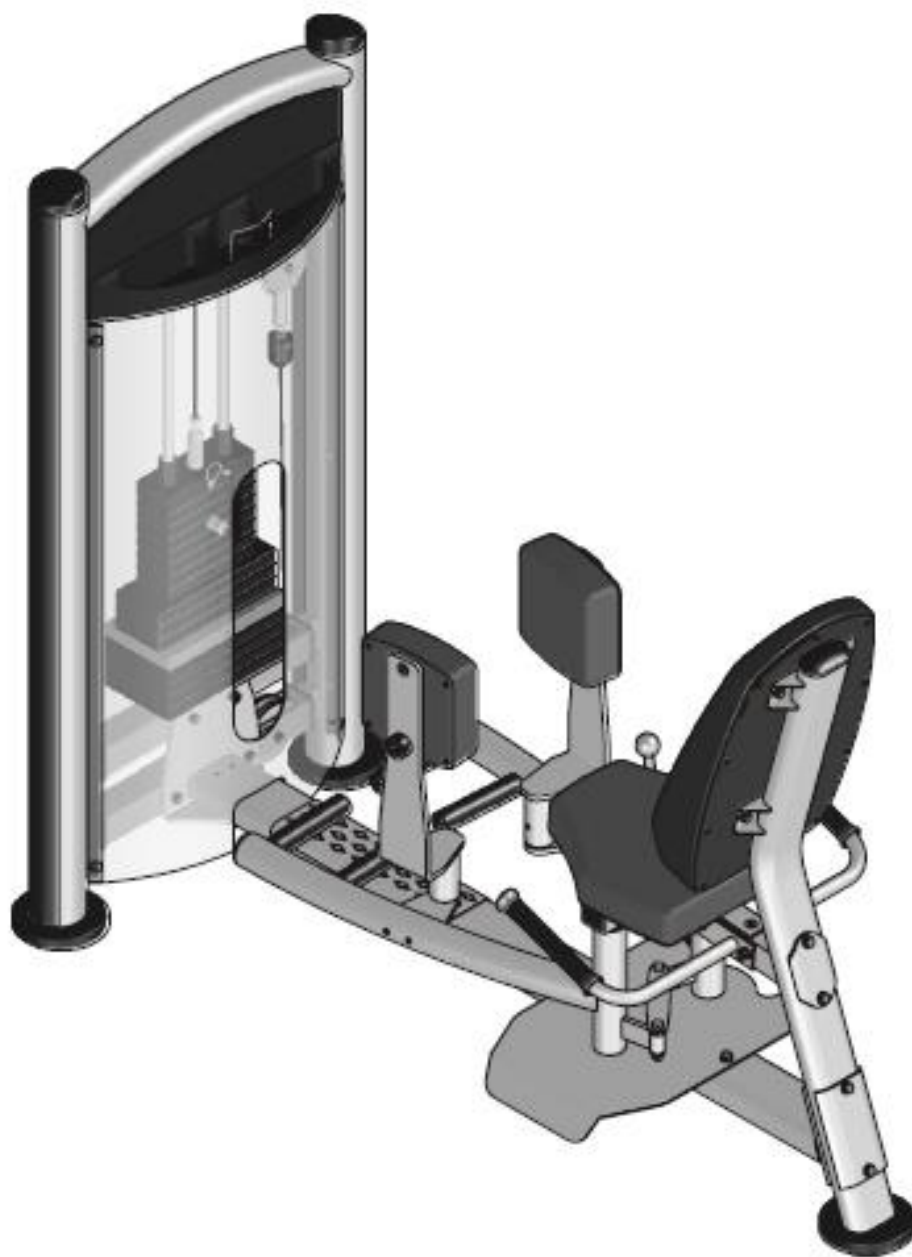


IT 9308

Тренажер «Внутренняя/внешняя поверхность бедра»

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-----	21
График Технического Обслуживания-----	22
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	23
Советы по Тренировке с весом -----	24

Проводите монтаж только в соответствии с **Весами и Коробом**, который 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.

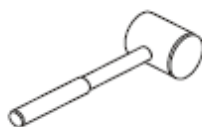
Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

