



IT9502

Верхняя тяга

Руководство пользователя

16N

ВНИМАНИЕ! Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

ВНИМАНИЕ!

Прочитайте все инструкции и правила техники безопасности перед использованием оборудования.

Важно! Инструкции по безопасности -----	3
Памятка -----	5
Схема сборки и перечень деталей -----	6
Система измерения -----	18
Инструкция по сборке -----	19
Сборка -----	20
Настройка оборудования -----	31
Памятка к упражнениям -----	32
График обслуживания -----	33
Общая информация по эксплуатации -----	34
Советы для силовых тренировок -----	35

Пожалуйста, осуществляйте сборку в соответствии с фактическим весом, имеющимся в комплекте!

Важно! 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 частями.
8. Будьте осторожны садясь и вставая с оборудования.
9. Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте свободную одежду.

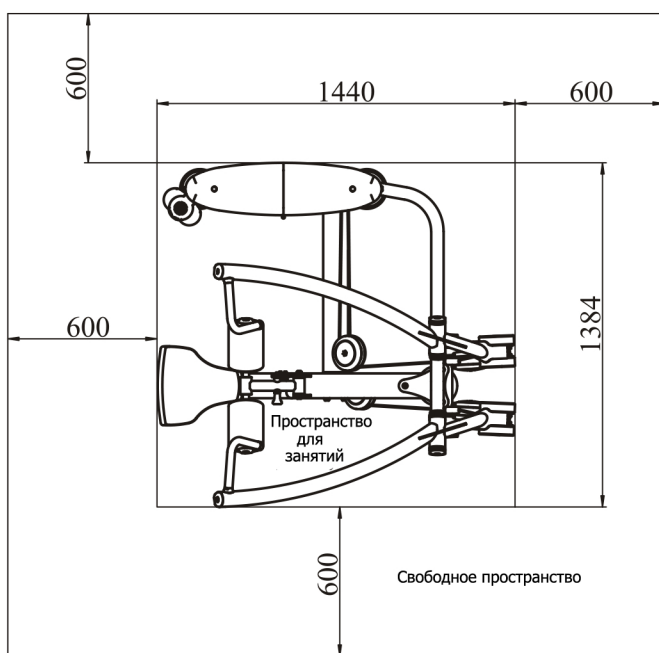
Важно! Инструкции по безопасности

Персональная безопасности при сборке

Прочтите каждый пункт инструкции и следуйте каждому шагу по порядку. Не пропускайте ни одного пункта. Если пропустите, Вы можете собрать оборудование неправильно и/или повредить 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.

Пространство для тренировок и свободное пространство



Технические характеристики

Класс: S

Максимальная грузоподъемность: 134 кг

Максимальный вес пользователя: 150 кг

Общая площадь, занимаемая оборудованием: 1440*1384 мм

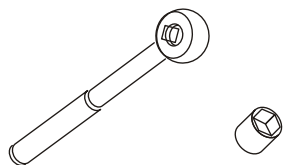
Вес оборудования: 147,7 кг

Памятка

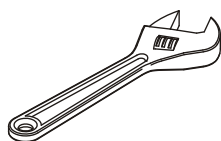
Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. Пожалуйста, проверьте наличие всех доставленных вам деталей по всем перечням этого руководства. При заказе укажите артикул изделия и его описание. Используйте только наши компоненты для замены и обслуживания. Не делайте ничего, что может прекратить действие гарантии или травмировать вас.

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.

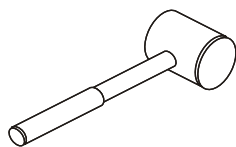
Необходимое оборудование



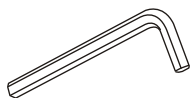
Гаечный ключ с храповиком и гнездо храповика



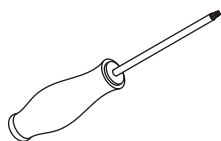
Раздвижной ключ



Резиновый молоток



Комплект ключей-шестигранников



Крестовая отвертка

Схема сборки и перечень деталей

Общий список

Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1	IT950101ASSY	Рама для грузоблока в комплекте	1
2	2	IT950201ASSY	Передняя рама в комплекте	1
3	3	IT950202ASSY	Верхняя соединяющая рама в комплекте	1
4	4	IT950203ASSY	Правый рычаг в комплекте	1
5	5	IT950204ASSY	Левый рычаг в комплекте	1
6	6	IT950205ASSY	Нижняя поперечная рама в комплекте	1
7	7	IT950206ASSY	Рама с поролоновыми валиками в комплекте	1
8	8	IT95050300	Задняя соединяющая рама	1
9	9	IT95020700	Канат для грузов	1
10	10	IT95120800	Натяжной канат в комплекте	1
11	11	PL90101200	В-образный шкив	2
12	12	SD1000B3000ASSY	Съемная подкладка под основание	2
13	21	IT950121ASSY	Верхний кронштейн в комплекте	1
14	22	IT950122ASSY	Нижний кронштейн в комплекте	2
15	23	IT95012300	Задний кронштейн	1
16	24	IT95012400	Двойной кронштейн для шкива	1
17	25	IT95016000	Пластиковая заглушка	2
18	26	IT95016400	Крышка шкива	4
19	27	IT95121100	Втулка Ф25*142.5	2
20	28	SG500110400V5	Шкив 4.5"	7
21	31	IE950221ASSY	Валики в комплекте	2
22	42	IT95014200	Верхняя плита	1
23	44	IT95014400	Направляющая тяга Ф19*1242	2
24	51	IT95015100	Верхняя крышка	1
25	52	IT95015200	Крышка с обучающим плакатом	1
26	53	IT95015300	Передний защитный экран	1
27	54	IT95015400	Передний правый защитный экран	1
28	55	IT95015500	Задний верхний защитный экран	1
29	56	IT95015600	Задний защитный экран	1
30	76	IT95017600	Подушка для сиденья	1
31	92	IT801210300P11C	Подстаканник	1

Схема сборки и перечень деталей

Общий список

Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
32	101	FE970113100	Колпачок на коннектор	2
33	102	FE970113200	Коннектор	2
34	103	FE97211900	Колпачок Ф60	6
35	104	FE97212000	Кольцо Ф62.5*5	6
36	105	IT80023000	Резиновая накладка под грузоблок	2
37	106	IT90012000V1	Штыревой фиксатор	1
38	107	FE97193400	Шкив-разделитель	1
39	108	IT95016100	Хомут, фиксирующий направляющую тягу Ф25*Ф19*45	2
40	109	IT95016500	Заглушка Ф16.5*6.88	2
41	110	HFOPТ900-04A0602	Пружина	2
42	111	GB70BTM12*135DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М12*135	4
43	112	GB70BTM12*105DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М12*30	1
44	113	GB70BTM12*30DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	2
45	114	GB70BTM10*80DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	3
46	115	GB70BTM10*75DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	4
47	116	GB70BTM10*70DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	2
48	117	GB70BTM10*50DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	4
49	118	GB70BTM10*30DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	4
50	119	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*80	6
51	120	GB70M8*20N19	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М8*20	2
52	121	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16	18
53	122	GB818M6*16DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16	4
54	123	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16	4
55	124	GB9512DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф13*Ф24*2.5	8
56	125	GB9510DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф11*Ф20*2	28
57	126	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф9*Ф16*1.6	2
58	127	NM12DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М12	1
59	128	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М10	15
60	129	NBS6DHS	Ключ-шестигранник S=6	1
61	130	NBS8DHS	Ключ-шестигранник S=8	1
62	131	LW200BS	Гаечный ключ Ф6*117	1
63	132	УНУ	Смазочные материалы	1

Схема сборки и перечень деталей

Общая

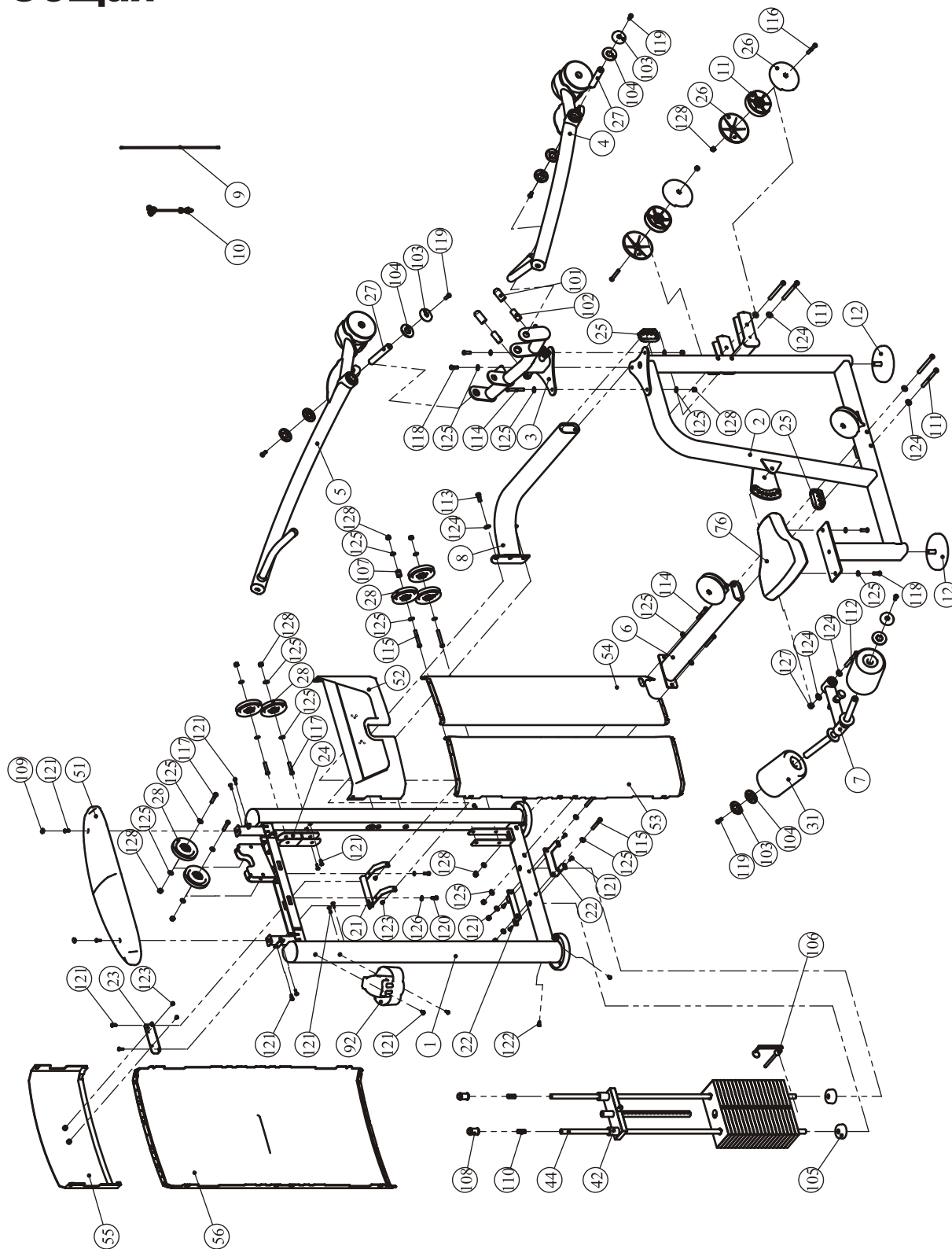
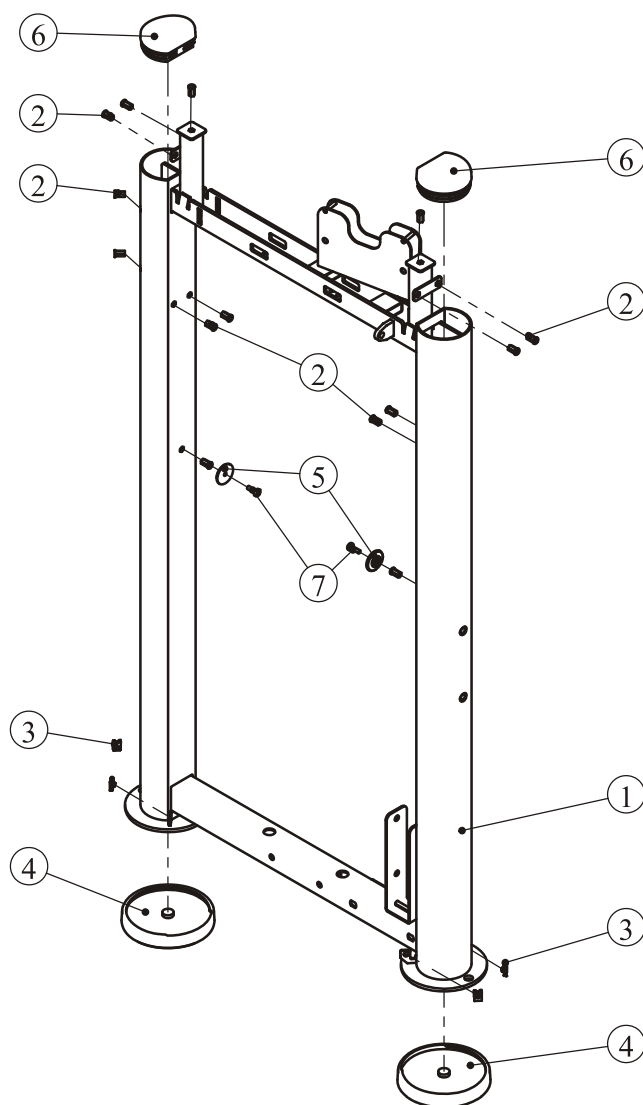


