

IT 9326

Тренажер «Глют-машина»

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-----	19
График Технического Обслуживания-----	20
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	21
Советы по Тренировке с весом -----	22

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

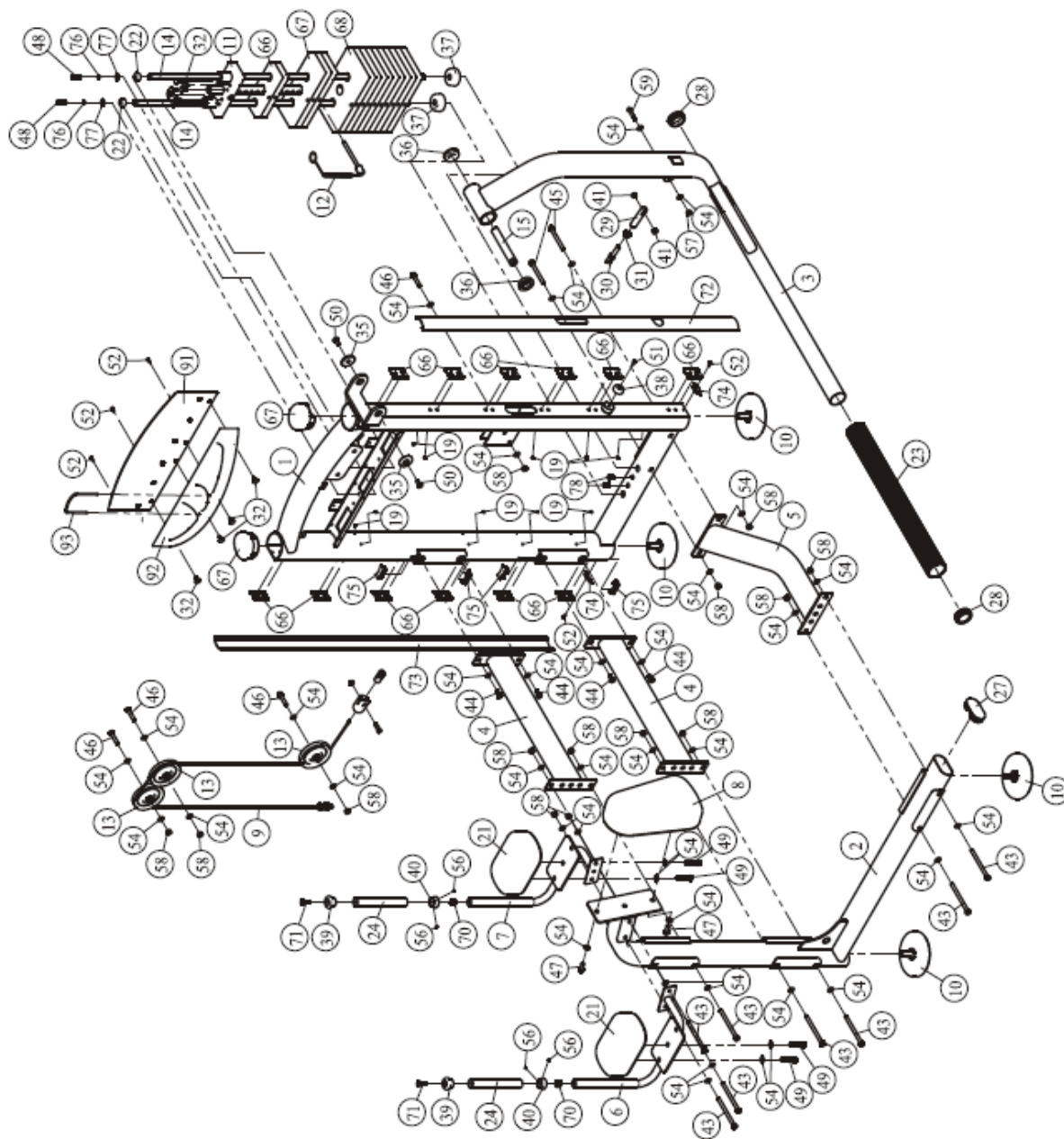
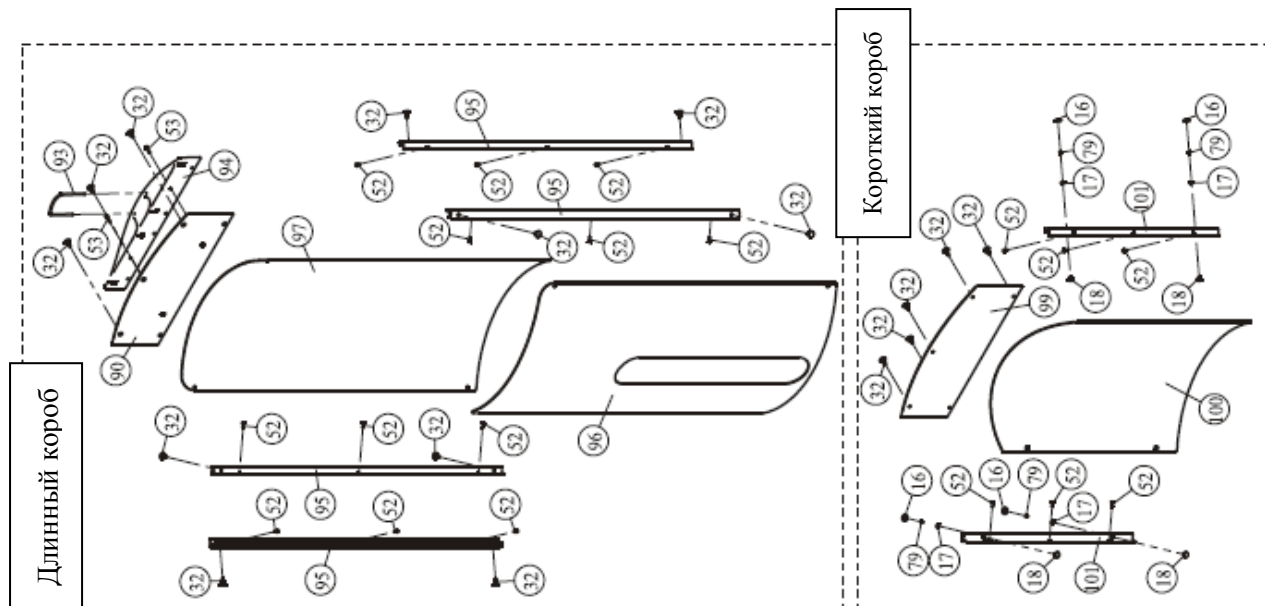
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	22	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
2	Основная рама	1	23	Муфта Ф70*Ф60*700	1
3	Движущаяся рама	1	24	Рукоятка Ф30*Ф22*200	2
4	Задняя поперечина	2	27	Заглушка RT50*100	1
5	Нижняя поперечина	1	28	Заглушка Ф60	2
6	Левая рукоятка	1	29	Регулировочный наконечник	1
7	Правая рукоятка	1	30	Соединитель тросов Ф20*77*1/2"-13	1
8	Подушка для груди	1	31	Гайка с фланцем шестигранная 1/2"-13	1
9	Трос	1	32	Кнопка Ф8*Ф20*23	19
10	Регулируемые ножки	4	35	Алюминиевая крышка	2
11	Верхняя накладка	1	36	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	2
12	Ручка для выбора грузов	1	37	Резиновый упор для грузов	2
13	4,5" Ролик	3	38	Стопор Ф38*Ф33*15	1
14	Направляющий стержень	2	39	Алюминиевая заглушка рукоятки	2
15	Осевой штифт Ф25.4*165	1	40	Алюминиевое кольцо	2
16	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4	41	Бронзовая втулка Ф12.7*Ф9.5*9.5	2
17	Пластиковая шайба Ф13*3	4	43	Болт с шестигранной головкой М10*135	8
18	Соединительная кнопка Ф18*12	4	44	Болт с шестигранной головкой М10*20	4
19	Кнопка Ф8.1*7	10	45	Болт с шестигранной головкой М10*100	2
20	Подушка для руки	2	46	Болт с шестигранной головкой М10*50	4