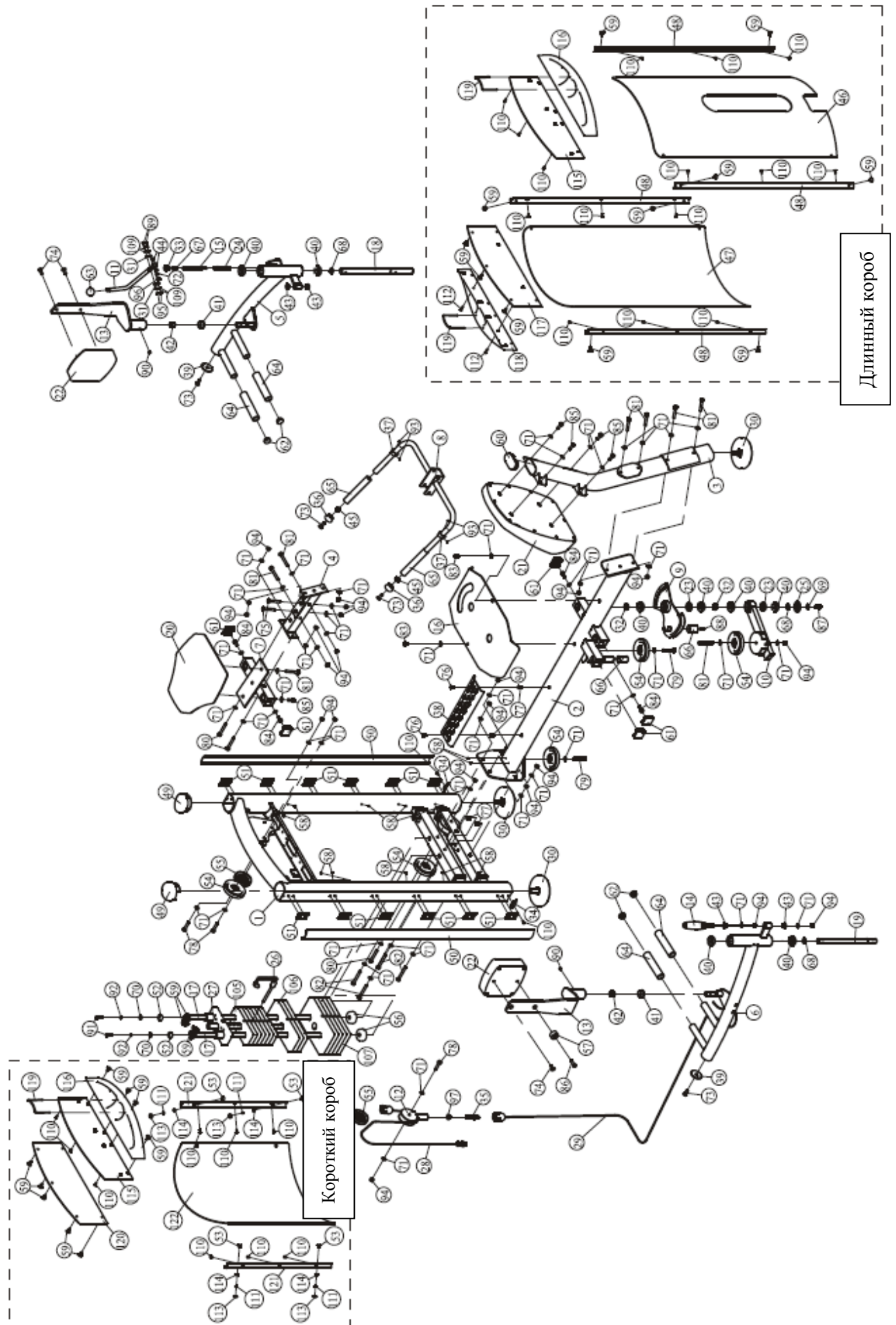
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	31	Соединительная планка	2
2	Нижняя поперечина	1	32	Шайба Ф32*Ф26*5	2
3	Задняя рама	1	33	Гайка М20*1.5*18	1
4	Соединительная труба	1	34	Л-образная рукоятка	2
5	Правая подножка	1	35	Соединитель тросов	1
6	Левая подножка	1	36	Алюминиевая заглушка рукоятки	2
7	Осевой штифт опорной трубы	1	37	Алюминиевое кольцо рукоятки	2
8	Рукоятка	1	38	Подкладка под стойку	1
9	Регулируемая планка со скошенным пазом	1	39	Алюминиевая заглушка	2
10	Планка со скошенным пазом опорной трубы	1	40	Подшипник	8
11	Регулируемая рукоятка	1	41	Втулка Ф38*Ф25.4*18	2
12	Регулируемый кронштейн ролика	1	42	Втулка Ф25*Ф19*20	2
13	Осевой кронштейн подушки для ноги	2	43	Втулка Ф25*Ф12.2*13	4
14	Осевой переключатель	1	44	Втулка Ф8*Ф12*8	2
15	Стойка	1	45	Гайка 25*2.5*21.6	2
16	Крышка	1	46	Передний короб	1
17	Направляющий стержень Ф19*947	2	47	Задний короб	1
18	Осевой штифт Ф25*449	1	48	Стопорная планка короба	4
19	Осевой штифт Ф25*364	1	49	Заглушка	2
20	Подушка для сидения	4	50	Боковая крышка	2
21	Подушка для спины	1	51	Пластиковый блок	12
22	Подушка для ног	2	52	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
23	Муфта	2	53	Соединительная кнопка Ф18*12	4
24	Штырь	1	54	4,5" Ролик	5
25	Большая шайба Ф55*Ф12.2*5	1	55	3,5" Ролик	2
26	Ручка для выбора грузов	1	56	Резиновый упор для грузов	2
27	Верхняя накладка	1	57	Резиновый упор Ф38*19,5	1
28	Трос 1	1	58	Кнопка Ф8.1*7	12
29	Трос 2	1	59	Кнопка Ф8*Ф20*23	19
30	Регулируемая подножка	3	60	Заглушка	1