Схема сборки и перечень деталей

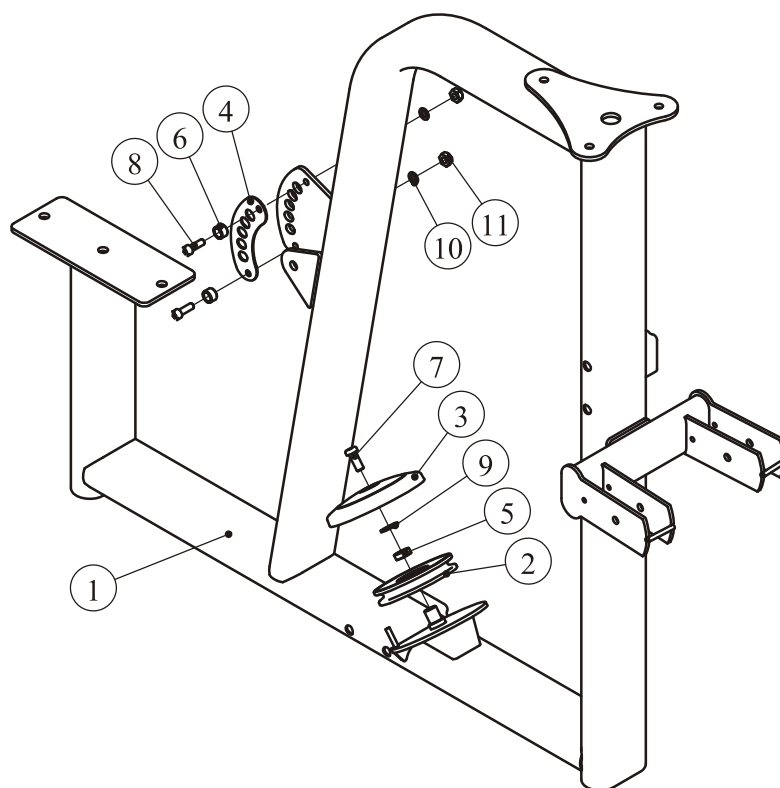
Рама для грузоблока



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	1,1	IT95010100	Рама для грузоблока	1
2	1,2	GB17880.5M6*16.5DS17	Гайка-заклепка М6	14
3	1,3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	1,4	IT95015700	Подкладка под основание	2
5	1,5	IT95015900	Пластмассовый фиксатор	2
6	1,6	IT95015800	Заглушка Ф95*81.1	2
7	1,7	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20	2

Схема сборки и перечень деталей

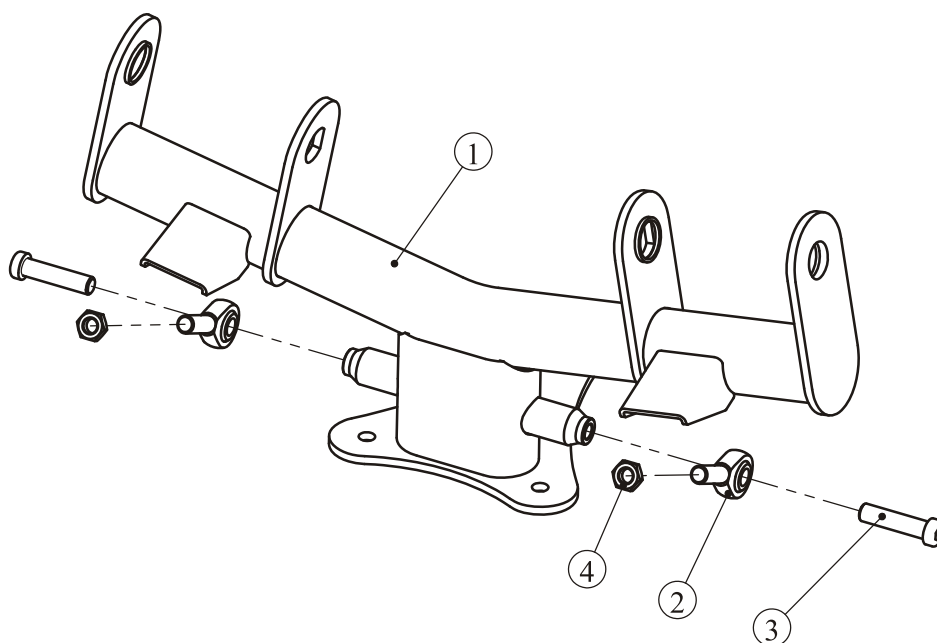
Предняя рама



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	2,1	IT95020100	Передняя рама	1
2	2,2	IT95057800	Шкив 4.5"	1
3	2,3	IT95016400	Крышка шкива	1
4	2,4	IT90021100	Подкладка	1
5	2,5	FE97122100	Шкив-разделитель 1	1
6	2,6	IN-S10111200	Резиновая манжета Ф17*10.5	2
7	2,7	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*25	1
8	2,8	GB70M8*20DS20	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М8*20	2
9	2,9	DQ10N19B	Кольцевая прокладка Ф11*Ф25*2	1
10	2,10	GB958DN2	Плоская кольцевая прокладка Ф9*Ф16*1.6	2
11	2,11	NM8DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М8	2

Схема сборки и перечень деталей

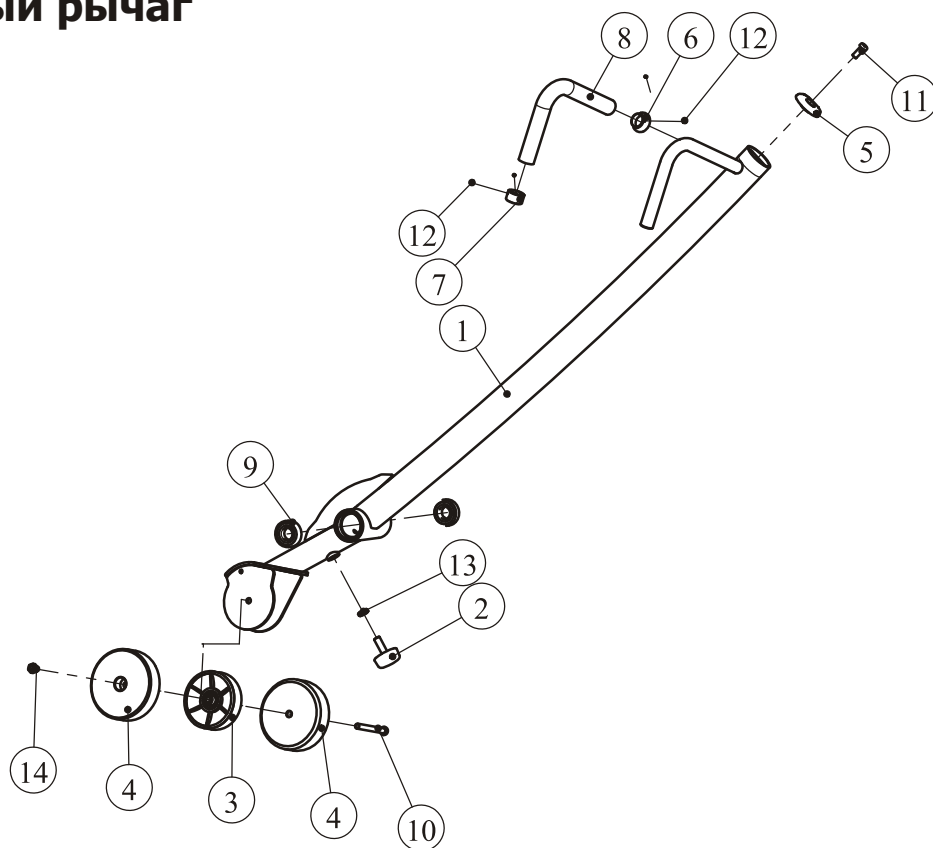
Верхняя соединяющая рама



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	3,1	IT95020200	Верхняя соединяющая рама	1
2	3,2	SA12T K	Шарнирный подшипник M12	2
3	3,3	GB70BTM12*50DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M12*50	2
4	3,4	GB6172.1M12DN2	Низкая шестигранная гайка M12	2

Схема сборки и перечень деталей

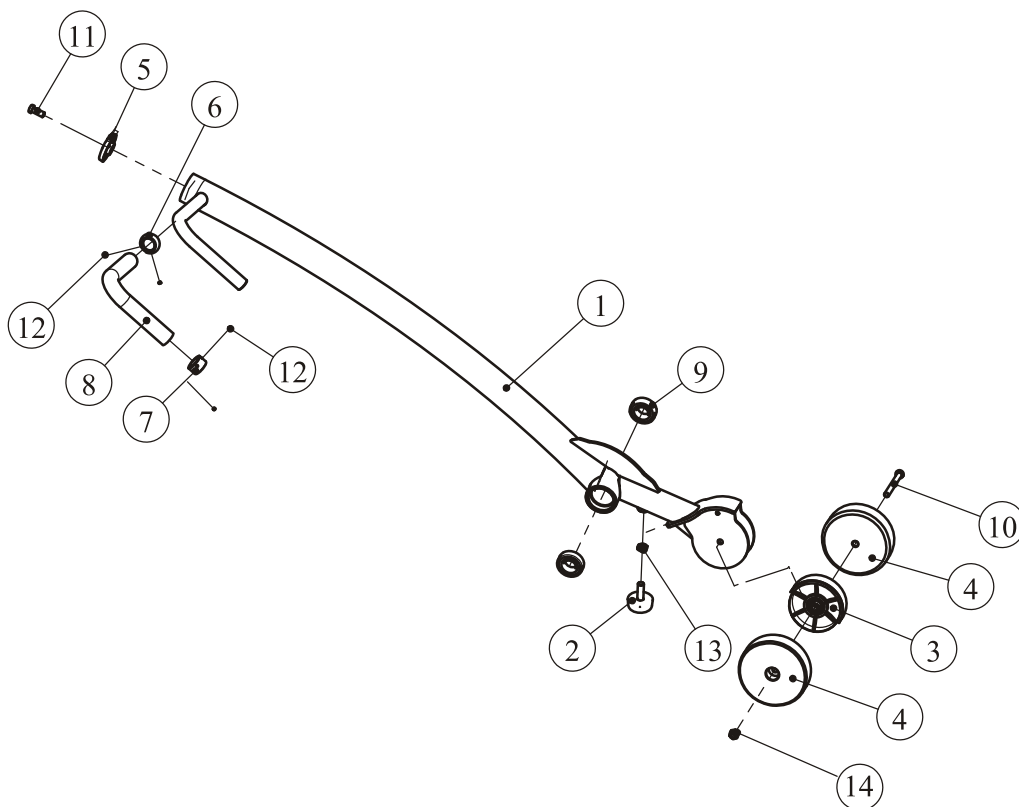
Правый рычаг



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	4,1	IT95020300	Правый рычаг	1
2	4,2	IT95122200	Уретановый фиксатор	1
3	4,3	PL90101200	В-образный шкив	1
4	4,4	IT95021100	Уравновешивающий блок	2
5	4,5	FE97211900	Колпачок Ф60	1
6	4,6	IT90102200	Алюминиевое зажимное кольцо	1
7	4,7	V39600	Алюминиевый колпачок для рукоятки	1
8	4,8	IT95032100	Рукоятка	1
9	4,9	GB2766205-2ZNBK	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом Ф25*Ф52*15	2
10	4,10	GB70BTM10*100DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*100	1
11	4,11	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*25	1
12	4,12	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	4
13	4,13	GB6172.1M12DN2	Низкая шестигранная гайка М12	1
14	4,14	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном М10	1

