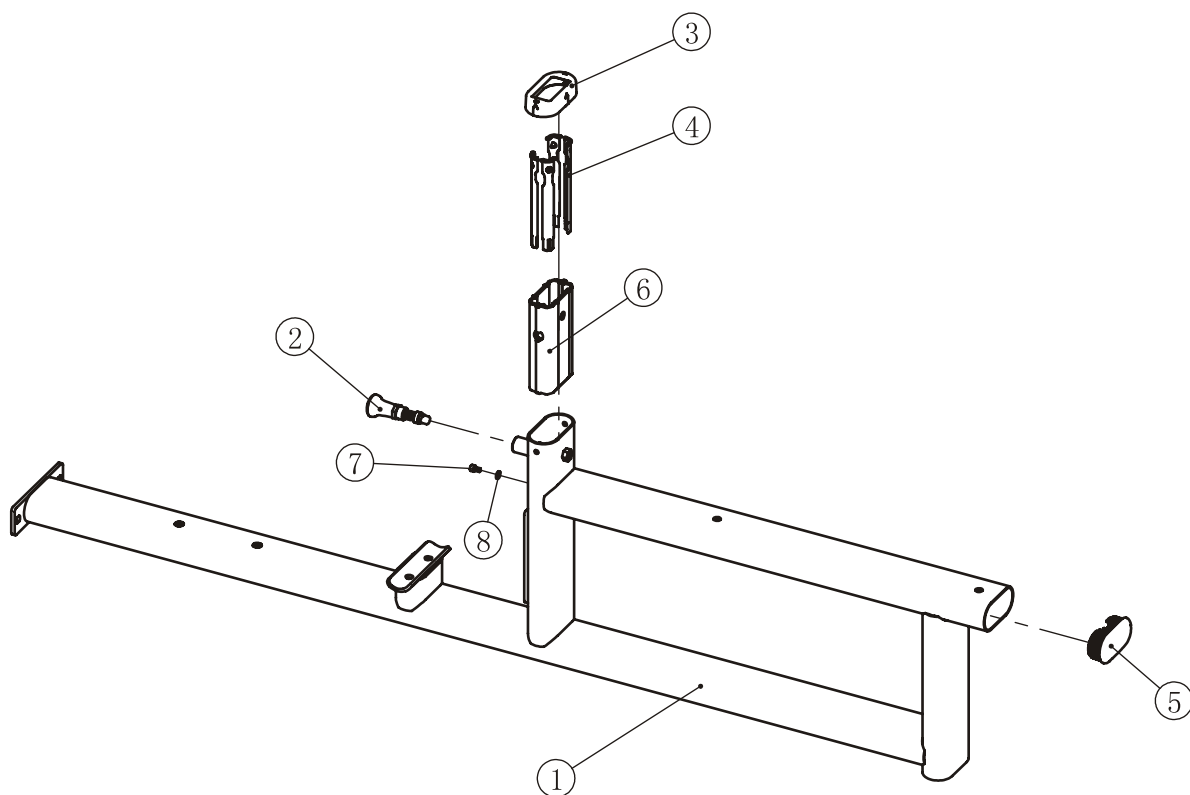
Рама грузоблока



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95220100	Рама грузоблока	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	20
3	1.3	GB818M6*20DHS2	Крестообразный винт М6 * 20	4
4	1.4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Заклепочная гайка М8	2
5	1.5	IT95015900	Пластиковый блок	4
6	1.6	IT95015700	Подножка	2
7	1.7	IT95015800	Затычка Ф95 * 81.1	2

Детальный чертеж и список деталей

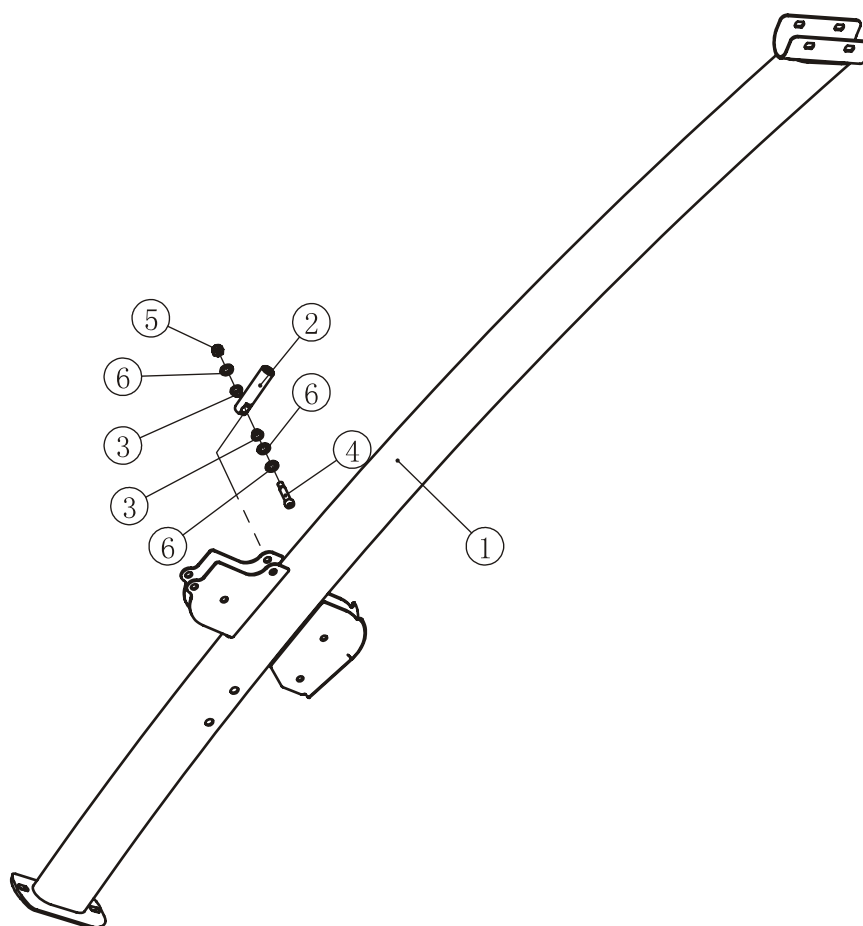
Рама для сиденья



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	2.1	IT95220200	Рама для сиденья	1
2	2.2	IT95221700	Штифт	1
3	2.3	IT95016200	Пластиковая затычка	1
4	2.4	IT95016300	Пластиковая угловая трубка	4
5	2.5	IT90013800P11C	Затычка RT50 * 100	1
6	2.6	IT95014300	Алюминиевая трубка	1
7	2.7	GB70M6*10N19	Винт M6*10	1
8	2.8	GB956DN2	Шайба Φ6.6 * Φ12 * 1.6	1

Детальный чертеж и список деталей

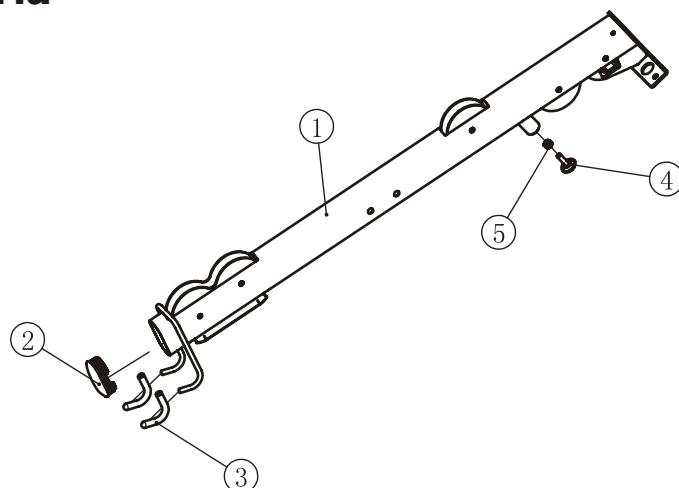
Передняя рама



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	3.1	IT95220300	Передняя рама	1
2	3.2	AP55600	Регулируемый конец	1
3	3.3	BNH0738	Гильза	2
4	3.4	IF81105500V1	Болт $\Phi 9.4 * 47.5 * M8$	1
5	3.5	NM8DN2	Нейлоновая гайка M8	1
6	3.6	GB9510DN2	Шайба $\Phi 11 * \Phi 20 * 2$	3