Список Деталей

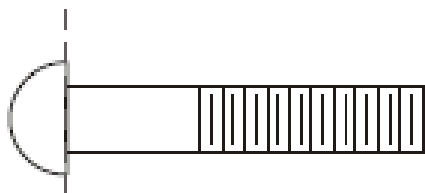
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
61	Заглушка Ф50	5	91	Болт с шестигранной головкой М8*30	2
62	Заглушка Ф32	4	92	Пружинная шайба Ф8	2
63	Шарик	1	93	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*3.2	4
64	Рукоятка STФ36*Ф28*170	4	94	Нейлоновая контргайка М10	21
65	Рукоятка STФ30*Ф22*180	2	95	Нейлоновая контргайка М5	2
66	Резиновая труба Ф32*Ф25.3*50	2	96	Нейлоновая контргайка М8	1
67	Пружина	1	97	Шестигранная гайка с фланцем ½"-13	1
68	Стопорное пружинное кольцо d=25	3	98	Гаечный ключ	1
69	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	1	99	Шестигранный ключ s=3/32"	1
70	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2	100	Шестигранный ключ s=3	1
71	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	52	101	Шестигранный ключ s=4	1
72	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	1	102	Шестигранный ключ s=5	1
73	Винт с плоской головкой М10*30	4	103	Шестигранный ключ s=6	1
74	Винт с плоской головкой М10*35	3	104	Смазка	1
75	Винт с плоской головкой М10*75	2	108	Шестигранный ключ s=S=3/16"	1
76	Винт с плоской головкой М8*20	2	109	Плоская шайба Ф5.5*Ф12*1	4
77	Контргайка М8	4	110	Винт с плоской головкой Phillips М5*16	17
78	Болт с шестигранной головкой М10*50	3	111	Самонарезающий винт ST4.2*10	4
79	Болт с шестигранной головкой М10*65	2	112	Винт с плоской головкой Phillips М5*25	2
80	Болт с шестигранной головкой М10*75	3	113	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4
81	Болт с шестигранной головкой М10*80	8	114	Пластиковая шайба Ф13*3	4
82	Болт с шестигранной головкой М10*85	4	115	Верхняя лицевая крышка короба	1
83	Болт с шестигранной головкой М10*15	2	116	Опора	1
84	Болт с шестигранной головкой М10*26	4	117	Верхняя задняя крышка короба-А	1
85	Болт с шестигранной головкой М10*30	5	118	Задняя опора	1
86	Болт со сферической головкой М10*40	1	119	Дугообразная рукоятка	1
87	Болт с шестигранной головкой М12*25	1	120	Верхняя задняя крышка короба	1
88	Винт с шестигранным отверстием в головке М4*15	1	121	Стопорная планка короткого короба	2
89	Винт с шестигранным отверстием в головке М5*25	2	122	Короб	1
90	Винт с шестигранным углублением под ключ М10*8	2			

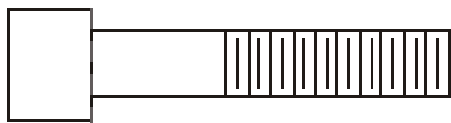
Схема в разобранном виде



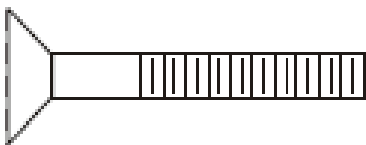
Руководство по Измерению



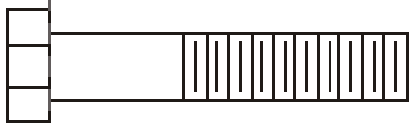
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



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.