Список Деталей

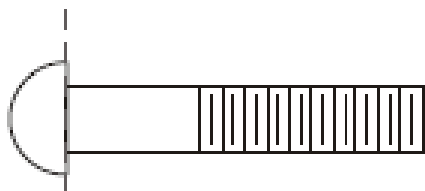
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
47	Болт с шестигранной головкой М10*30	2	71	Винт с плоской головкой М10*30	2
48	Болт с шестигранной головкой М8*30	2	72	Боковая крышка А	1
49	Болт с шестигранной головкой М10*55	4	73	Боковая крышка	1
50	Винт с плоской головкой М10*25	2	74	L-образная рукоятка	2
51	Винт с плоской головкой Phillips М6*15	1	75	Заглушка Ф48*22.7*R48	4
52	Винт с плоской головкой Phillips М5*16	17	76	Пружинная шайба	2
53	Винт с плоской головкой Phillips М5*25	2	77	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
54	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	40	78	Заклепочная гайка М8	2
56	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*3.2	4	79	Самонарезающий винт ST4.2*10	4
57	Нейлоновая контргайка М8	1	90	Верхняя задняя крышка короба	1
58	Нейлоновая контргайка М10	14	91	Верхняя лицевая крышка короба	1
59	Болт Ф9.4*47.5*М8	1	92	Опора	1
61	Шестигранный ключ s=6	1	93	Дугообразная рукоятка	2
62	Шестигранный ключ s=S=3/16"	1	94	Задняя опора	1
63	Шестигранный ключ s=3/32"	1	95	Стопорная планка короба	4
64	Гаечный ключ Ф6*117	1	96	Лицевая крышка короба	1
65	Смазка	1	97	Задняя крышка короба	1
66	Пластиковый блок	12	99	Верхняя задняя крышка короба	1
67	Заглушка Ф95.4*61	2	100	Короб	1
70	Гайка Ф25*2.5*21.6	2	101	Стопорная планка короткого короба	2