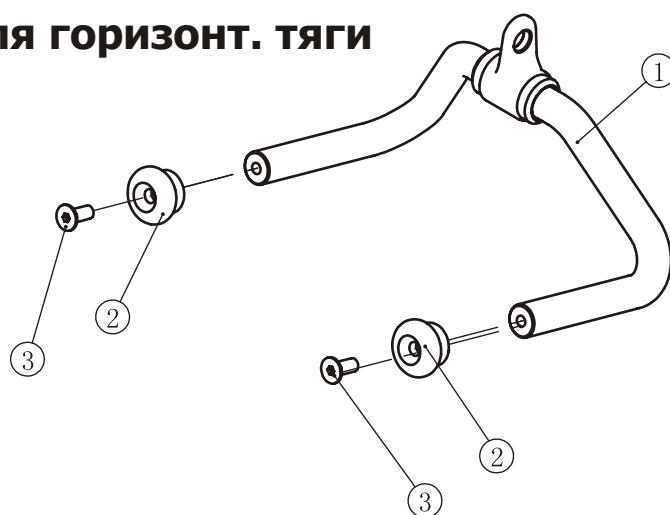
Детальный чертеж и список деталей

Верхняя рама



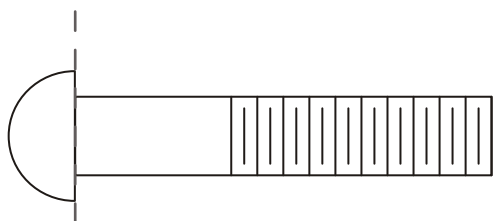
Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	5.1	IT95220500	Верхняя рама	1
2	5.2	IT90013800P11C	Затычка RT50 * 100	1
3	5.3	HF900-03A1700P116C	Ручка	2
4	5.4	DC135K34000	Регулируемая опора	1
5	5.5	GB41M10N19	Шестигранная гайка M10	1

Рукоятка для горизонт. тяги

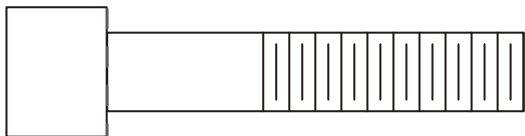


Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	18.1	SD1002B1000	Рукоятка для горизонтальной тяги	1
2	18.2	IT90102100	Крышка для алюминиевой ручки	2
3	18.3	CNLM10*30*30DS20NL	Винт M10*30	2

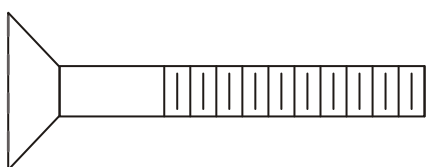
Измерения



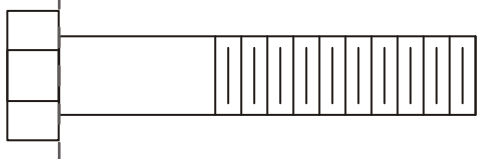
BHCS = Винт с полукруглой головкой



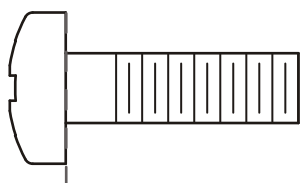
SHCS = Винт



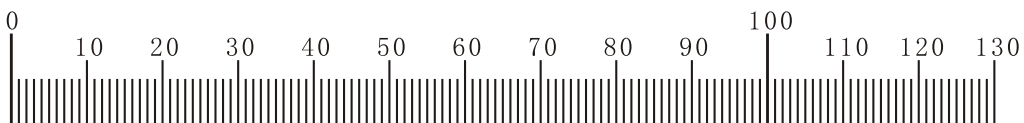
FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Болт с шестигранной головкой



CRPHS = Винт с крестообразной головкой



Миллиметры



Дюймы

Диаметр болта (мм / дюйм)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Оборот затяжки (Н)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Эксплуатационные методы для мужчин	Усилиями только кисти	Усилиями кисти и предплечья	Усилиями всей руки	Усилиями руки и верхней части тела	Со всей силой

Инструкции по сборке

Сборка оборудования квалифицированными работниками занимает около 2 часов. Если вы собираете данный тип оборудования впервые, рассчитывайте, что это займет больше времени. Настоятельно рекомендуется доверить сборку оборудования квалифицированным работникам. 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 чистом месте. Это обеспечит вам свободный доступ к оборудованию во время установки компонентов и уменьшит вероятность получения травм.

ПРИМЕЧАНИЕ

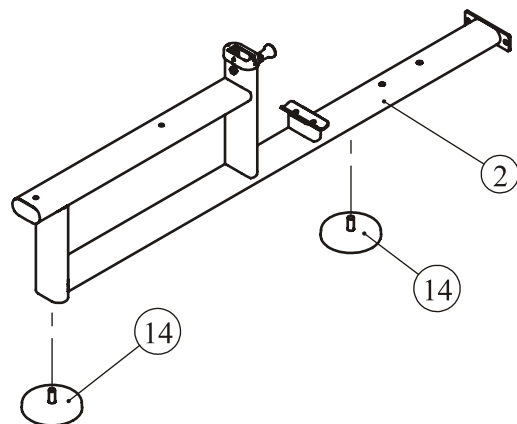
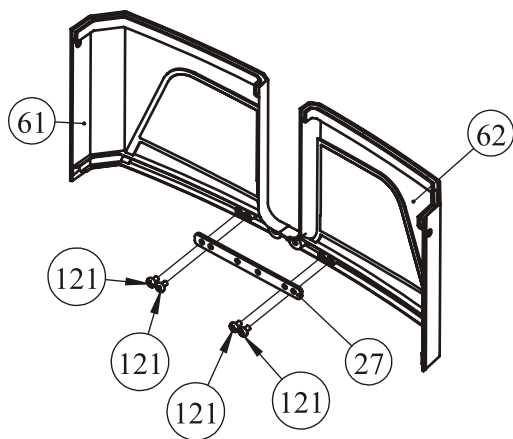
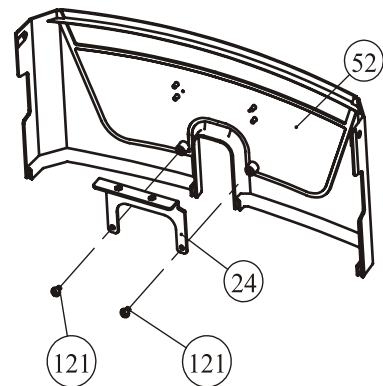
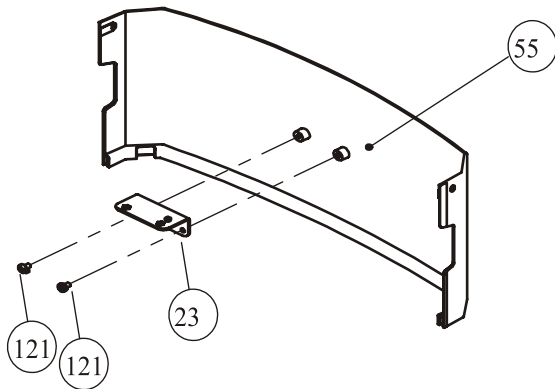
Как и при любом процессе сборки, стабильное положение и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных деталей не забудьте оставить место для регулировки. Не затягивайте крепежные детали до тех пор, пока не приступите к регулировке. Будьте осторожны, крайне важно собрать компоненты в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

Сборка

Шаг 1

1. Прикрепите две подножки (# 14) к раме сиденья (# 2).
2. Прикрепите задний кронштейн (# 23) к верхнему заднему кожуху (# 55), используя: два М6 * 10 CRPHS (# 121)
3. Прикрепите передний кронштейн (№ 24) к пластине с учебным плакатом (№ 52), используя: два М6 * 10 CRPHS (# 121)
4. Прикрепите нижний кронштейн (№ 27) к правому кожуху (# 61) и левому кожуху (# 62), используя: четыре М6 * 10 CRPHS (# 121)