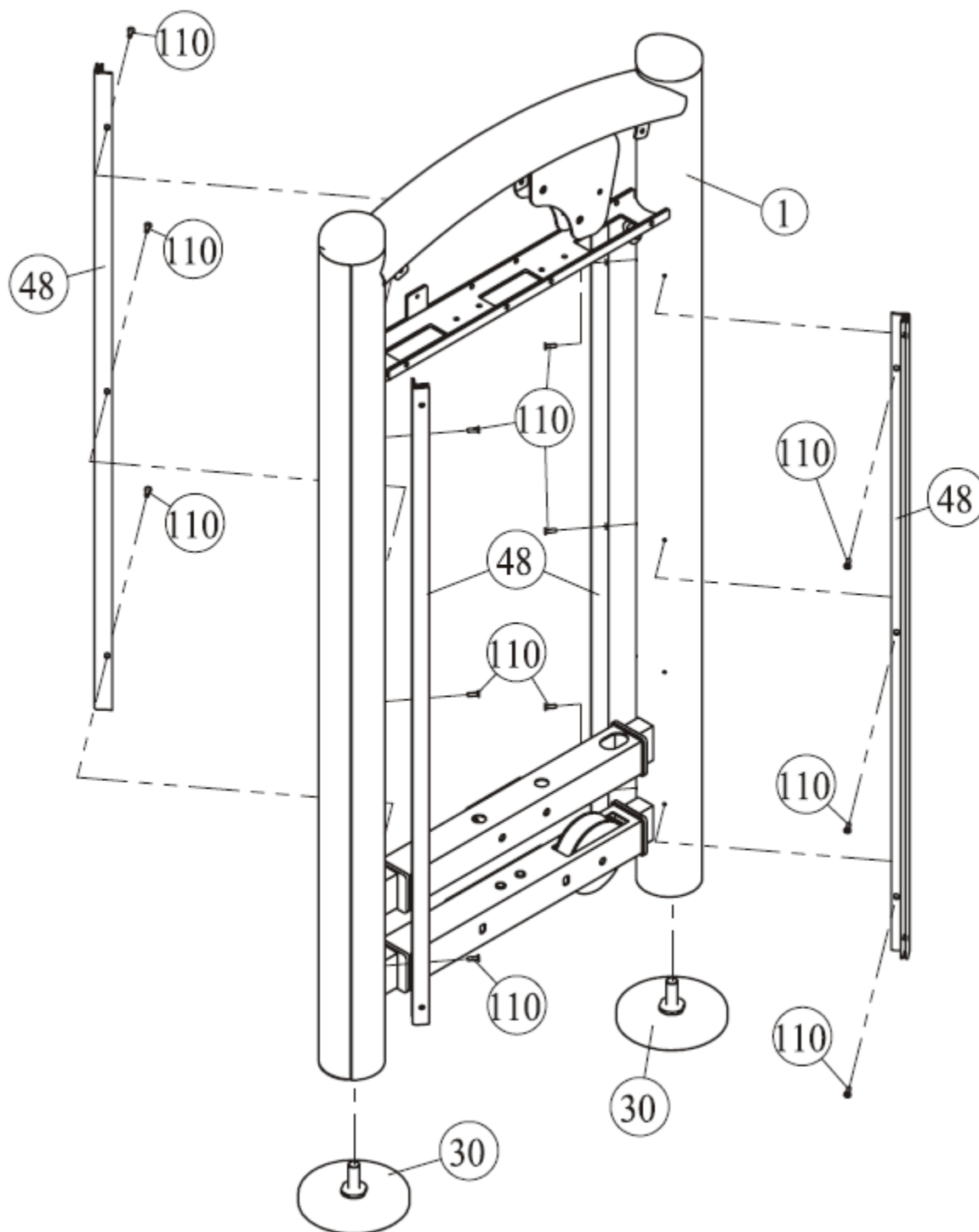
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Подножки (#30) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить четыре Стопорные Планки Короба (#48) с Рамой для грузов (#1), используя: двенадцать М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#110)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



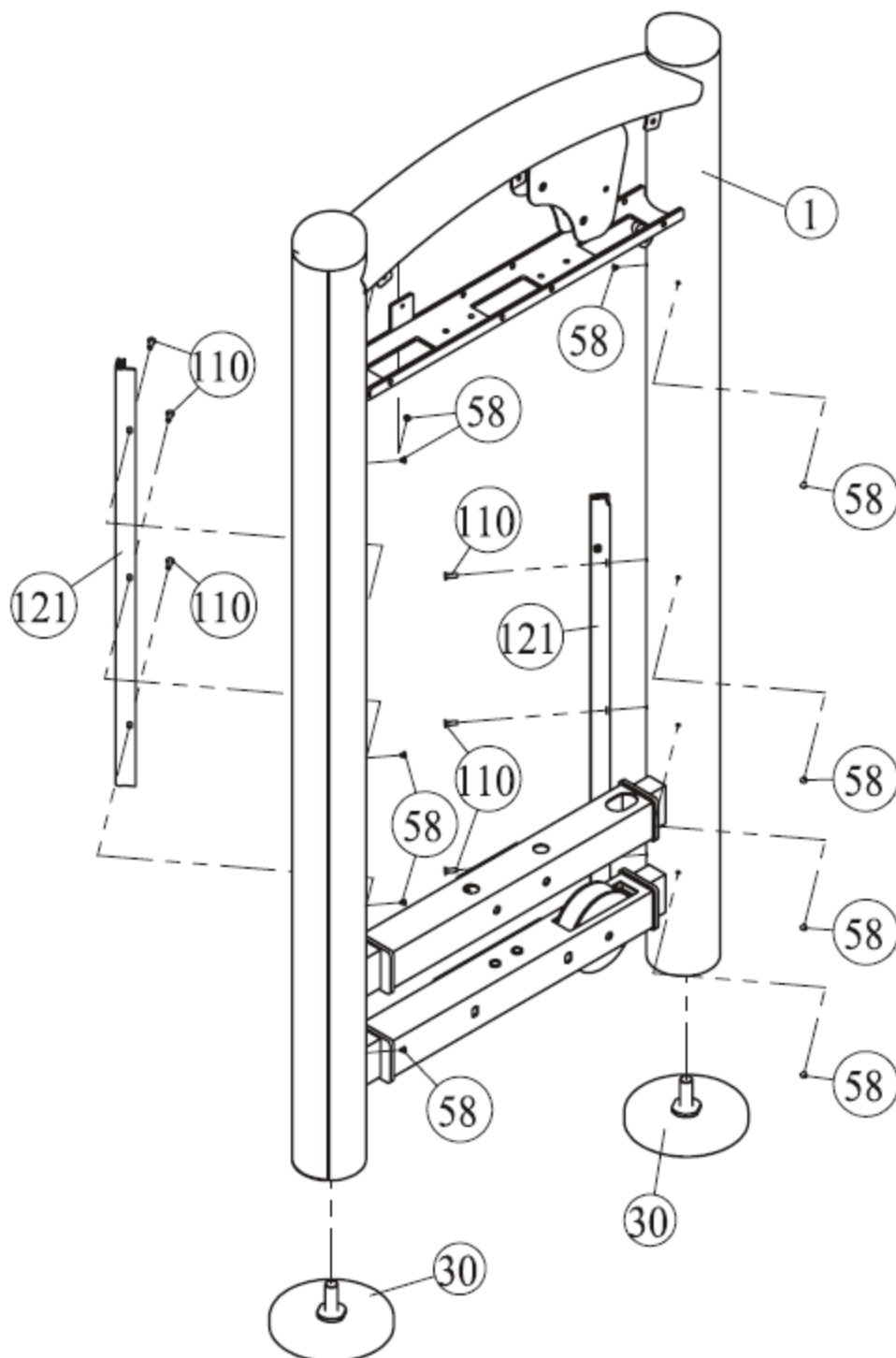
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Подножки (#30) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить две Стопорные Планки Короткого Короба (#121) с Рамой для грузов (#1), используя шесть М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#110)
3. Соединить десять Кнопок (#58) с Рамой для грузов (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа **Короткого Короба!**