Схема сборки и перечень деталей

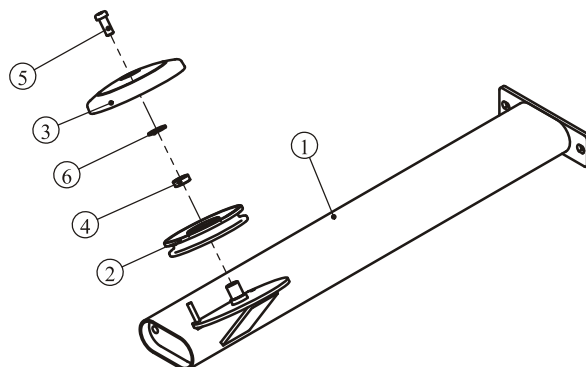
Левый рычаг



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	5,1	IT95020400	Левый рычаг	1
2	5,2	IT95122200	Уретановый фиксатор	1
3	5,3	PL90101200	V-образный шкив	1
4	5,4	IT95021100	Уравновешивающий блок	2
5	5,5	FE97211900	Колпачок Ф60	1
6	5,6	IT90102200	Алюминиевое зажимное кольцо	1
7	5,7	V39600	Алюминиевый колпачок для рукоятки	1
8	5,8	IT95032100	Рукоятка	1
9	5,9	GB2766205-2ZNBK	Шариковый подшипник с глубоким жёлобом Ф25*Ф52*15	2
10	5,10	GB70BTM10*100DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*100	1
11	5,11	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*25	1
12	5,12	YZGB7710-32*3.2N19	Установочный винт 10-32UNF*3.2	4
13	5,13	GB6172.1M12DN2	Низкая шестигранная гайка M12	1
14	5,14	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M10	1

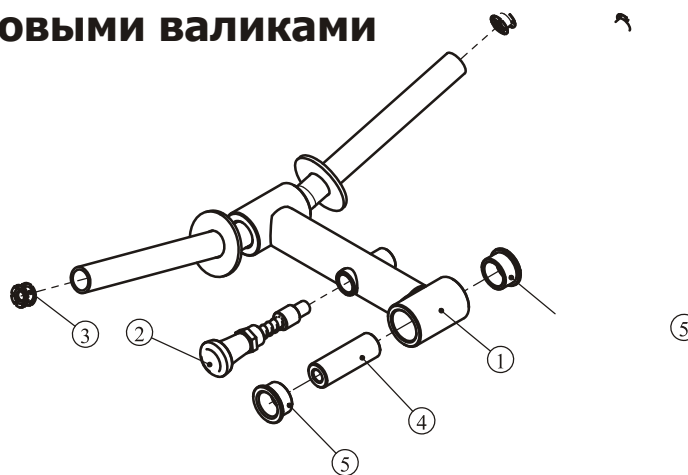
Схема сборки и перечень деталей

Нижняя поперечная рама



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	6,1	IT95020500	Нижняя поперечная рама	1
2	6,2	IT95057800	Шкив 4,5"	1
3	6,3	IT95016400	Крышка шкива	1
4	6,4	FE97122100	Шкив-разделитель 1	1
5	6,5	GB70BTM10*25DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*25	1
6	6,6	DQ10N19B	Кольцевая прокладка Ф11*Ф25*2	1

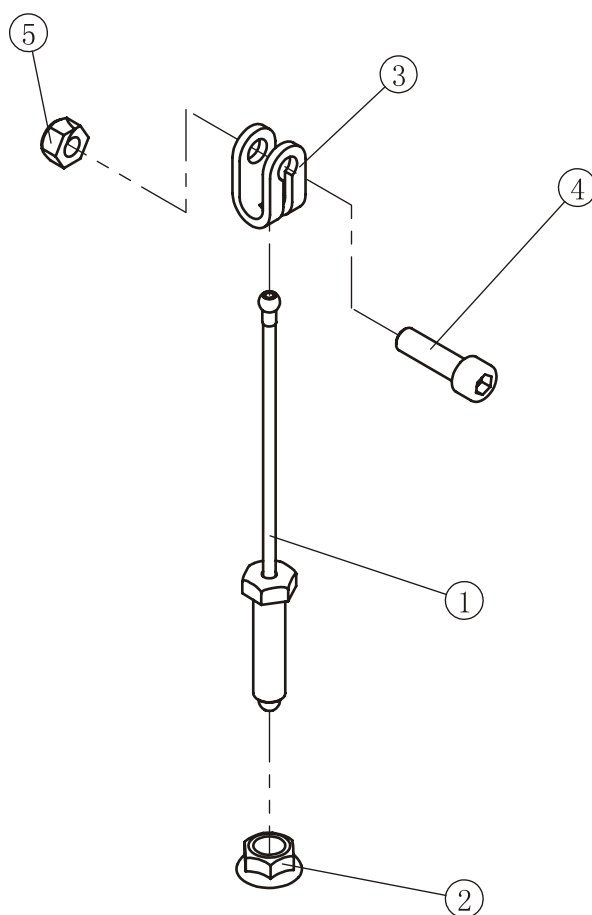
Рама с поролоновыми валиками



Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	7,1	IT95020600	Рама с поролоновыми валиками	1
2	7,2	IT9302G1600	Штырь	1
3	7,3	IF81165000	Болт	2
4	7,4	IT90021200	Втулка Ф25.4*Ф12.5*72.5	1
5	7,5	M02502000	Распорная втулка Ф38*Ф32*Ф25.4*18	2

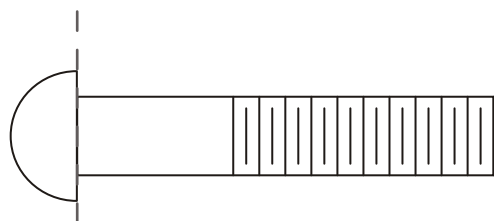
Схема сборки и перечень деталей

Натяжной канат

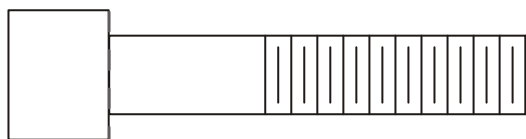


Порядковый номер	Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
1	10,1	IT95120801	Натяжной канат	1
2	10,3	HF900-03A1002	Шестигранная гайка с буртиком	1
3	10,5	BNH0562	Хомутный держатель	1
4	10,6	GB70M10*35*15DN18	Болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*35	1
5	10,7	NM10DN2	Стягивающая гайка с нейлоном M10	1

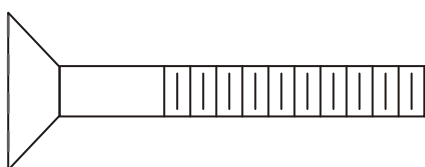
Система измерения



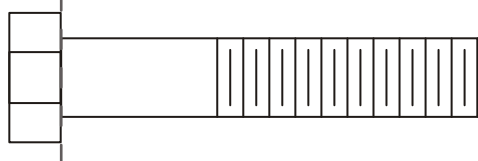
Болт с круглой головкой



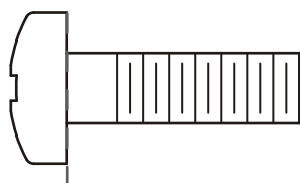
Болт с цилиндрической



Болт с плоской головкой



Болт с головкой под шестигранник



Винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой



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

Инструкция по сборке

Сборка оборудования у специалиста занимает 2 часа. Если вы впервые собираете такое оборудование, рассчитывайте, что потратите больше времени. Настоятельно рекомендуем всё же обратиться к специалистам. Вы соберете оборудование быстрее, легче и безопаснее, если обратитесь за помощью к другому человеку, так как некоторые детали оборудования могут быть большими, тяжелыми или неудобными. Собирайте оборудование в чистой, светлой комнате без лишней мебели. Это позволит вам свободно передвигаться вокруг оборудования, когда вы монтируете детали, а также предотвратит возможные травмы при сборке.



ПРИМЕЧАНИЕ

Важно правильно расположить и зафиксировать детали. Когда Вы фиксируете крепежные детали, убедитесь, что оставили достаточно места для подгонки. Не затягивайте их полностью, если этого не написано в инструкции. Будьте внимательны и собирайте детали в том порядке, в котором они указаны в инструкции.

Сборка

ШАГ 1

1. Присоедините две подкладки под основание (#12) к основаниям передней рамы (#2).

2. Присоедините задний кронштейн (23) к верхнему заднему защитному экрану (55), используя:

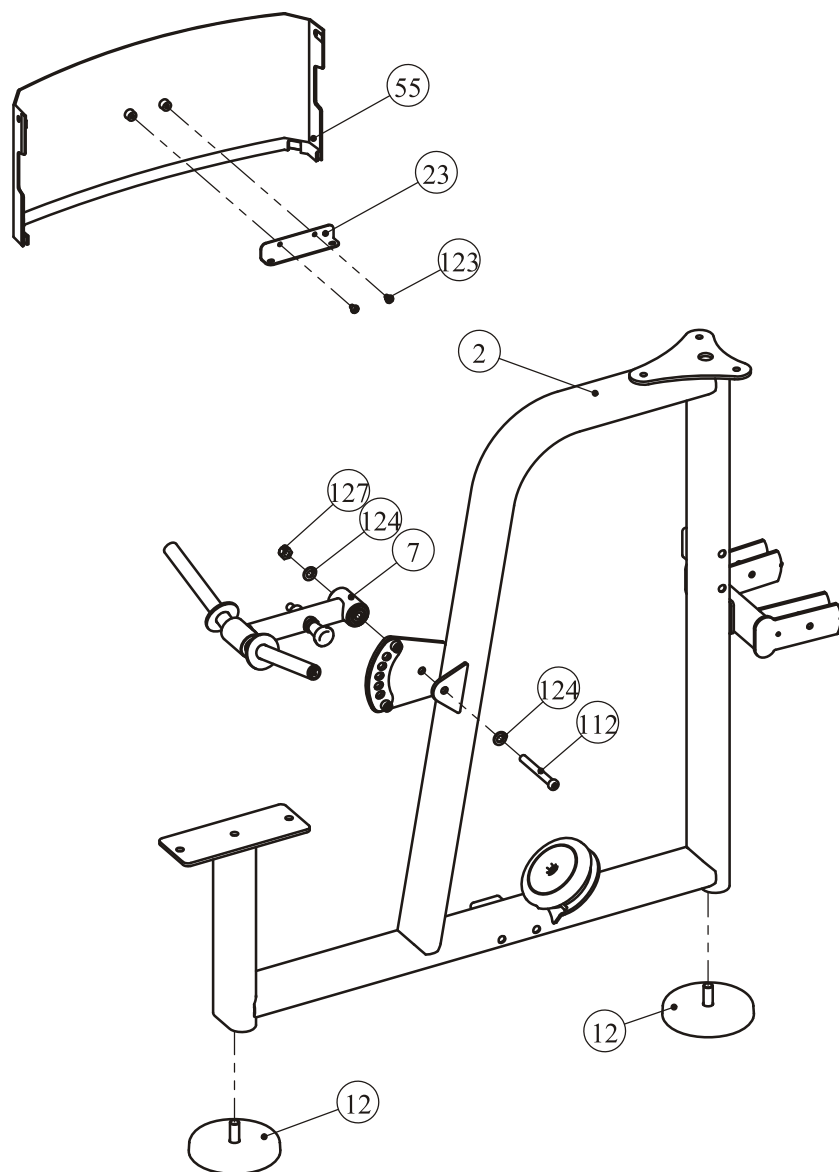
два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10 (123)

3. Присоедините раму для поролоновых валиков (7) к передней раме (2), используя:

болт с цилиндрической головкой под шестигранник М12*105 (112) две плоские кольцевые прокладки Ф13*Ф24*2.5 (124)

одну стягивающую гайку с нейлоном М12 (127)

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните болты.