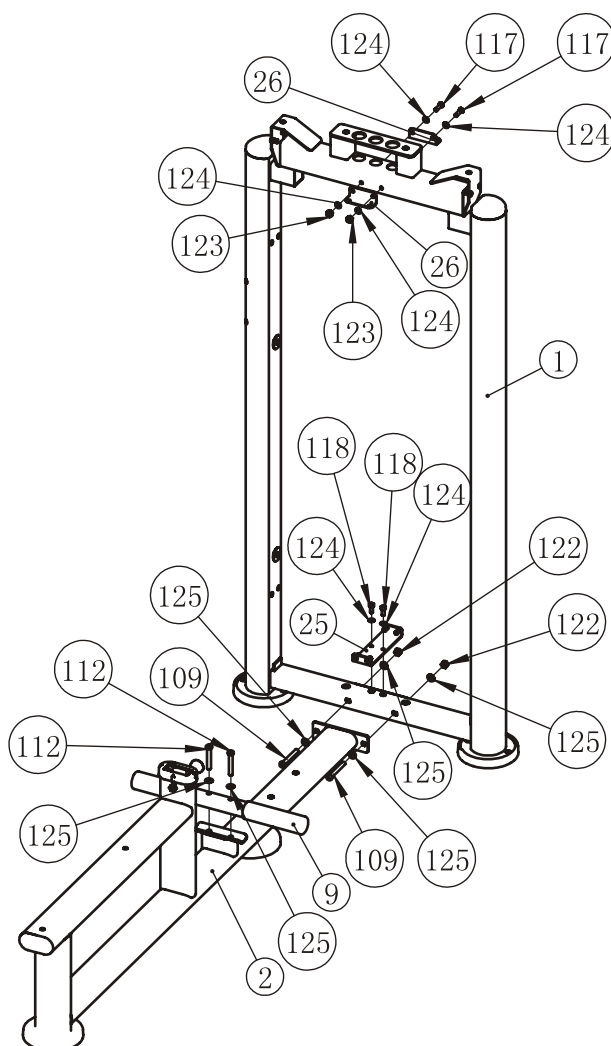
Примечание: Затяните все винты.



Сборка

Шаг 2

1. Прикрепите раму сиденья (№ 2) к раме грузоблока (№ 1), используя: два M10 * 80 SHCS (# 103), две нейлоновые гайки M10 (# 122), четыре шайбы Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)
 2. Прикрепите нижний кронштейн (№ 25) к раме грузоблока (№ 1), используя: две M8 * 20 SHCS (# 118) две шайбы Ф9 * Ф16 * 1.6 (# 124)
 3. Прикрепите два верхних кронштейна (# 26) к раме грузоблока (# 1), используя: два M8 * 70 BSHCS (# 117) два гайки N7 (N 123) с четырьмя шайбами Ф9 * Ф16 * 1.6 (# 124)
 4. Прикрепите раму основания (# 9) к раме сиденья (# 2), используя: два M10 * 65 SHCS (# 112) две шайбы Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)
- Примечание: 1. Затяните винты и гайки.
2. Отрегулируйте подножки, чтобы обеспечить стабильность тренажера.



Сборка

Шаг 3

Инструкция для сборки тренажера с грузом в 73кг.

1. Прикрепите:

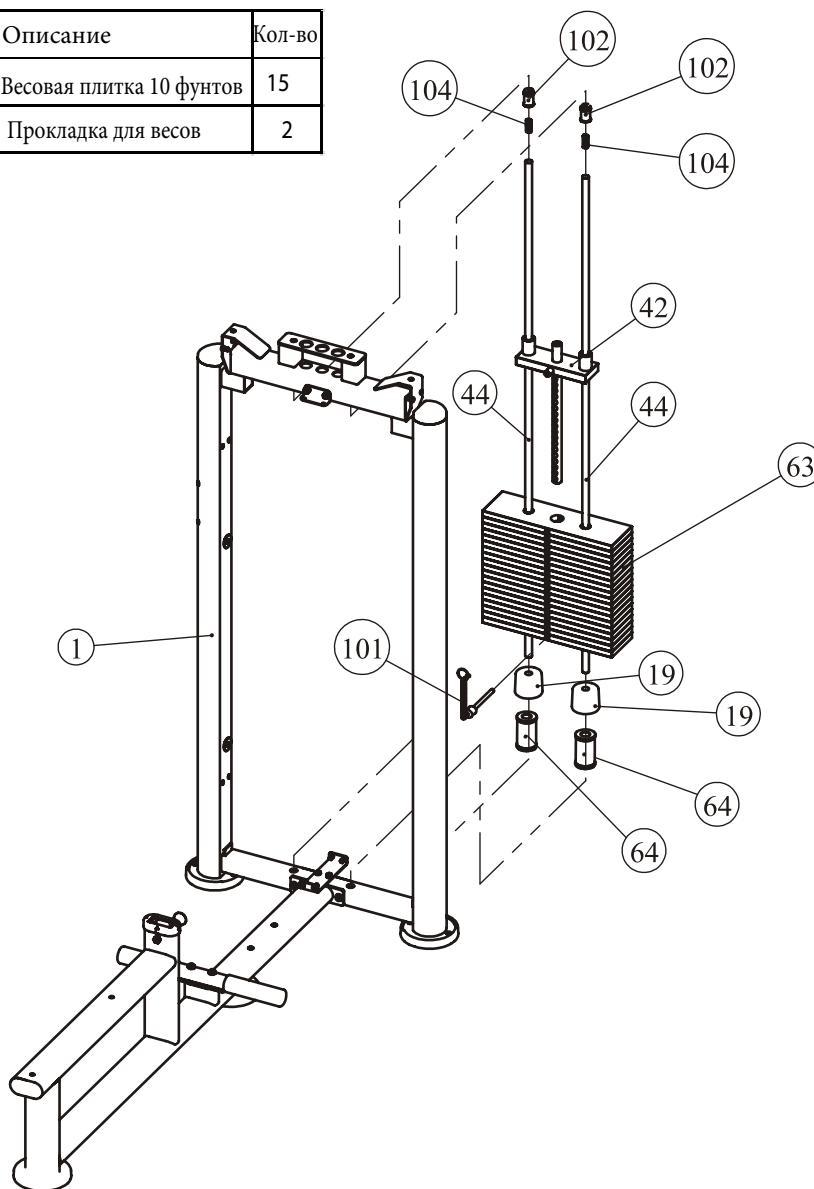
- два направляющих стержня $\Phi 19 * 1597$ (# 44)
- два резиновых амортизатора (# 19)
- две прокладки для весов (# 64)
- пятнадцать весовых плиток 10 фунтов (# 63)
- одну верхнюю плитку (# 42)

к раме грузоблока (№1), используя:

- два фиксатора направляющих стержней $\Phi 25 * \Phi 19 * 45$ (# 102)
- две пружины (# 104)

2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней плитке (# 42).

Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
63	FE97193100	Весовая плитка 10 фунтов	15
64	FEWS01ASSY	Прокладка для весов	2



Сборка

Шаг 3

Инструкция для сборки тренажера с грузом в 90кг.