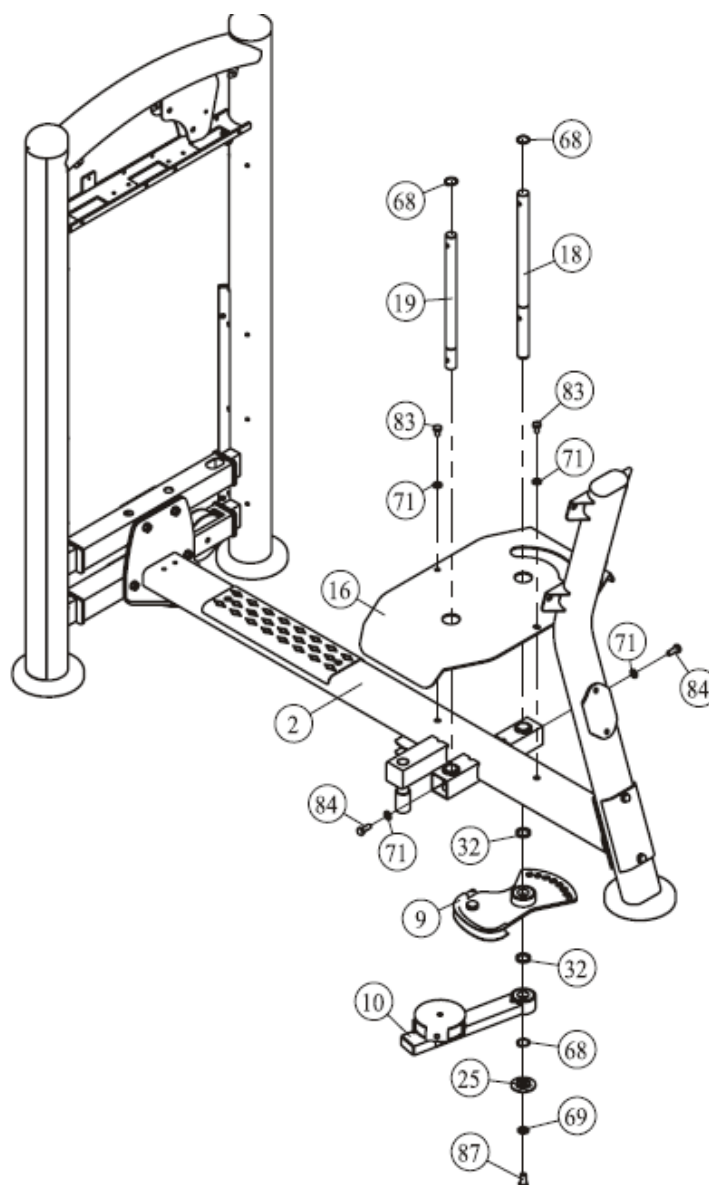


Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить Осевой Штифт $\Phi 25 \times 364$ (#19) с Нижней Поперечиной (#2), используя:
одно D=25 Стопорное пружинное кольцо (#68) один M10*25 ННВ (#84)
одну $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Плоскую шайбу (#71)
2. Соединить Осевой Штифт $\Phi 25 \times 449$ (#18) с Нижней Поперечиной (#2), используя:
одно D=25 Стопорное пружинное кольцо (#68) один M10*25 ННВ (#84)
одну $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Плоскую шайбу (#71)
3. Соединить Регулируемую планку со скошенным пазом (#9) и Планку со скошенным пазом Опорной трубы (#10) с Осевым Штифтом $\Phi 25 \times 449$ (#18), используя:
две $\Phi 32 \times \Phi 26.5$ Шайбы (#32) одно D=25 Стопорное пружинное кольцо (#68)
одну $\Phi 55 \times \Phi 12.2 \times 5$ Большую шайбу (#25) одну $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$ Плоскую шайбу (#69)
один M12*25 ННВ (#87)
4. Соединить Крышку (#16) с Нижней Поперечиной (#2), используя:
два M10*15 ННВ (#83) две $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Плоские шайбы (#71)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.