Сборка

ШАГ 2

Соедините нижнюю поперечную раму (6) и заднюю соединяющую раму (8) к раме грузоблока (1) и передней раме (2), используя:

две пластиковые крышки (25)

четыре болта с цилиндрической головкой под шестигранник M12*135 (111)

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M12*30 (113)

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*80 (114)

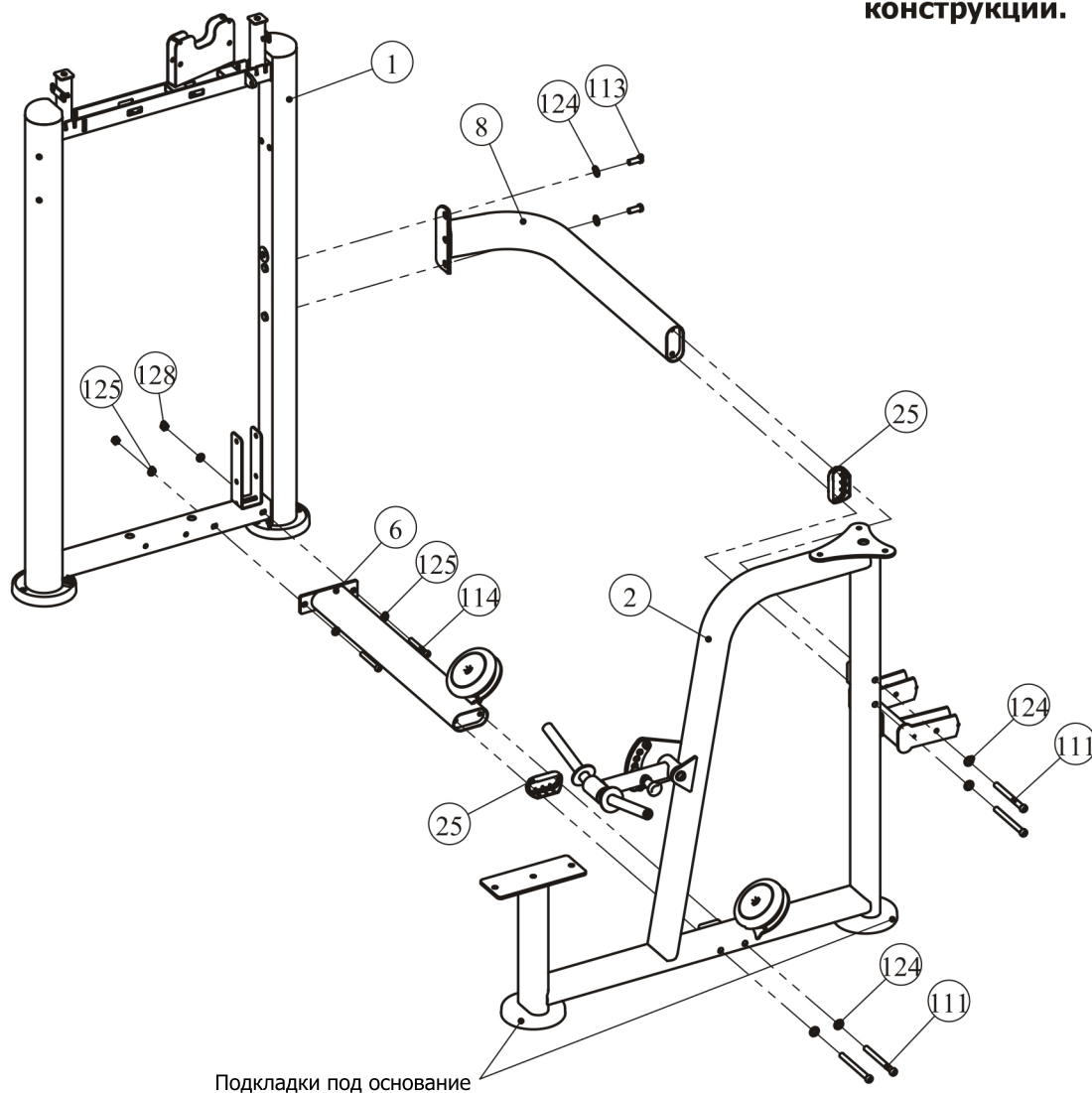
две стягивающие гайки с нейлоном M10 (128)

четыре плоские кольцевые прокладки Ф11*Ф20*2 (125)

шесть плоских кольцевых прокладок Ф13*Ф24*2.5 (124)

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Затяните все болты и стягивающие гайки.

2. Установите подкладки под основание для устойчивости конструкции.



Сборка

ШАГ 3

1. Присоедините верхнюю соединяющую раму (3) к передней раме (2), используя:

болт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*80 (114)

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*30 (118)

шесть плоских кольцевых прокладок Ф11*Ф20*2 (125) три стягивающие гайки

M10 (#128)

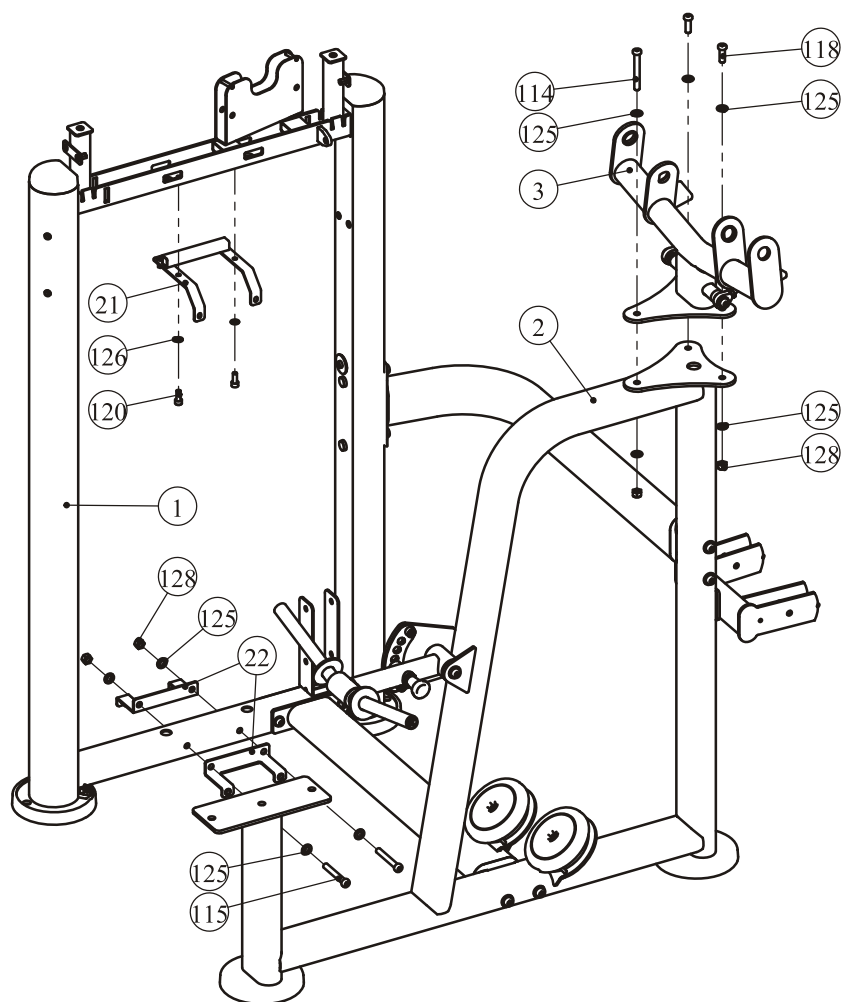
2. Присоедините верхний кронштейн (21) и два нижних кронштейна (22) к раме грузоблока (1), используя:

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M8*20 (120)

две плоские кольцевые прокладки Ф9*Ф16*1.6 (126) два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*75 (115)

четыре плоские кольцевые прокладки Ф11*Ф20*2 (125) две стягивающие гайки с нейлоном M10 (128)

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните все болты и стягивающие гайки.



Сборка

ШАГ 4

1. Присоедините правый рычаг (4) и левый рычаг (5) к верхней соединяющей раме (3), используя:

две втулки Ф25*142.5 (27)

четыре колпачка Ф60 (103)

четыре кольца Ф62.5*5 (104)

четыре болта с цилиндрической головкой под шестигранник М10*25 (119)

2. Присоедините три шкива 4.5" (28) к раме грузоблока (1), используя:

два болта с цилиндрической головкой под шестигранник М10*75 (115)

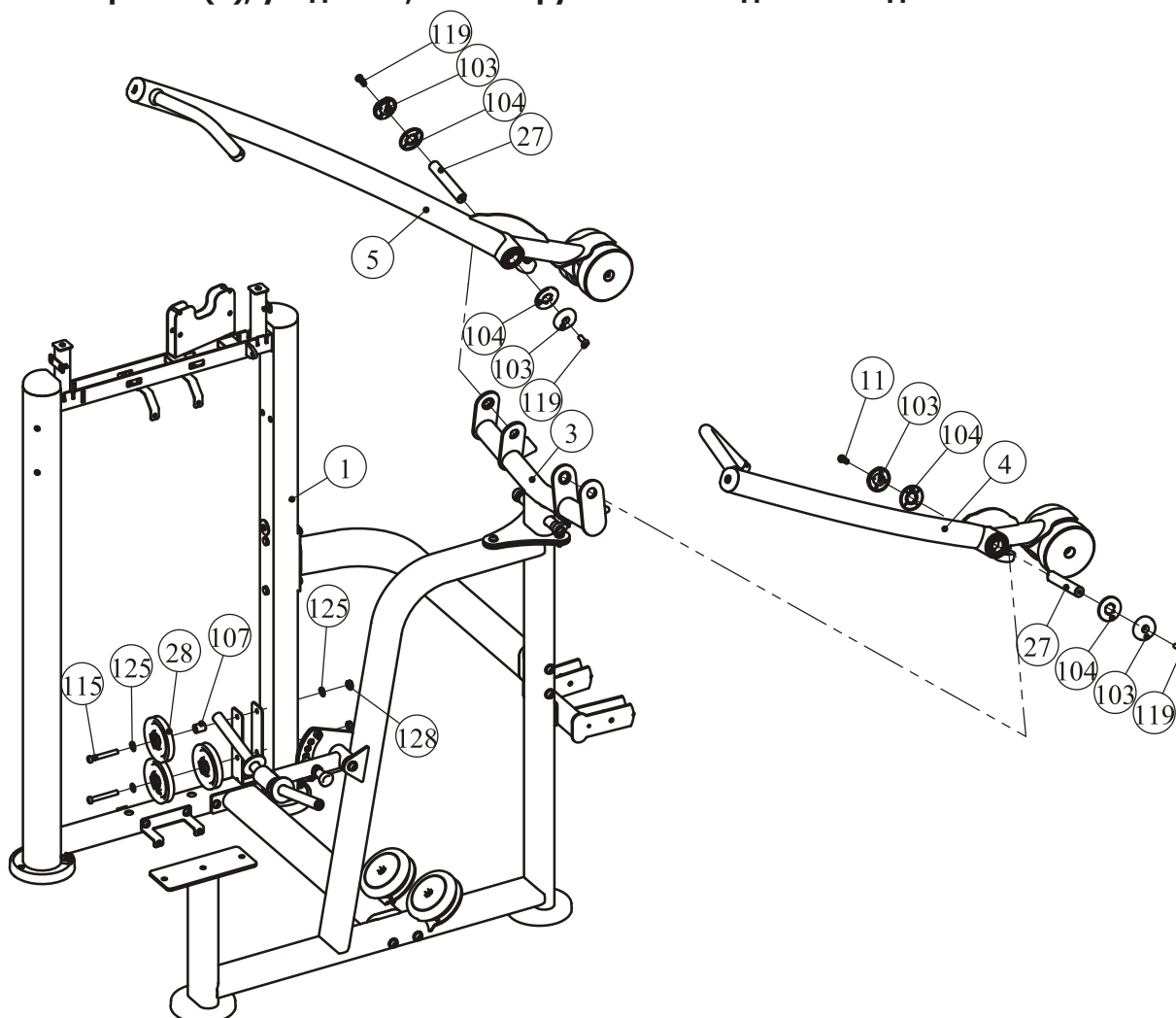
четыре плоские кольцевые прокладки Ф11*Ф20*2 (125)

шкив-разделитель (107)

две стягивающие гайки с нейлоном М10 (128)

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Затяните все болты и стягивающие гайки.