1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 * 1597$ (# 44)

два резиновых амортизатора (# 19)

девятнадцать весовых плиток 10 фунтов (# 63)

одну верхнюю плитку (# 42)

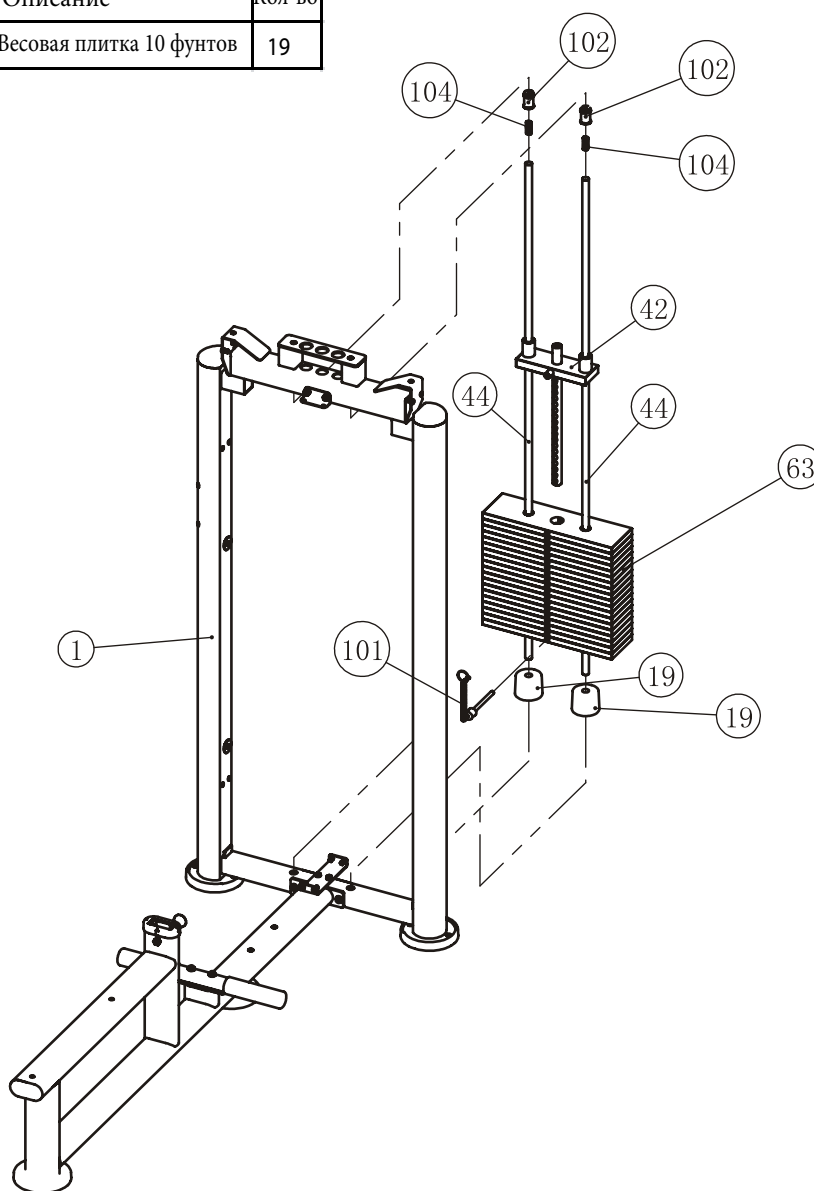
к раме грузоблока (№1), используя:

два фиксатора направляющих стержней $\Phi 25 * \Phi 19 * 45$ (# 102)

две пружины (# 104)

2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней плитке (# 42).

Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
63	FE97193100	Весовая плитка 10 фунтов	19



Сборка

Шаг 3

Инструкция для сборки тренажера с грузом в 106кг.

1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 * 1597$ (# 44)

два резиновых амортизатора (# 19)

две прокладки для весов (# 64)

пятнадцать весовых плиток 15 фунтов (# 63)

одну верхнюю плитку (# 42)

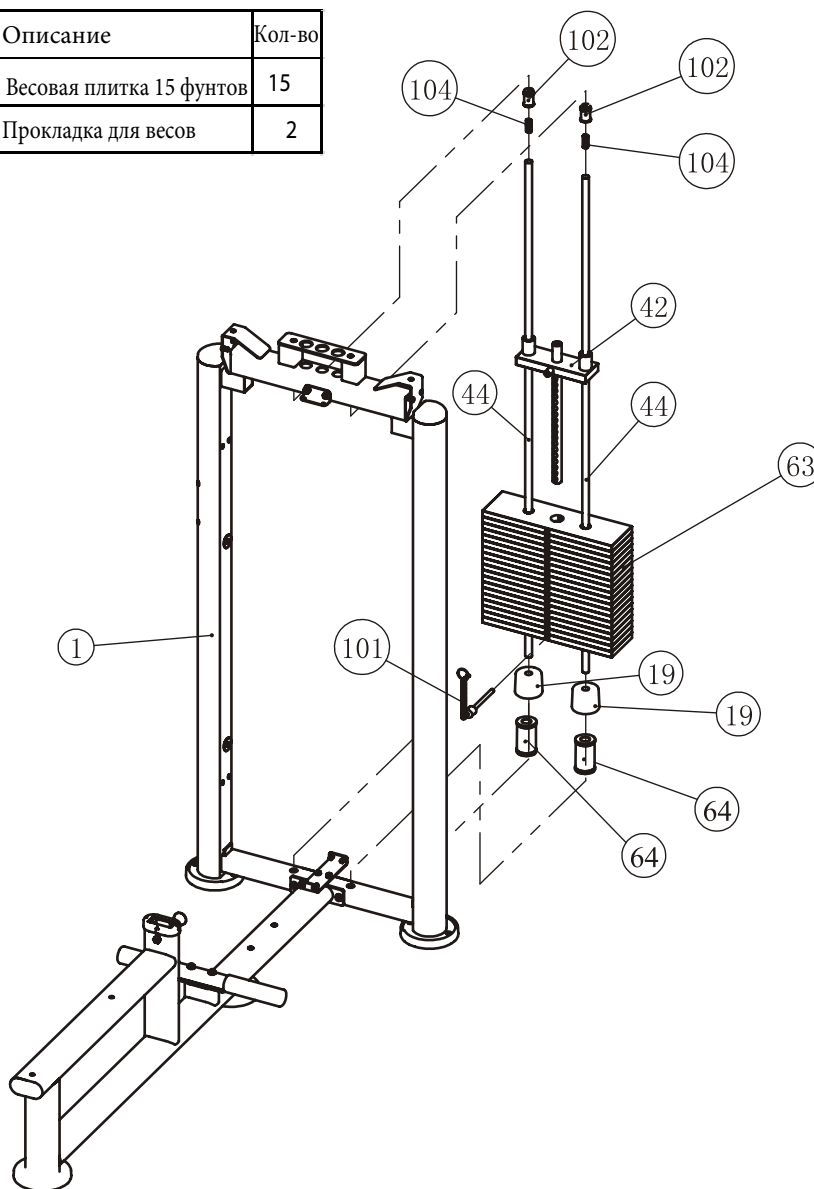
к раме грузоблока (№1), используя:

два фиксатора направляющих стержней $\Phi 25 * \Phi 19 * 45$ (# 102)

две пружины (# 104)

2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней плитке (# 42).

Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
63	FE97193200	Весовая плитка 15 фунтов	15
64	FEWS01ASSY	Прокладка для весов	2



Сборка

STEP 3

Инструкция для сборки тренажера с грузом в 134кг.

1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 * 1597$ (# 44)

два резиновых амортизатора (# 19)

девятнадцать весовых плиток 15 фунтов (# 63)

одну верхнюю плитку (# 42)