Монтаж

ЭТАП 5

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#17)
пять Пластин весом 15 фунтов (#107)
семь Пластин весом 5 фунтов (#105)

к Раме для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#91)

две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#70)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#56)

три Пластины весом 10 фунтов (#106)

одну Верхнюю накладку (#27)

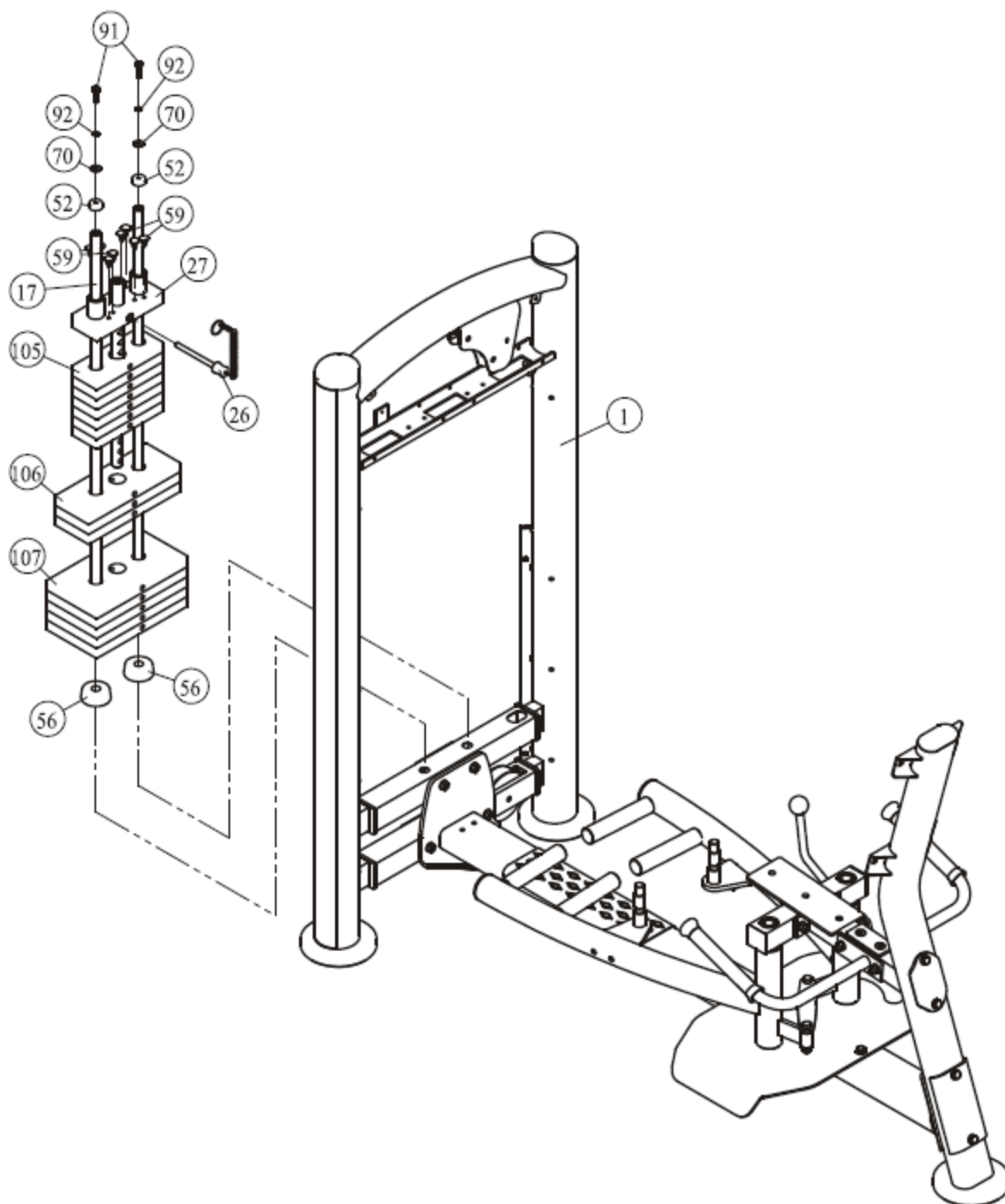
две Ф8 Пружинные шайбы (#92)

две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#52)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#26) с Верхней Накладкой (#27).

3. Соединить восемь Кнопок (#59) с Верхней Накладкой (#27).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Монтаж