2. Установите уретановый фиксатор на правый рычаг (4) и на левый рычаг (5), убедитесь, что обе рукоятки находятся на одной высоте.



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке грузоблока весом 73 кг!

1. Присоедините:

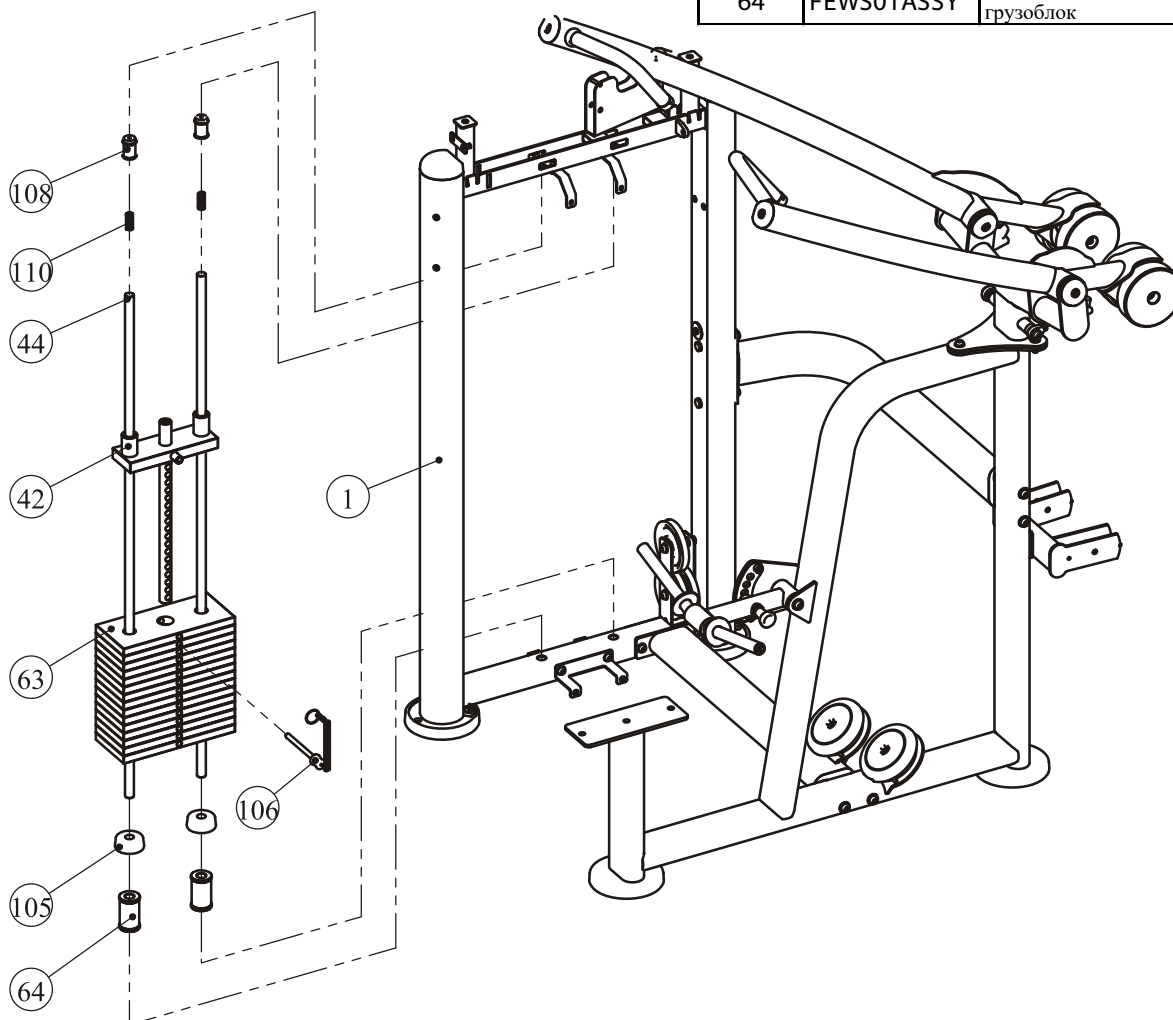
- две направляющие тяги $\Phi 19 \times 1242$ (44)
- две резиновые накладки под грузоблок (105)
- пятнадцать плит весом по 4,5 кг (63)
- две распорные втулки под грузоблок (64)
- верхнюю плиту (42)

к раме грузоблока (1), используя:

- два хомута, фиксирующих направляющую тягу $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (108)
- две пружины (110)

2. Присоедините штыревой фиксатор на пружине (106) к верхней плите (42).

Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
63	FE97193100	Плита весом 4,5 кг	15
64	FEWS01ASSY	Распорная втулка под грузоблок	2



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке грузоблока весом 91 кг!

1. Присоедините:

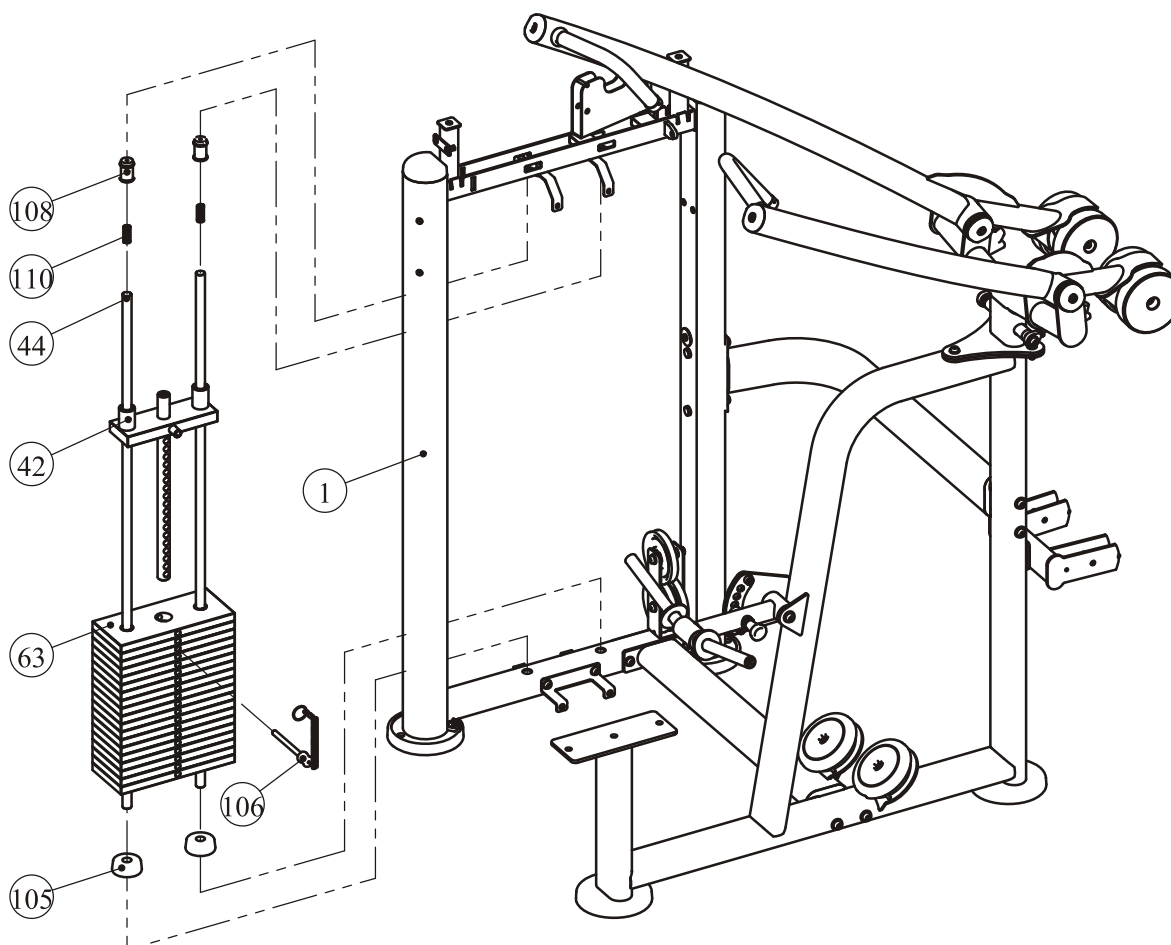
- две направляющие тяги Ф19*1242 (44)
- две резиновые накладки под грузоблок (105)
- девятнадцать плит весом по 4,5 кг (63)
- верхнюю плиту (42)

к раме грузоблока (1), используя:

- два хомута, фиксирующих направляющую тягу Ф25*Ф19*45 (108)
- две пружины (110)

2. Присоедините штыревой фиксатор на пружине (106) к верхней плите (42).

Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
63	FE97193100	Плита весом 4,5 кг	19



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке грузоблока весом 107 кг!

1. Присоедините:

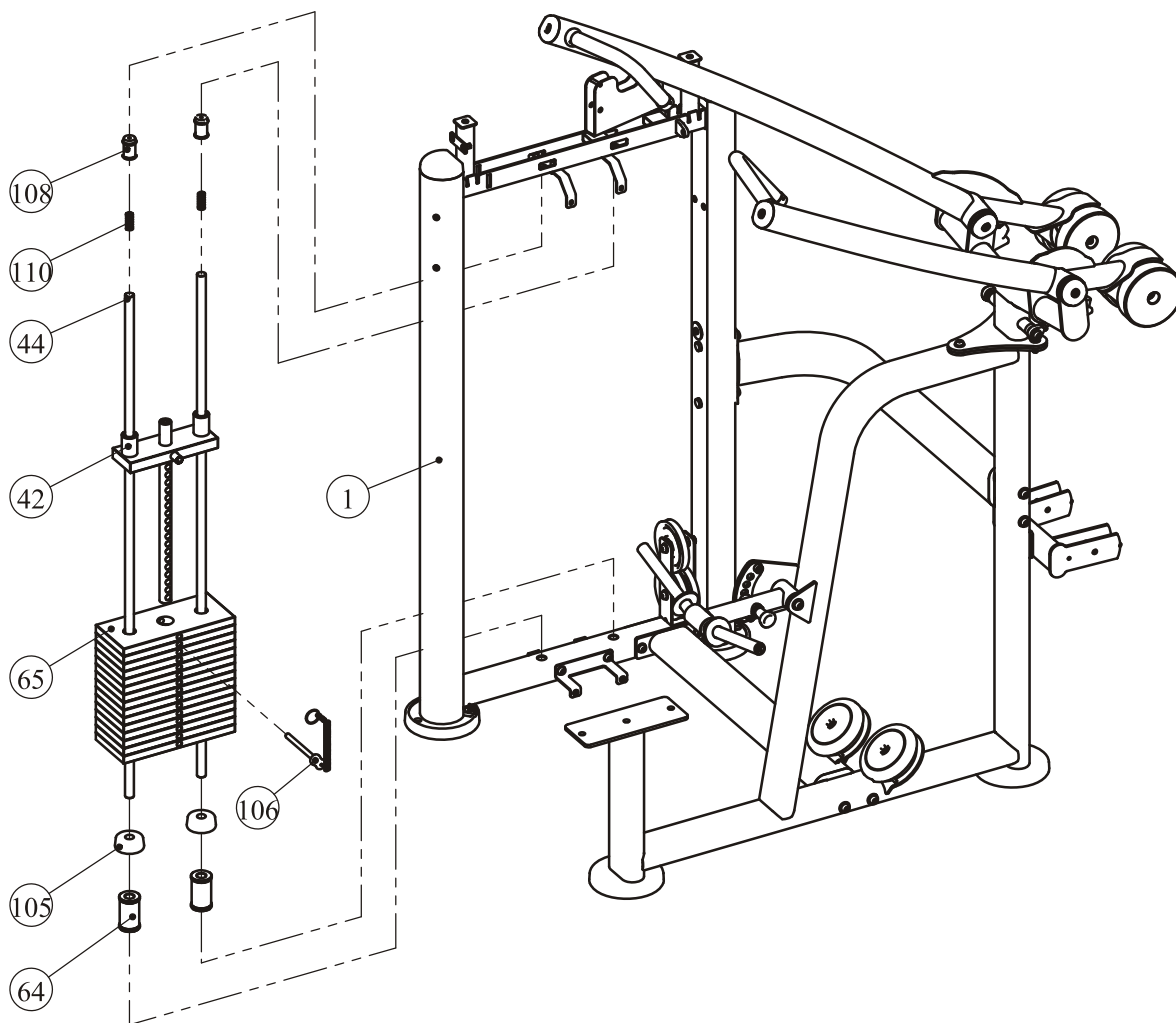
- две направляющие тяги Ф19*1242 (44)
- две резиновые накладки под грузоблок (105)
- пятнадцать плит весом по 7 кг (65)
- две распорные втулки под грузоблок (64)
- верхнюю плиту (42)