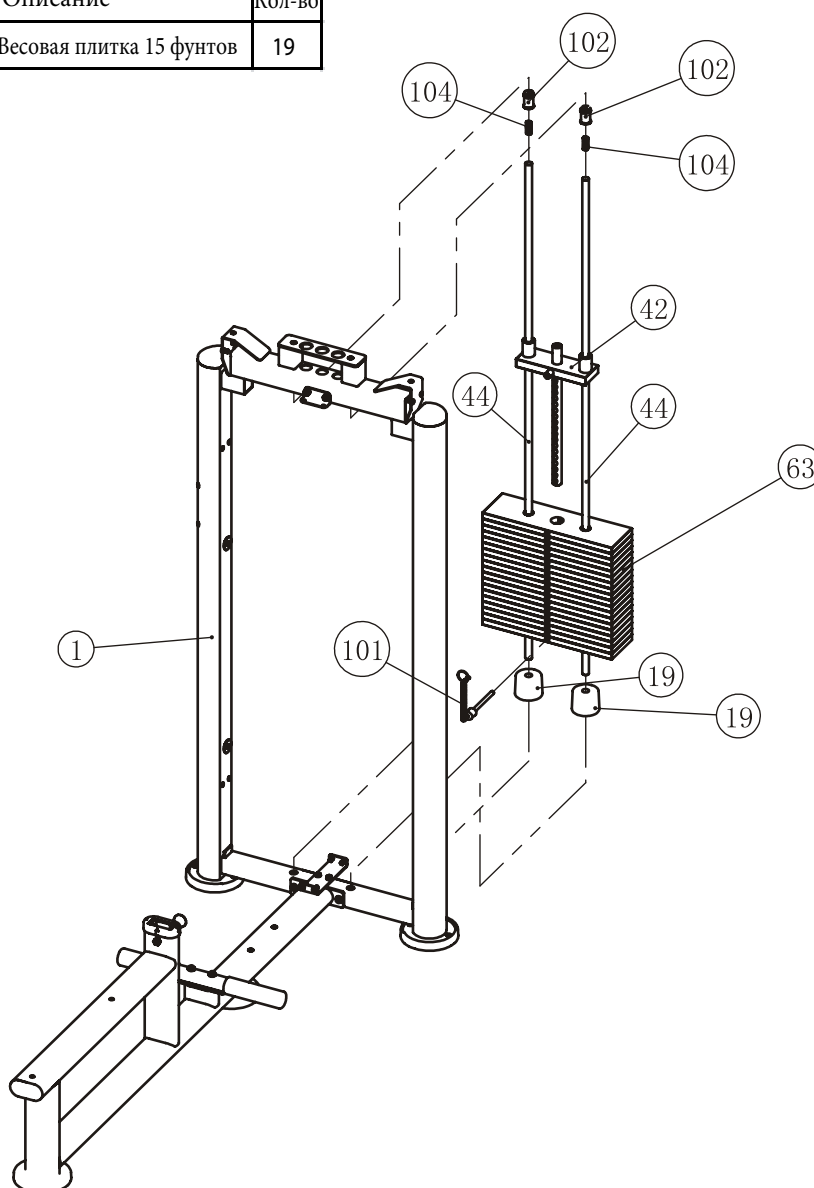
к раме грузоблока (№1), используя:

два фиксатора направляющих стержней $\Phi 25 * \Phi 19 * 45$ (# 102)

две пружины (# 104)

2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней плитке (# 42).

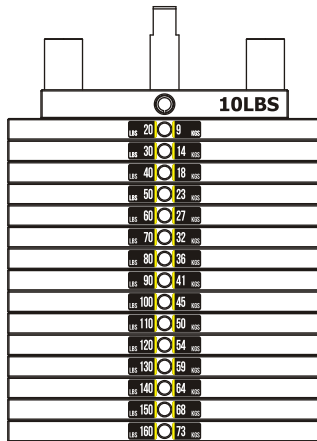
Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
63	FE97193200	Весовая плитка 15 фунтов	19



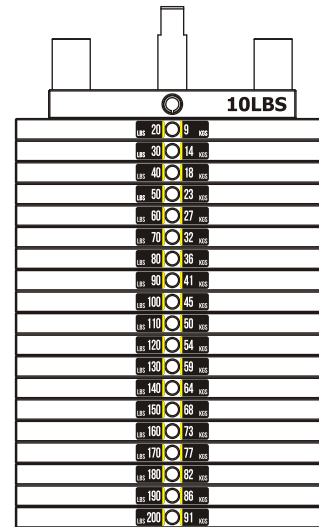
Сборка

На всех весовых плитках наклеены наклейки со значением веса

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

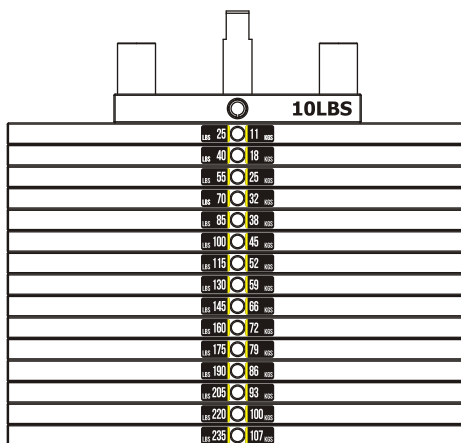


20-160LBS

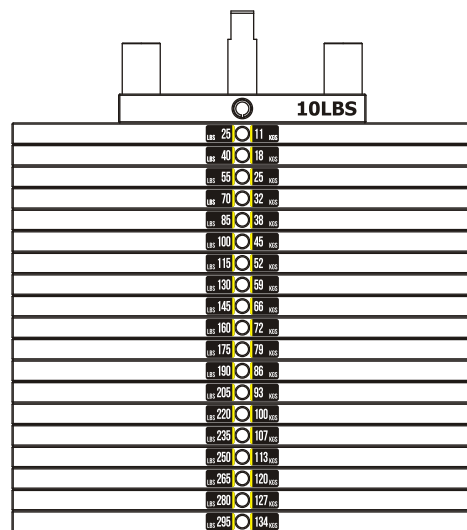


20-200LBS

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



25-235LBS



25-295LBS

Сборка

Шаг 4

Примечание. Прикрепите кабель для вертикальной тяги (№ 12) к верхней плитке (№ 42) и протяните его через отверстие в весовых плитках (№ 1).

1. Прикрепите правый кожух (# 61) и левый кожух (# 62) к раме грузоблока (№ 1), используя:
четыре М6 * 20 CRPHS (# 120)
2. Прикрепите два передних кожуха (# 53) к раме грузоблока (# 1), используя: два М6 * 20 CRPHS (# 120)
3. Прикрепите нижний задний кожух (# 60) к раме грузоблока (№ 1), используя: четыре М6 * 20 CRPHS (# 120)
4. Прикрепите задний кожух (№ 56) к раме грузоблока (№ 1), используя: два М6 * 20 CRPHS (# 120)
5. Прикрепите пластину с учебным плакатом (№ 52) к раме грузоблока (№ 1), используя: четыре М6 * 20 CRPHS (# 120)
6. Прикрепите верхний задний кожух (№ 55) к раме грузоблока (№ 1), используя: четыре М6 * 20 CRPHS (# 120)
7. Прикрепите верхнюю крышку (№ 51) к раме грузоблока (№ 1), используя: два М6 * 20 CRPHS (# 120) две заглушки Ф16.5 * 6.88 (# 103)

Примечание: Затяните винты с помощью ключа.

Шаг 5

1. Установите раму для рукояток (# 8) к опорной раме (# 6) с помощью: двух М8 * 10 SHCS (# 119) двух шайб Ф9 * Ф16 * 1.6 (# 124)
2. Прикрепите опорную раму (# 6) и переднюю раму (# 3) к раме сиденья (# 2), используя:
два М10 * 25 SHCS (# 114) два М10 * 75 SHCS (# 110)
два М10 * 15 ННВ (# 116) две нейлоновые гайки М10 (# 122)
две пружинные шайбы Ф10 (# 115) восемь шайб Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)