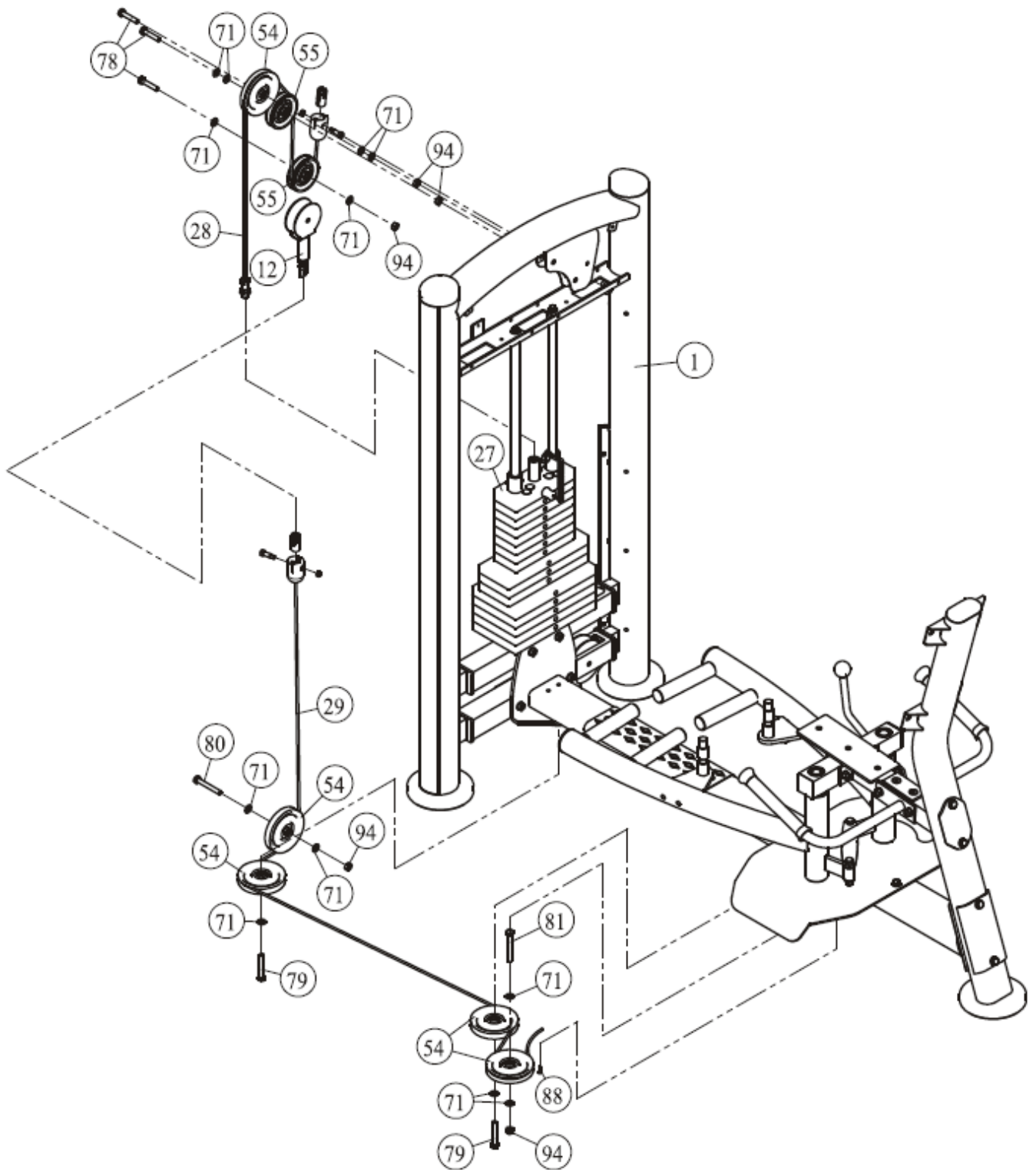
ЭТАП 6

1. Соединить два 4.5” Ролика (#54) и один 3,5” Ролик (#55) с Рамой для грузов (#1), используя:
два М10*50 ННВ (#78)
один М10*75 ННВ (#80)
шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#71)
три М10 Нейлоновые контргайки (#94)
2. Соединить два 4.5” Ролика (#54) с Нижней Поперечиной (#2), используя:
два М10*65 ННВ (#79)
две Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#71)
3. Соединить один 4.5” Ролика (#54) с Планкой со скошенным пазом Опорной трубы (#10), используя:
один М10*80 ННВ (#81)
две Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#71)
одна М10 Нейлоновая контргайка (#94)
4. Соединить один 3,5” Ролик (#55) с Регулируемым Кронштейном Ролика (#12), используя:
один М10*50 ННВ (#78)
две Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#71)
одна М10 Нейлоновая контргайка (#94)
5. Соединить Трос 1 (#28) с Верхней Накладкой (#27), Рамой для грузов (#1) и Регулируемым Кронштейном Ролика (#12).
6. Соединить Трос 2 (#29) с Регулируемым Кронштейном Ролика (#12), Нижней поперечиной (#2), Планкой со скошенным пазом опорной трубы (#10) и Регулируемой планкой со скошенным пазом (#9), затем закрутите М4*15 SHCS (#88).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Монтаж