к раме грузоблока (1), используя:

- два хомута, фиксирующих направляющую тягу Ф25*Ф19*45 (108)
- две пружины (110)

2. Присоедините штыревой фиксатор на пружине (106) к верхней плите (42).

Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
65	FE97193200	Плита весом 7 кг	15
64	FEWS01ASSY	Распорная втулка под грузоблок	2



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке грузоблока весом 134 кг!

1. Присоедините:

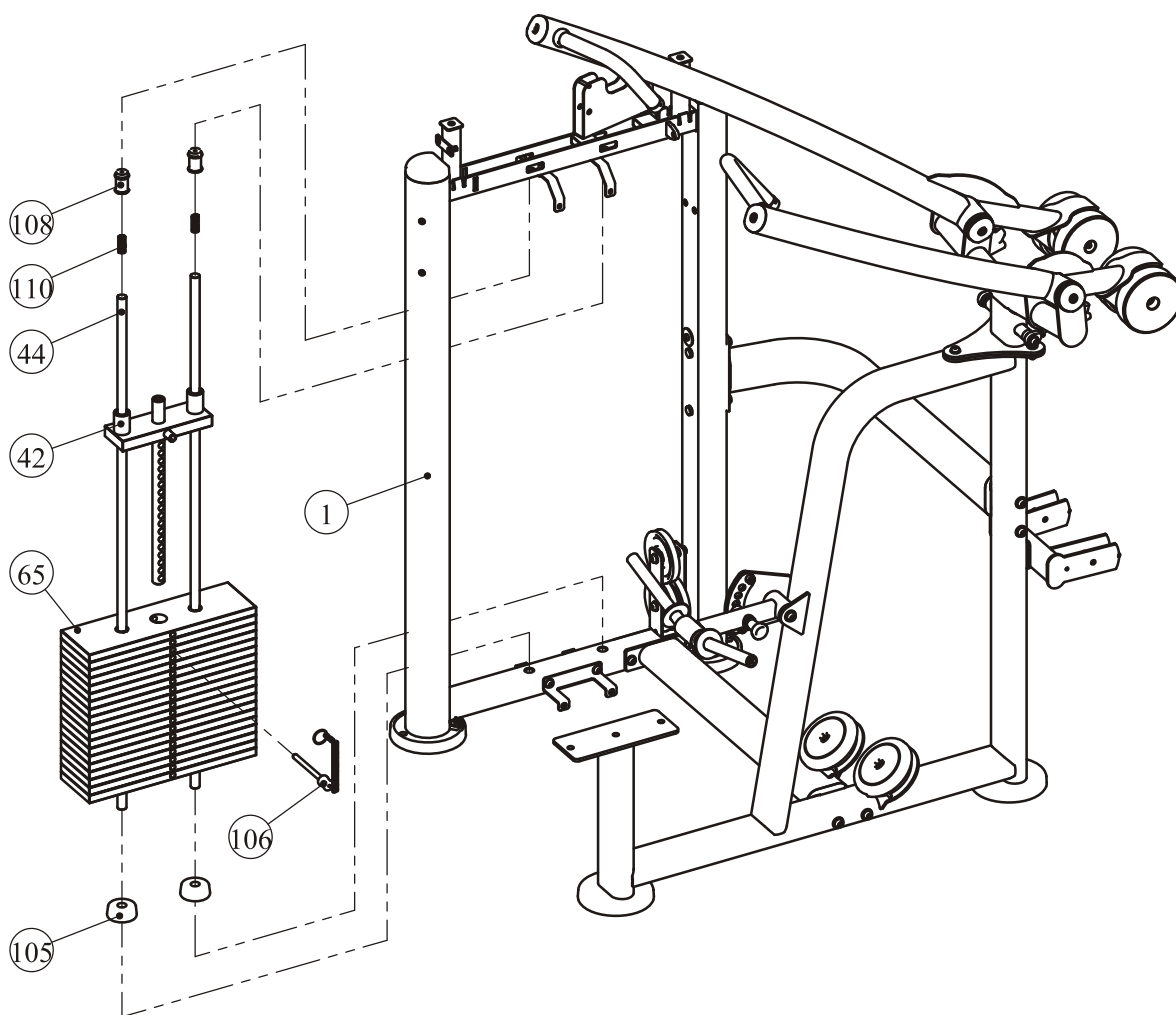
- две направляющие тяги $\Phi 19 \times 1242$ (44)
- две резиновые накладки под грузоблок (105)
- девятнадцать плит весом по 7 кг (65)
- верхнюю плиту (42)

к раме грузоблока (1), используя:

- два хомута, фиксирующих направляющую тягу $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (108)
- две пружины (110)

2. Присоедините штыревой фиксатор на пружине (106) к верхней плите (42).

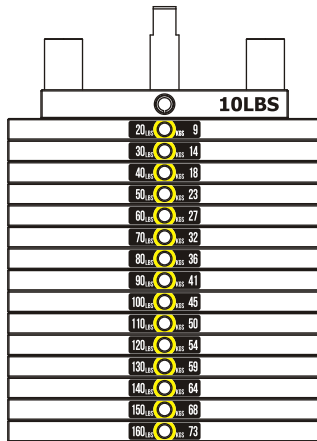
Отметка	Код детали	Описание	Кол-во
65	FE97193200	Плита весом 7 кг	19



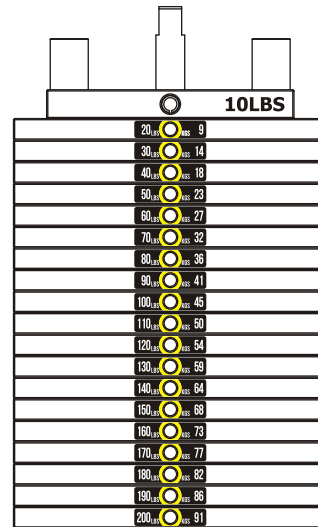
Сборка

Схема маркировки весовых плит

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

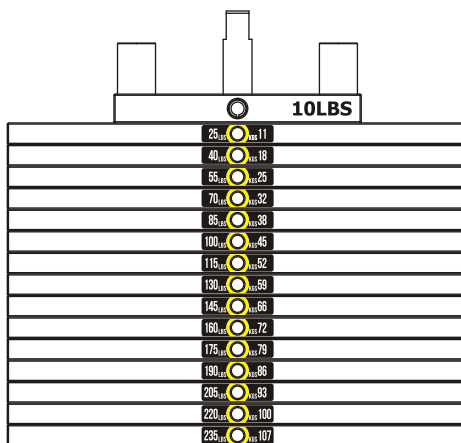


20 - 73 кг

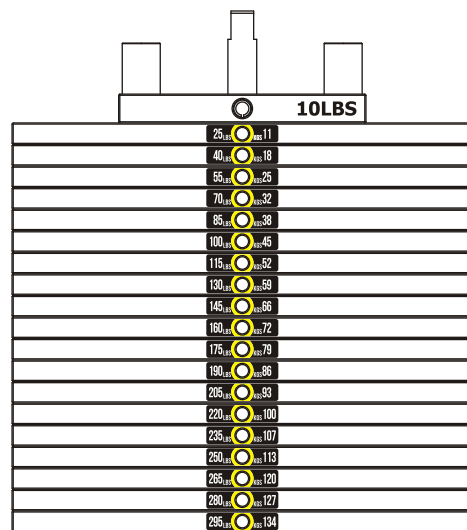


20 - 91 кг

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



25 - 107 кг



25 - 134 кг

Сборка

ШАГ 6

1. Присоедините два шкива 4.5" (28) к раме грузоблока (1), используя:
 - два болт с цилиндрической головкой
 - четыре плоские кольцевые прокладки Ф11*Ф20*2 (125)
 - под шестигранник М10*50 (117)
 - две стягивающие гайки с нейлоном М10 (128)
2. Присоедините два шкива 4.5" (28) к двойному кронштейну (24), используя:
 - два болт с цилиндрической головкой
 - четыре плоские кольцевые прокладки Ф11*Ф20*2 (125)
 - под шестигранник М10*50 (117)
 - две стягивающие гайки с нейлоном М10 (128)
3. Ослабьте стягивающую гайку М10 и болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*35 на натяжном канате (10), присоедините натяжной канат (10) к верхней плите (42) и раме грузоблока (1), используя:
 - стягивающую гайку с нейлоном М10 (ослабленную)
 - болт с цилиндрической головкой под шестигранник М10*35 (ослабленный)
4. Протяните канат для грузов (9) через шкивы 4.5" на раме грузоблока (1), через шкивы 4.5" на двойном кронштейне (24), через шкивы 4.5" на нижней поперечной раме (6), через шкивы 4.5" на передней раме (2), затем присоедините к правому рычагу (4) и к левому рычагу (5), используя:
 - два коннектора (102)
 - два колпачка на коннектор (101)

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните все болты и стягивающие гайки.