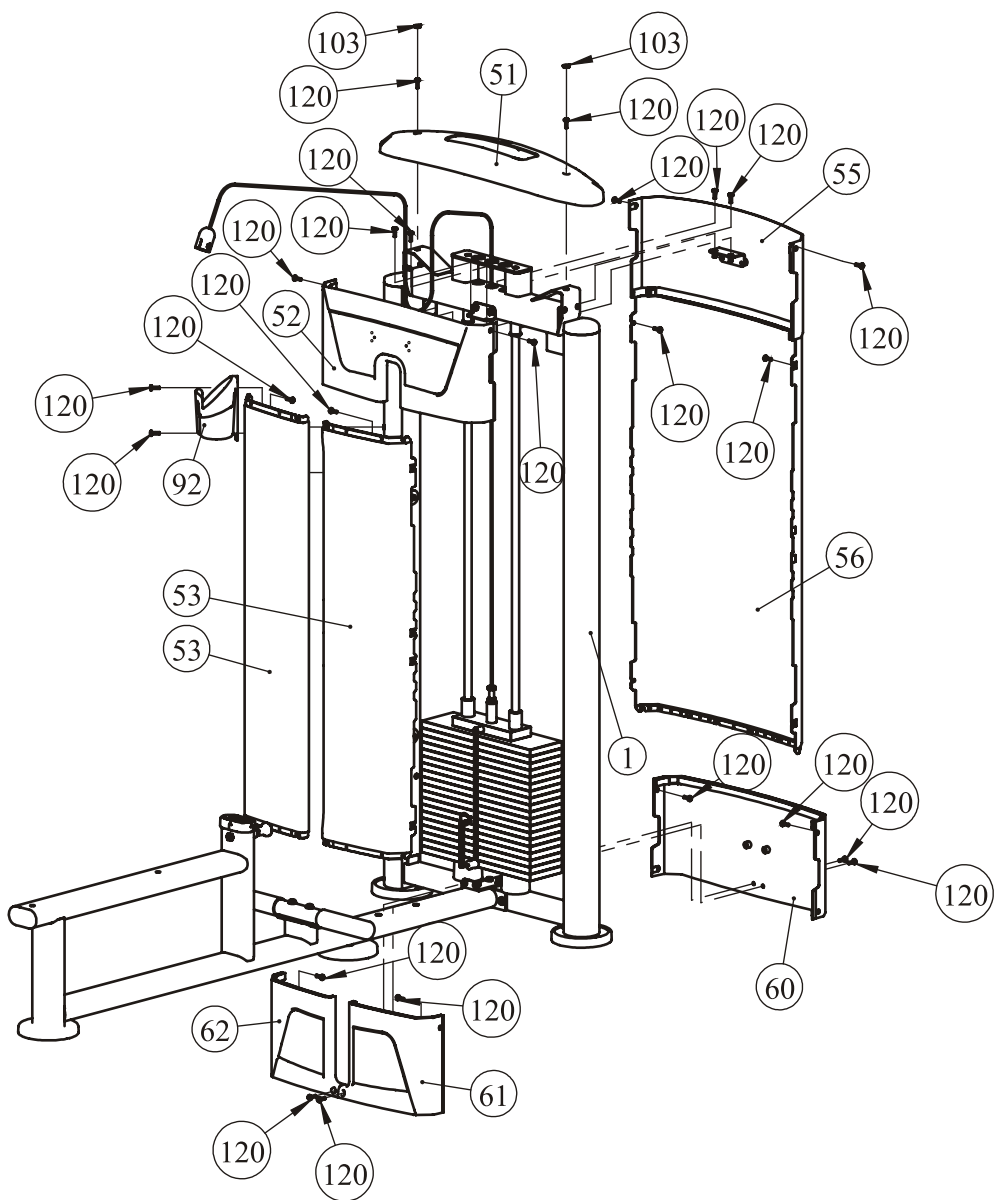
Примечание: Вручную затяните винты и гайки.

3. Прикрепите верхнюю раму (# 5) к раме грузоблока (№ 1) и передней раме (№ 3), используя:
два М10 * 25 SHCS (# 114) два М10 * 75 SHCS (# 110)
две нейлоновые гайки М10 (# 122)
две шайбы Ф10 (# 115)
шесть шайб Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)
4. Прикрепите раму для крепления валиков (# 4) к раме сиденья (# 2), используя: один М10 * 25 SHCS (# 114)

Примечание: Затяните винты и гайки с помощью ключа.

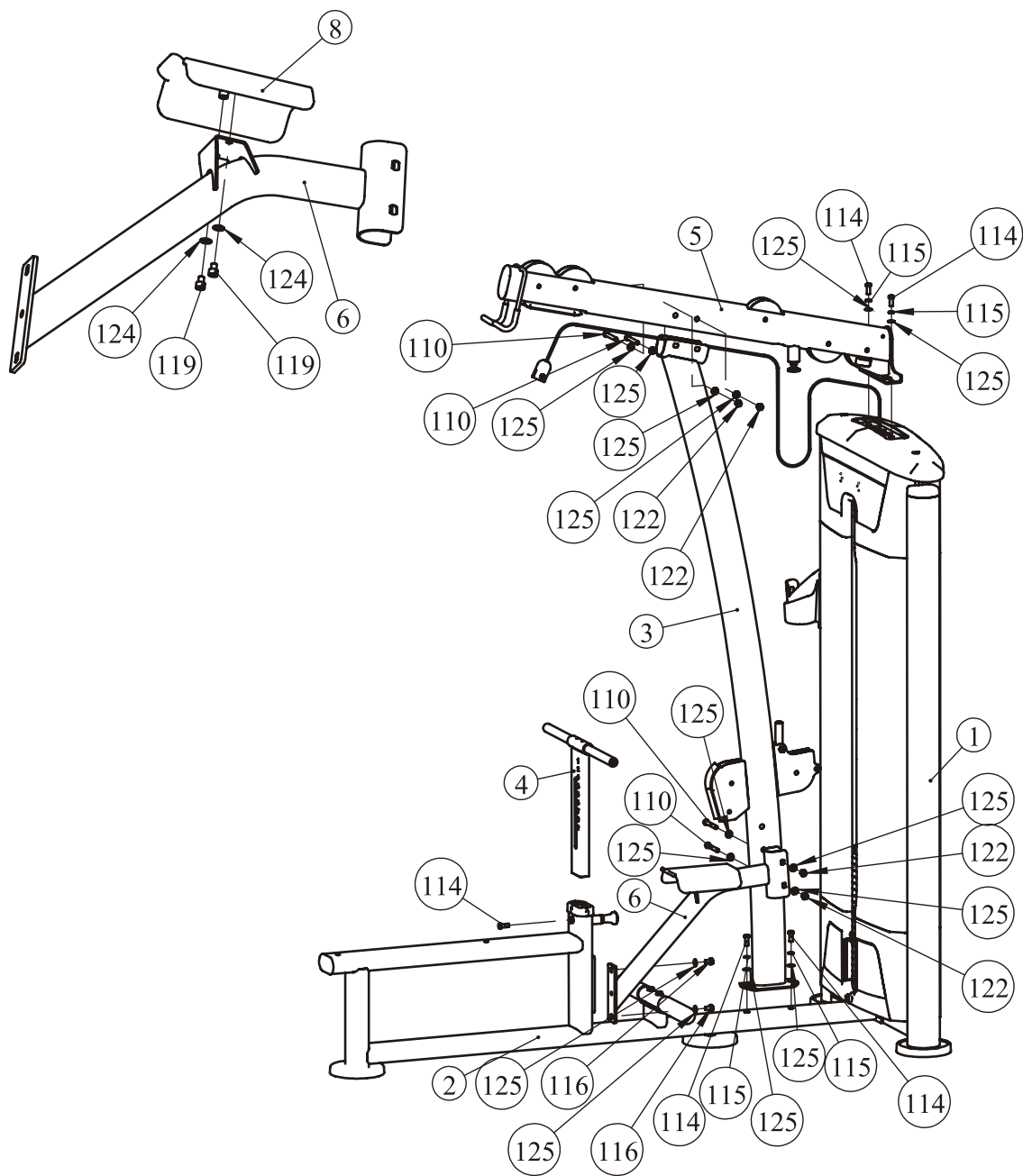
Сборка

Шаг 4



Сборка

Шаг 5



Сборка

Шаг 6

ПРИМЕЧАНИЕ. 1. Перед подсоединением кабеля следует немного ослабить натяжение винтов с помощью шестигранного ключа $S = 3/16$ " (# 126).

2. Обратите внимание на положение рычагов.

1. Прикрепите пять блоков 4.5" (№ 15) и два U-образных кронштейна (№ 11) к верхнему блоку (# 5), используя:

два M10 * 75 SHCS (# 110)

три M10 * 70 SHCS (# 111)

десять шайб Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)

пять нейлоновых гаек M20 (# 122)

2. Прикрепите два блока 4.5" (№ 15) к кронштейну блока (№ 10), используя:

два M10 * 50 SHCS (# 113)

четыре шайбы Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)

две нейлоновые гайки M10 (# 122)

3. Прикрепите два блока 4.5" (№ 15) и один 2-дюймовый блок (# 16) к передней раме (№ 3), используя: три M10 * 50 SHCS (# 113)

шесть шайб Ф11 * Ф20 * 2 (№ 125)

три гайки N20 (№ 122)

4. Вденьте один M10 * 50 SHCS (# 113) и две шайбы Ф11 * Ф20 * 2 (№ 125) и одну гайку N20 (№ 122) в переднюю раму (# 3).