ЭТАП 6



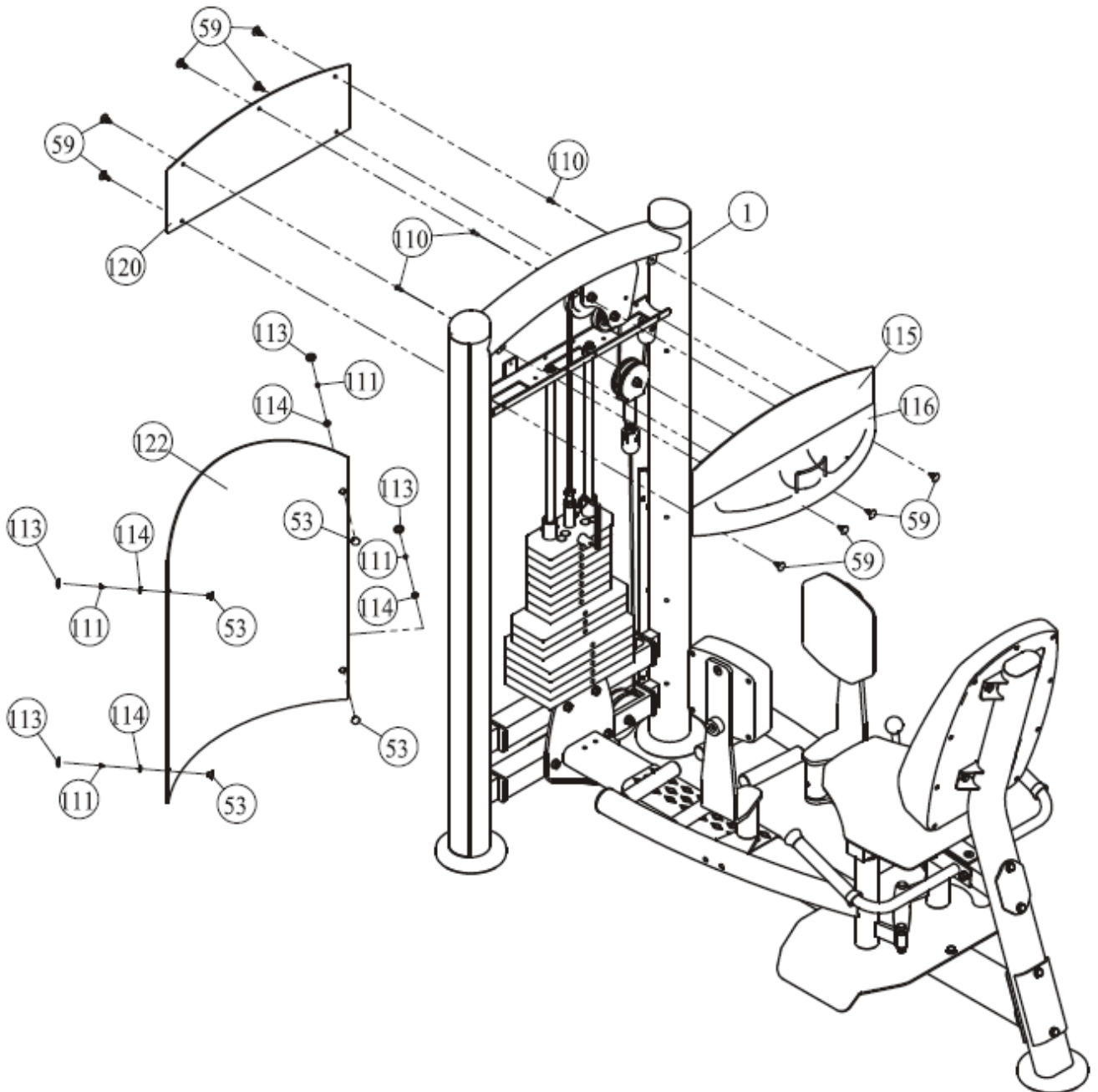
Монтаж

ЭТАП 8

1. Соединить Короб (#122) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#53) четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#114)
четыре ST4.2*10 Самонарезающих винта (#111) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#113)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#115) и Опору (#116) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#59) три M5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#110)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба (#120) и Заднюю Опору (#118) с Рамой для грузов (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопки (#59)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Короткого Короба!



Инструкции по выполнению Упражнений

ABDUCTOR AND ADDUCTOR

Abductor

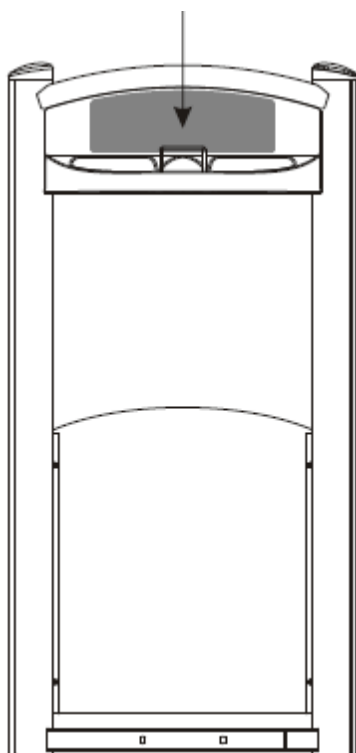
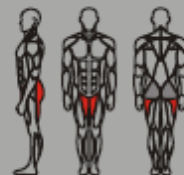


Adductor



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust the leg arms and should be spaced as far as possible, grasp the handles, slowly squeeze legs as close together as possible and slowly return.
3. Adjust the leg arms and should be spaced as far as possible, grasp the handles, slowly spread legs apart as far as possible.
4. Slowly return to the starting position.



Инструкции к упражнениям

1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте упоры для ног, расположите их как можно дальше друг от друга, удерживайте рукоятки, медленно сожмите ноги вместе.
3. Отрегулируйте упоры для ног, расположите их как можно дальше друг от друга, удерживайте рукоятки, медленно разведите ноги в стороны как можно дальше.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
(Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 68кг/150фунтов

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, Turcite® 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 висают 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.