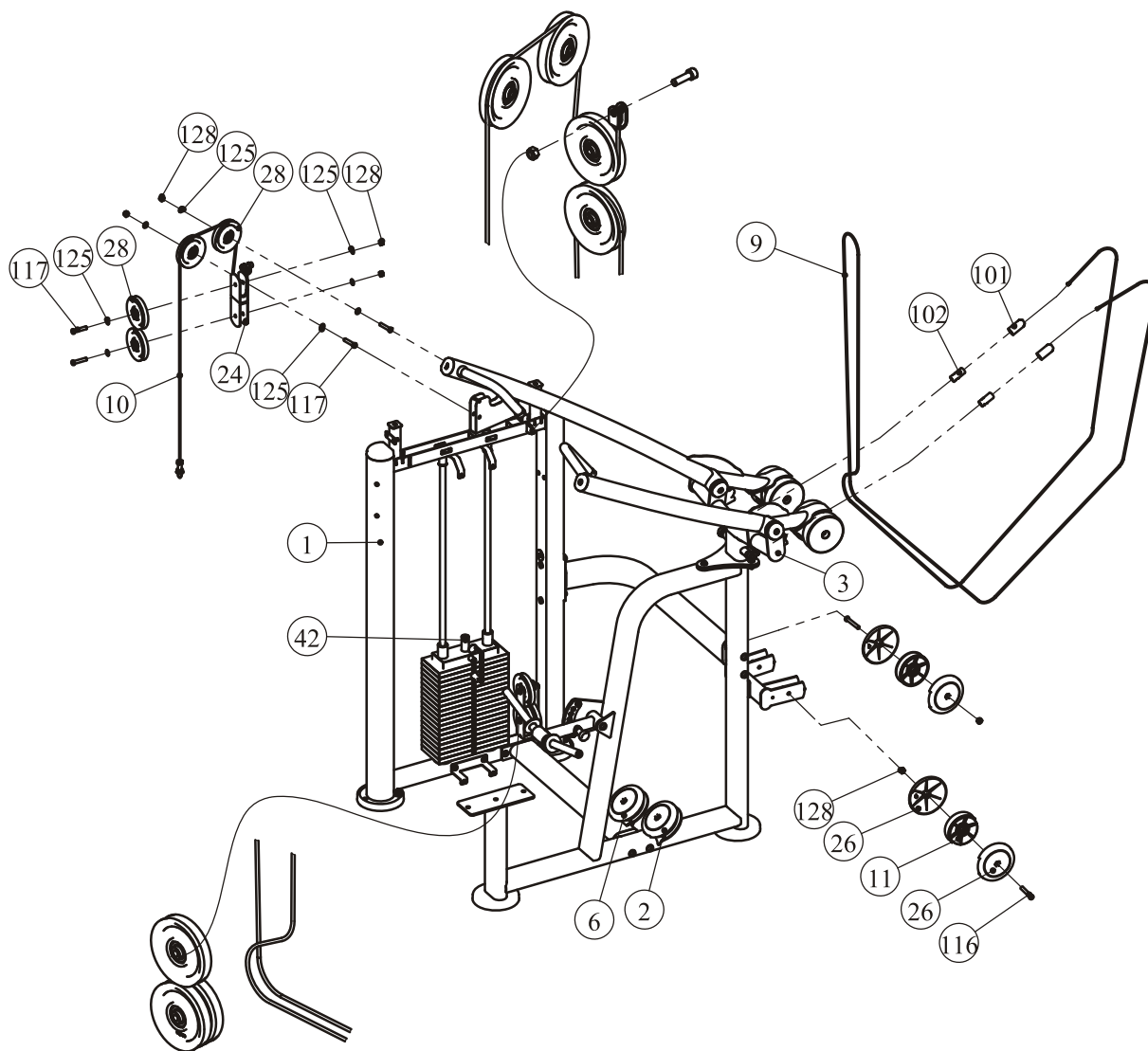
ШАГ 7

Совет: Протяните болты (8 шт.) в раму грузоблока и нижний кронштейн, не затягивайте болты, присоедините защитный экран с болтами, протянутыми через него. И только теперь затяните болты.

1. Присоедините передний защитный экран (53) и правую раму (54) к раме грузоблока (1) и нижнему кронштейну (22), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (121)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16 (122)
2. Присоедините задний защитный экран (56) к раме грузоблока (1) и нижнему кронштейну (22), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (121)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*16 (122)
3. Присоедините крышку с обучающим плакатом (52) к раме грузоблока (1) и верхнему кронштейну (21), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (121)
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*10 (123)
4. Присоедините верхний задний защитный экран (55) к раме грузоблока (1) и верхнему кронштейну (21), используя:
 - четыре винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (121)
5. Присоедините верхнюю крышку (51) к раме грузоблока (1), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (121)
 - две заглушки Ф16.5*6.88 (109)
6. Присоедините подстаканник (92) к раме грузоблока (1), используя:
 - два винта с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой М6*20 (121)

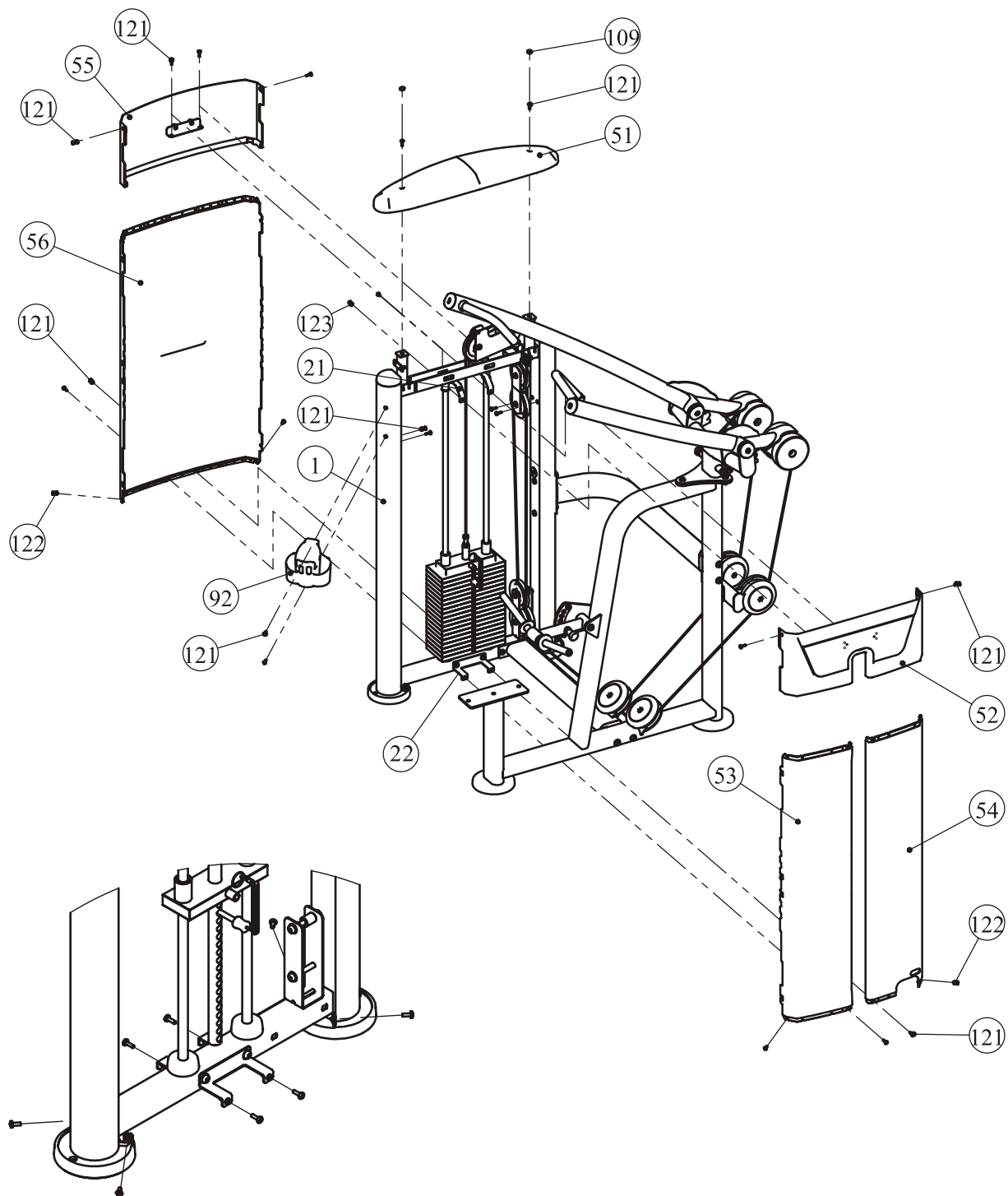
Сборка

ШАГ 6



Сборка

ШАГ 7

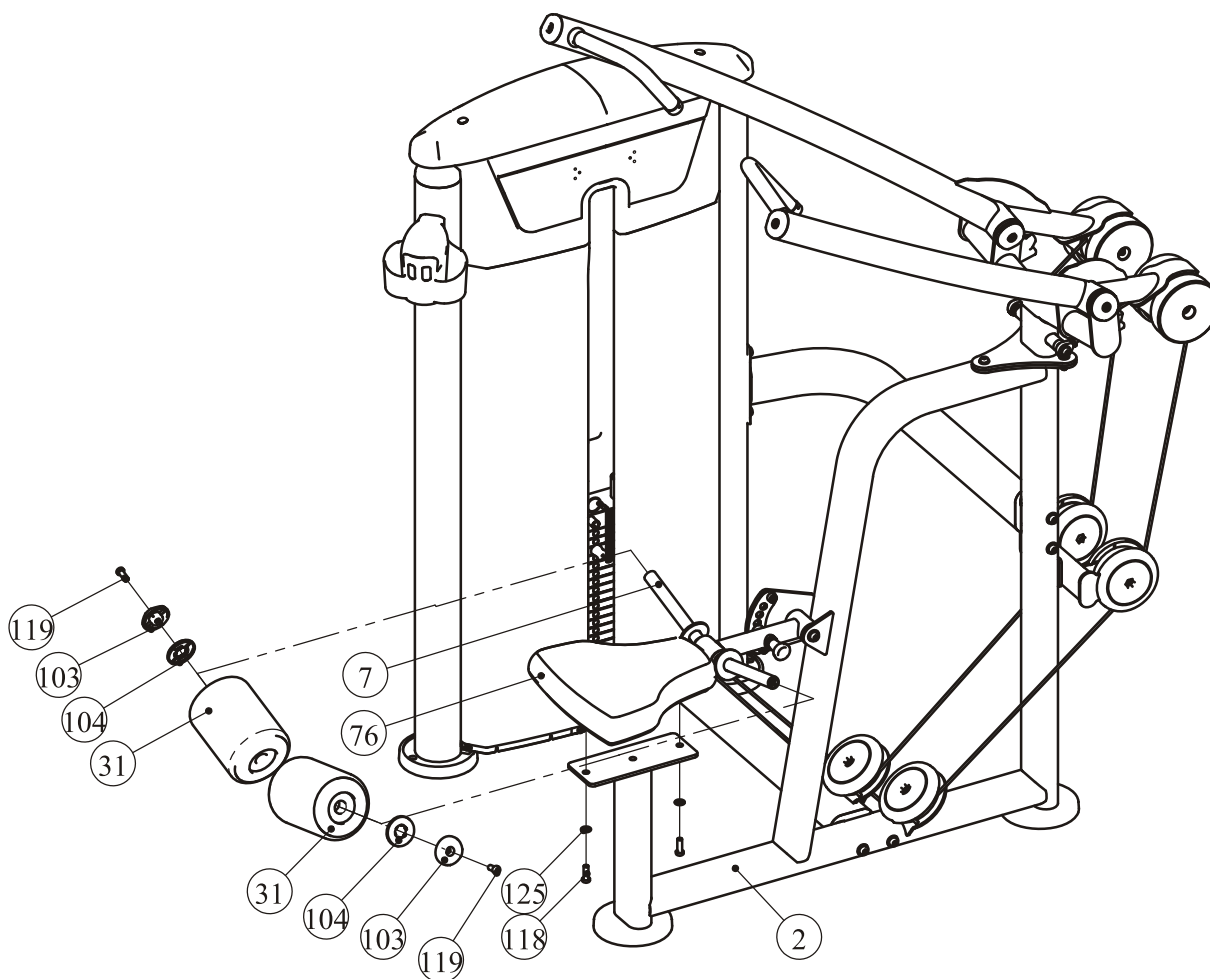


Сборка

ШАГ 8

1. Присоедините подушку для сиденья (76) к передней раме (2), используя:
 - два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*30 (118)
 - две плоские кольцевые прокладки Ф11*Ф20*2 (125)
2. Присоедините поролоновые валики (31) к раме (7), используя:
 - два колпачка Ф60 (103)
 - два кольца Ф62.5*5 (104)
 - два болта с цилиндрической головкой под шестигранник M10*25 (119)

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните все болты и стягивающие гайки.