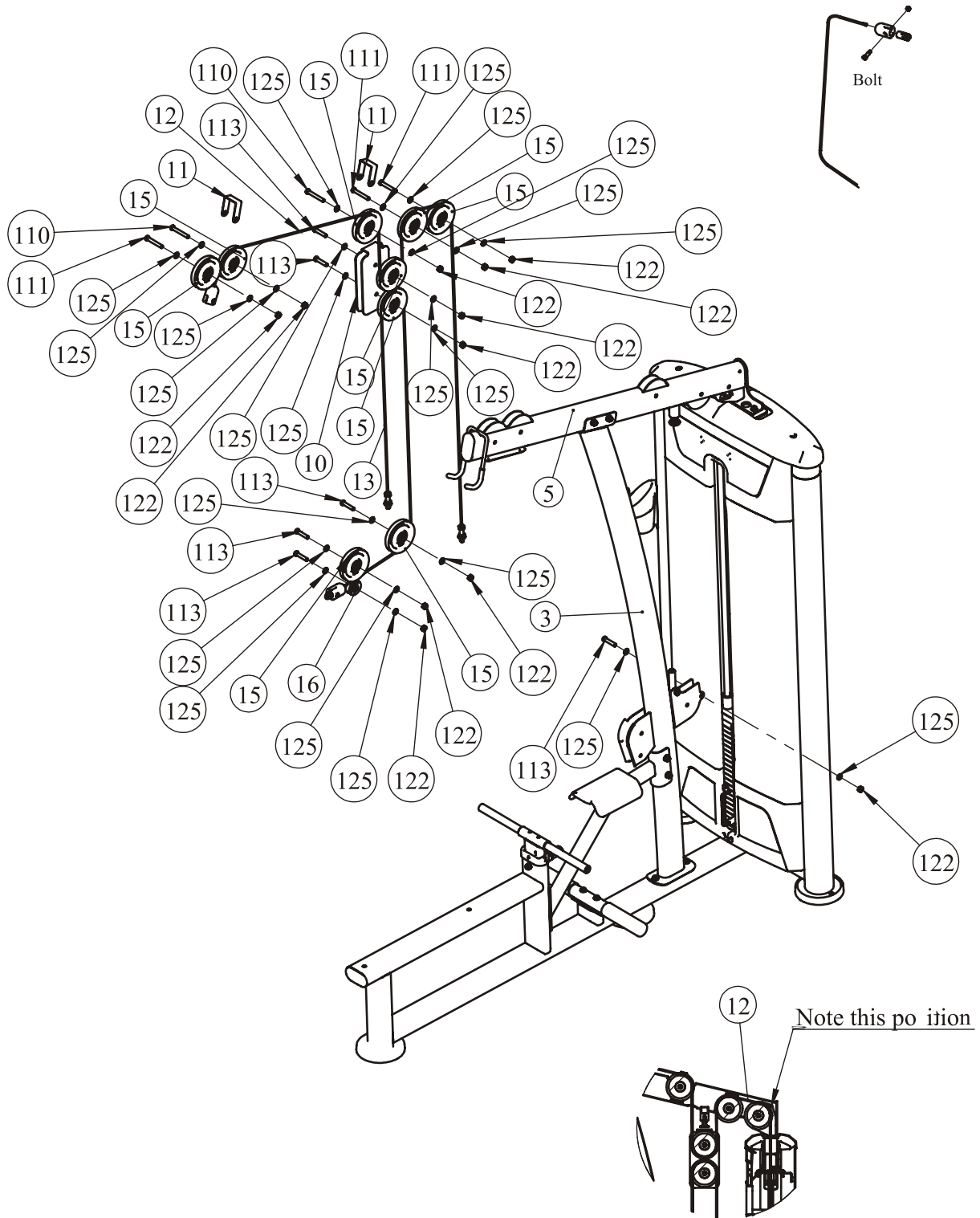
5. Прикрепите кабель для вертикальной тяги (№ 12) к верхней раме (# 5) и U-образному кронштейну (№ 10).

6. Прикрепите кабель (№ 13) к передней раме (№ 3) и U-образному кронштейну (№ 10).

Примечание: Затяните все винты и гайки.

Сборка

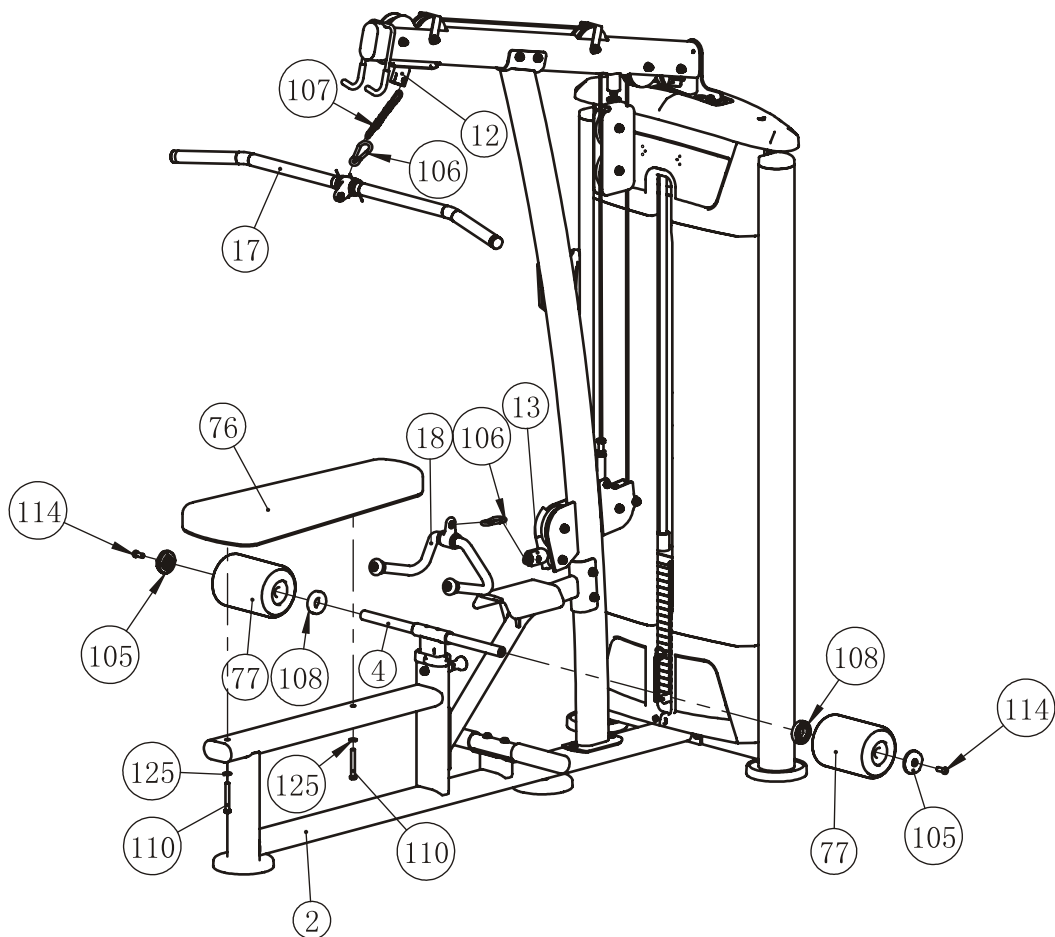
Шаг 6



Сборка

Шаг 7

1. Прикрепите длинную рукоятку для вертикальной тяги (№ 17) к кабелю (№ 12), используя:
один карабин (# 106)
одну цепочку (# 107)
2. Прикрепите рукоятку для горизонтальной тяги (# 18) к кабелю (№ 13), используя:
один карабин (# 106)
3. Прикрепите два валика (№ 77) к раме для валиков (№ 4), используя:
два пластиковых кольца (# 108)
два колпачка (# 105)
два M10 * 25 SHCS (# 114)
4. Прикрепите сиденье (№ 76) к раме для сиденья (# 2), используя:
два M10 * 75 SHCS (# 110)
две шайбы Ф11 * Ф20 * 2 (# 125)