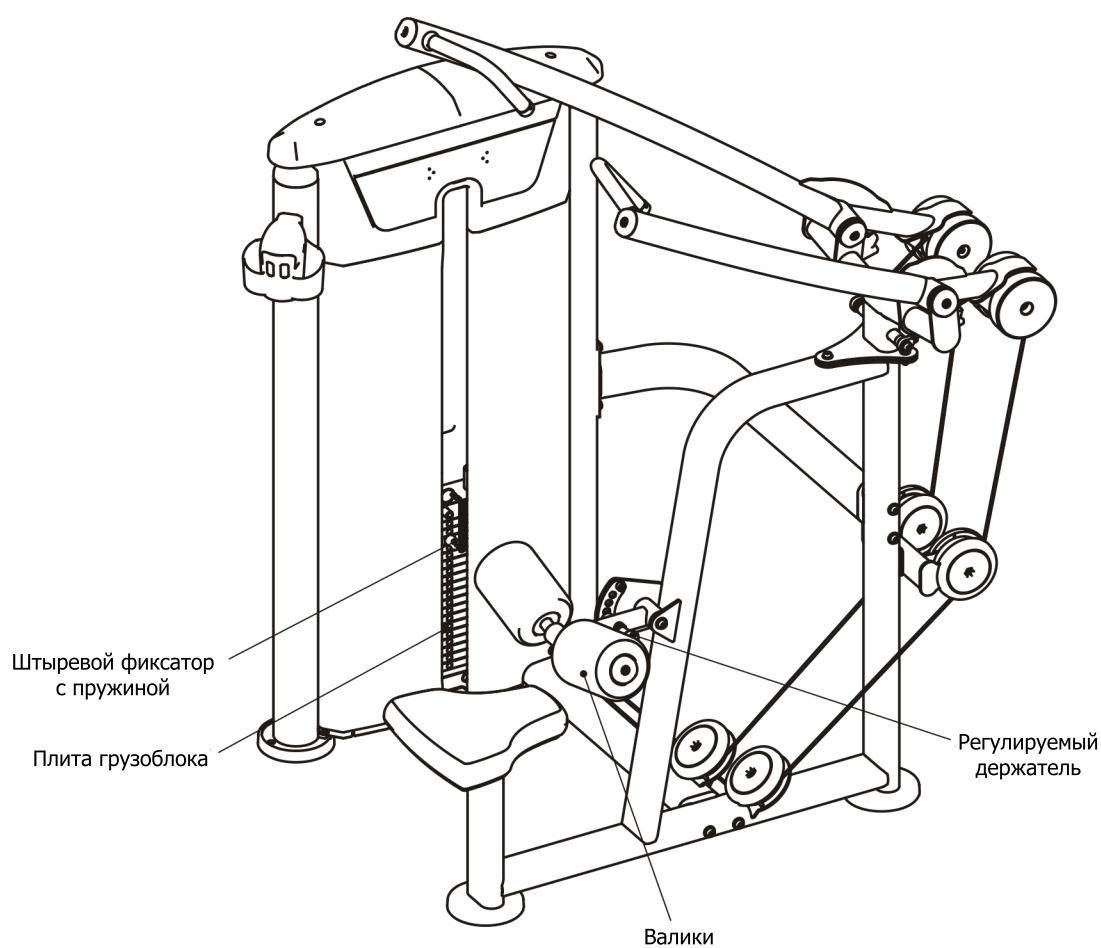
Настройка оборудования

Регулировка уровня

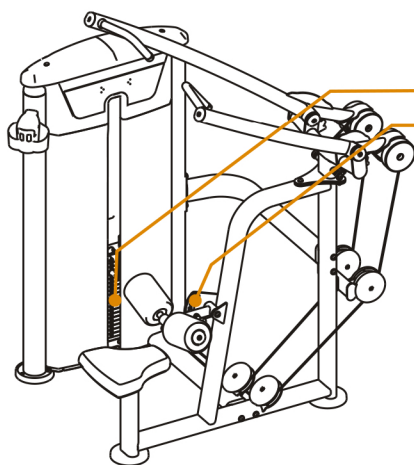
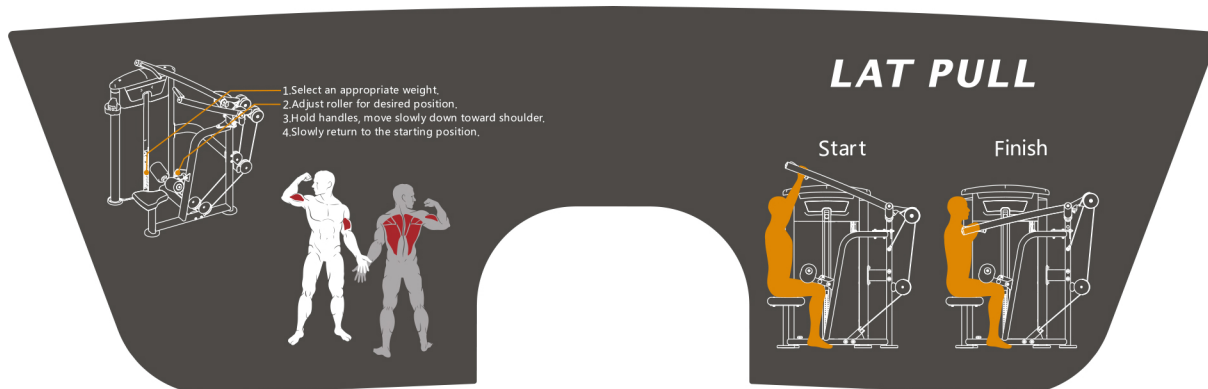
1. Потяните регулируемую опору и установите валики на необходимом уровне.
2. Убедитесь, что штырь вставлен до упора.

Использование штыревого фиксатора на пружине

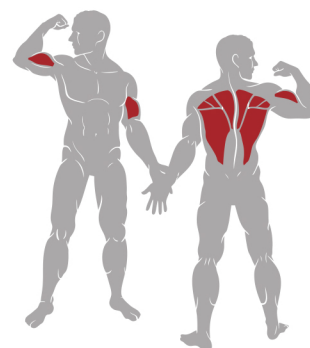
1. Выберите необходимый вес и вставьте штыревой фиксатор в отверстие.
2. Убедитесь, что штыревой фиксатор вставлен до упора.



Памятка к упражнениям



1. Выберите необходимый вес.
2. Установите валики на нужном уровне.
3. Возьмитесь за рукоятки, медленно опускайте вниз до уровня плечей.
4. Медленно вернитесь в исходное положение



Исходная позиция

Конечная позиция

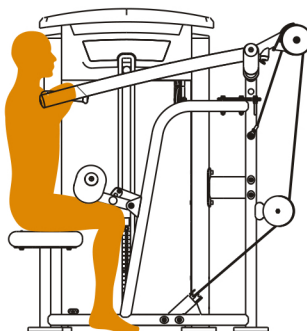
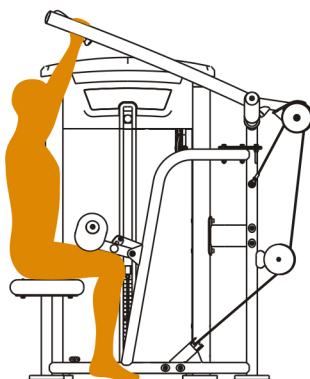


График обслуживания

ПРОЦЕДУРА	В УСЛОВИЯХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛОВ	В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОЦЕДУРЫ							
Проверить: Соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, штыри для грузоблоков	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ								
Очистить: обивка	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ								
Проверить; Тросы/ремни и их натяжение	КАЖДЫЙ ДЕНЬ	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ								
Проверить: Грузоблоки и рукоятки	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ								
Проверить: Все предупредительные надписи	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ								
Проверить: Все гайки и болты, при необходимости затяните	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ								
Проверить: Противоскользящие поверхности	ОДИН РАЗ В НЕДЕЛЮ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ								
Почистить и смазать: Направляющие тяги - с помощью смазки на основе фторопласта (PTFE)	ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ								
Смазать: Насадки, втулки, линейный подшипник	ОДИН РАЗ В МЕСЯЦ	ОДИН РАЗ В КВАРТАЛ								
Чистка и полировка воском: Стеклопленочные поверхности	ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА	ОДИН РАЗ В ГОД								
Разобрать и смазать: Линейный подшипник	ОДИН РАЗ В ПОЛГОДА	ОДИН РАЗ В ГОД								
Заменить: Тросы, ремни и соединительные детали	ОДИН РАЗ В ГОД	ОДИН РАЗ В ТРИ ГОДА								

К оборудованию прилагается инструкция по обслуживанию в условиях тренажерного зала. При использовании оборудования в домашних условиях, пожалуйста, следуйте вышеизложенному графику обслуживания оборудования.

Общая информация по эксплуатации

Соединительные детали, шплинты, карабинные крючки, шарнирные соединения, штыревые фиксаторы для грузоблоков:

Проверяйте все детали на наличие повреждений и степень износа.

Проверяйте натяжение и расположение пружины в карабинных крючках и шплинтах. Если пружина заедает или потеряла свою жесткость, замените ее немедленно.

Обивка:

Для поддержания чистоты и долговечности обивки, после каждой тренировки протирайте все подушки влажной тряпкой.

Периодически используйте мягкий мыльный раствор или чистящее средство, подходящее для обивки из искусственной кожи, чтобы предотвратить ее высыхание и трещины. Избегайте использования любых абразивных чистящих средств или средств, не подходящих для искусственной кожи.

Поврежденную или изношенную обивку заменяйте немедленно.

Держите колющие и режущие предметы подальше от обивки.

Предупредительные надписи:

Ознакомьтесь и изучите всю информацию, а также все правила безопасности, указанные на этикетках.

Гайки и болты:

Проверяйте, плотно ли затянуты гайки и болты, затяните, если необходимо.

Периодически поджимайте все элементы для большей надежности конструкции.

Противоскользящие подкладки:

Эти подкладки разработаны, чтобы обеспечить безопасность и устойчивость основания, их необходимо заменить при первых признаках износа.

Ремни и тросы:

Мы используем ремни и тросы, соответствующие стандартам самого высокого качества. Проверьте ремни и тросы на наличие повреждений, трещин, износа и изменение цвета.

В перерыве между тренировками осторожно прощупайте пальцами ремень или трос на наличие истончений и утолщений.

Замените ремень или трос немедленно при первых признаках повреждения и износа. Не пользуйтесь оборудованием, пока не замените ремни/тросы.

Натяжной ремень и канат:

Проверьте все болты и крепежные детали во время работы ремней или тросов, чтобы убедиться, что они надежно затянуты.

Проверяйте натяжение троса и регулируйте, при необходимости.

Насадки, направляющие тяги:

Протирайте элементы чистой тряпкой перед смазыванием.

Смазывайте насадки и направляющие тяги смазкой на основе силикона или фторопласта.

Линейный подшипник:

Осторожно разберите подшипник, и протрите внутри пальцем, используя неплотную смазку (литиевую, масляную или другие смазочные материалы). Пальцем продавите смазочное вещество внутрь шаровой опоры и желобов, повторяйте, пока они полностью не будут смазаны. Соберите детали обратно, сотрите лишнюю смазку.

ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАБЛИЦУ ДЛЯ СВОИХ ЗАПИСЕЙ

Советы для силовых тренировок

Для выполнения базовых упражнений на Вашем оборудовании воспользуйтесь данным руководством. Чтобы достичь максимального результата и избежать возможных травм, обратитесь к профессиональному тренеру, он составит для Вас программу тренировок.

Перед тем, как начать любую программу тренировок, необходимо проконсультироваться с врачом.

Чтобы успешно выполнить программу тренировок, важно понимание базовых принципов силовых упражнений. Это нормально, что, купив оборудование, Вам хочется приступить к занятиям немедленно. Но сначала определите цель ваших тренировок и объективно оцените свой уровень. Перед началом занятий разработайте план тренировок, подходящий именно Вам, это будет значительным вкладом в Ваши будущие результаты.

Хорошо разогрейте мышцы перед тем, как приступить к упражнениям с тяжелым весом. Мягкая растяжка, йога, бег трусцой, разминка и другие кардионагрузки помогут подготовить ваше тело к более тяжелым нагрузкам и поднятию веса.

Перед упражнениями с тяжелым весом узнайте, как правильно их выполнять. Это поможет избежать травм и проработать правильную группу мышц.

Знайте свои возможности. Если вы новичок в силовых тренировках или возобновляете спортивный режим после длительного перерыва, начинайте постепенно и наращивайте силу в течение более длительного периода времени.

Обращайте внимание на свое дыхание. Общее правило номер один - выдыхайте, когда прикладываете усилие. Никогда не задерживайте дыхание.