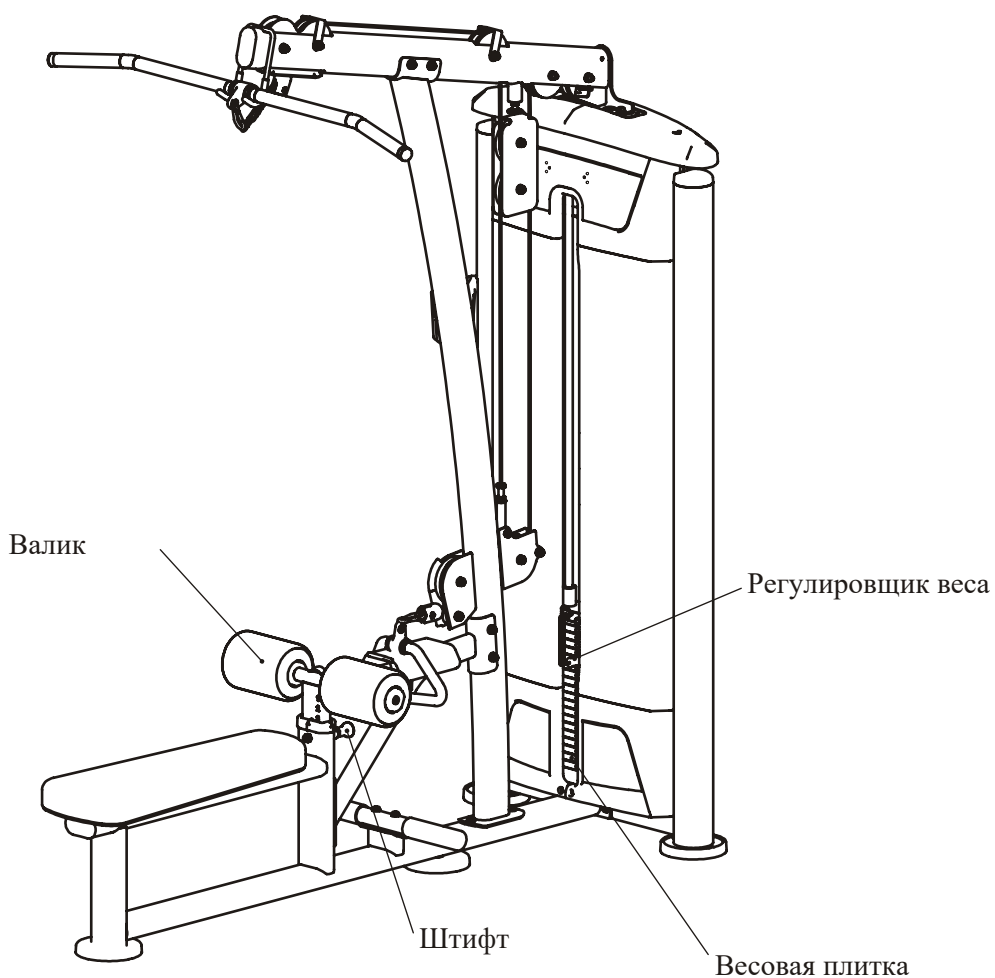
Инструкции по регулировке

Регулировка валиков

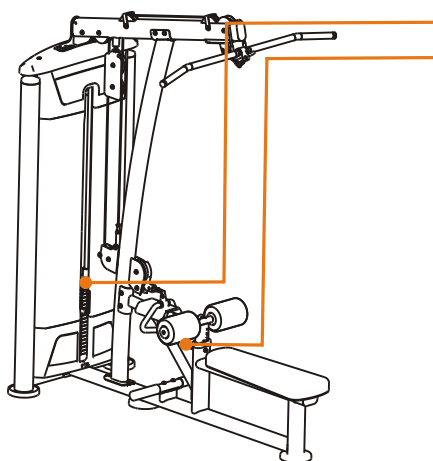
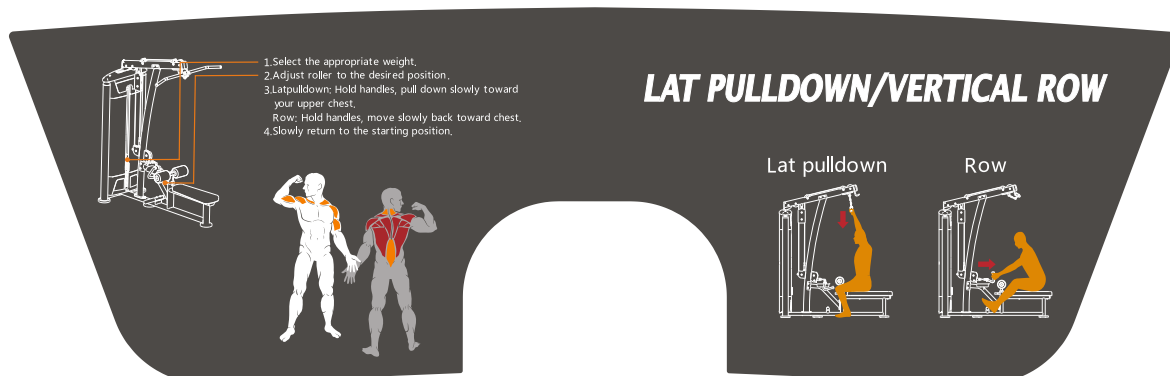
1. Вытяните штифт и отрегулируйте валики.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

Использование регулировщика веса

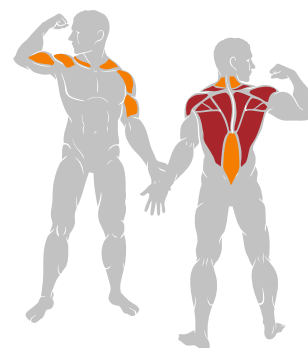
1. Выберите подходящий вес и поместите штифт регулировщика веса в паз.
2. Убедитесь, что штифт регулировщика веса полностью попал в отверстие.



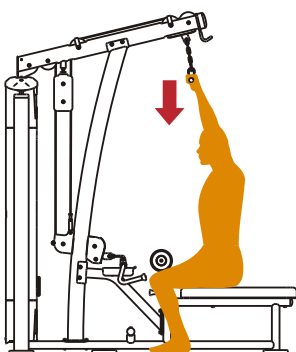
Инструкция по выполнению упражнений



1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте валики в нужное положение.
3. Вертикальная тяга: удерживая рукоятку, медленно тяните ее к верхней части груди. Горизонтальная тяга: удерживая рукоятку, медленно тяните ее к поясу.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.



Вертикальная тяга



Горизонтальная тяга

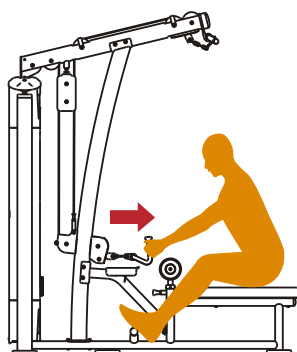


График технического обслуживания

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

Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы добиться успеха в ваших тренировках, важны основные принципы силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть свое оборудование, вполне естественно, что вы захотите немедленно начать работу. Во-первых, поставьте набор реалистичных целей и задач для себя. Изначально выбрав план тренировок, который подходит лично вам, вы вносите значительный вклад в ваш дальнейший успех.

Перед началом тренировки с отягощениями, правильно разомнитесь. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы 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 тренировкам после длительного перерыва, начинайте медленно и увеличивайте нагрузку в течение определенного времени. Следите за своим дыханием. Выдох на усилии является общепринятым правилом. Никогда не задерживайте дыхание.