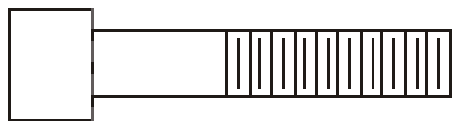
Схема в разобранном виде



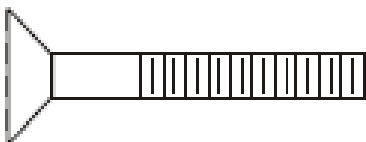
Руководство по Измерению



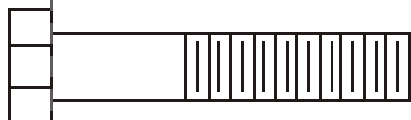
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



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.

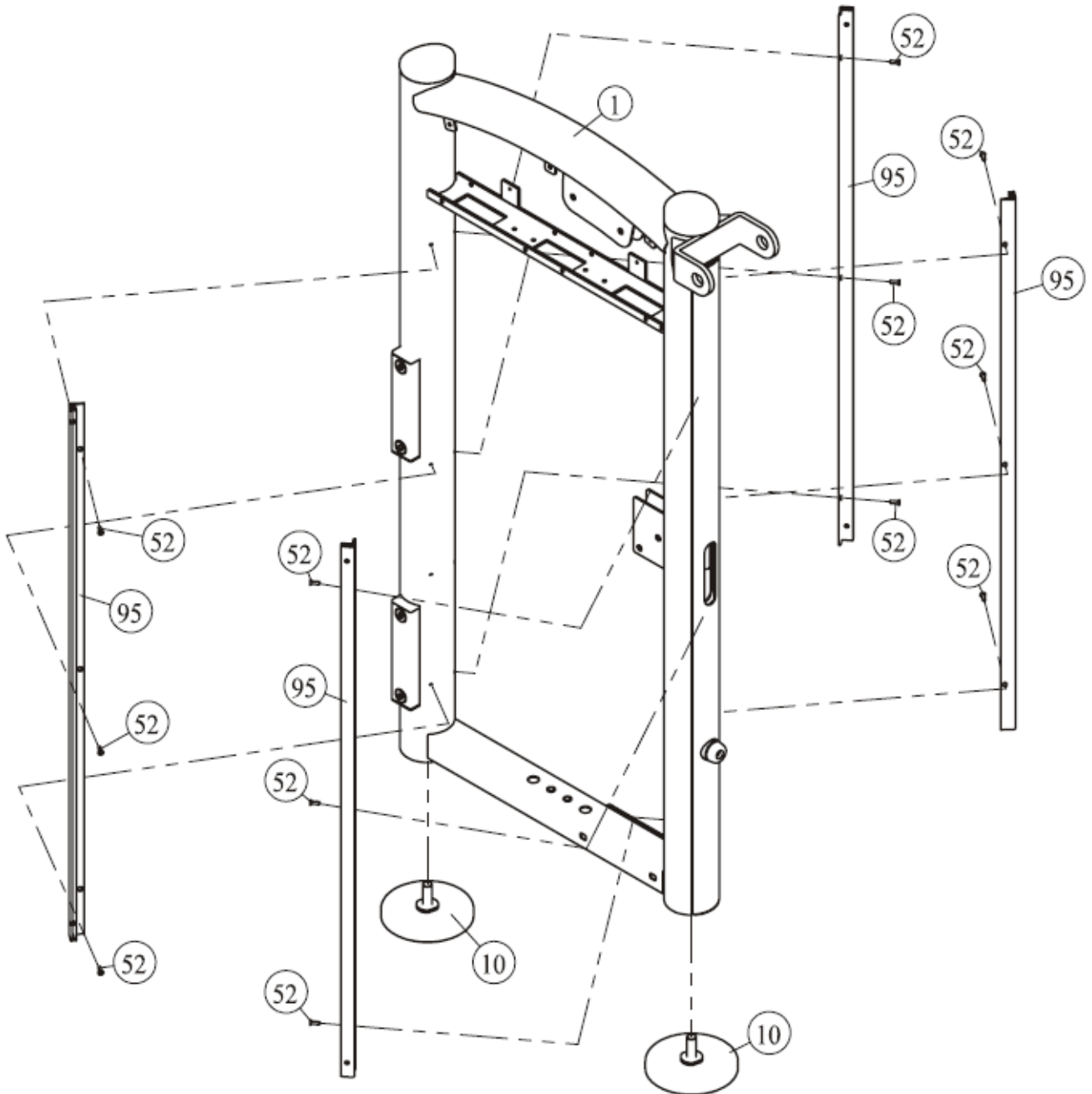
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Ножки (#10) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить четыре Стопорные Планки Короба (#95) с Рамой для грузов (#1), используя: двенадцать М5*16 Винтов с плоской головкой Phillips (#52)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



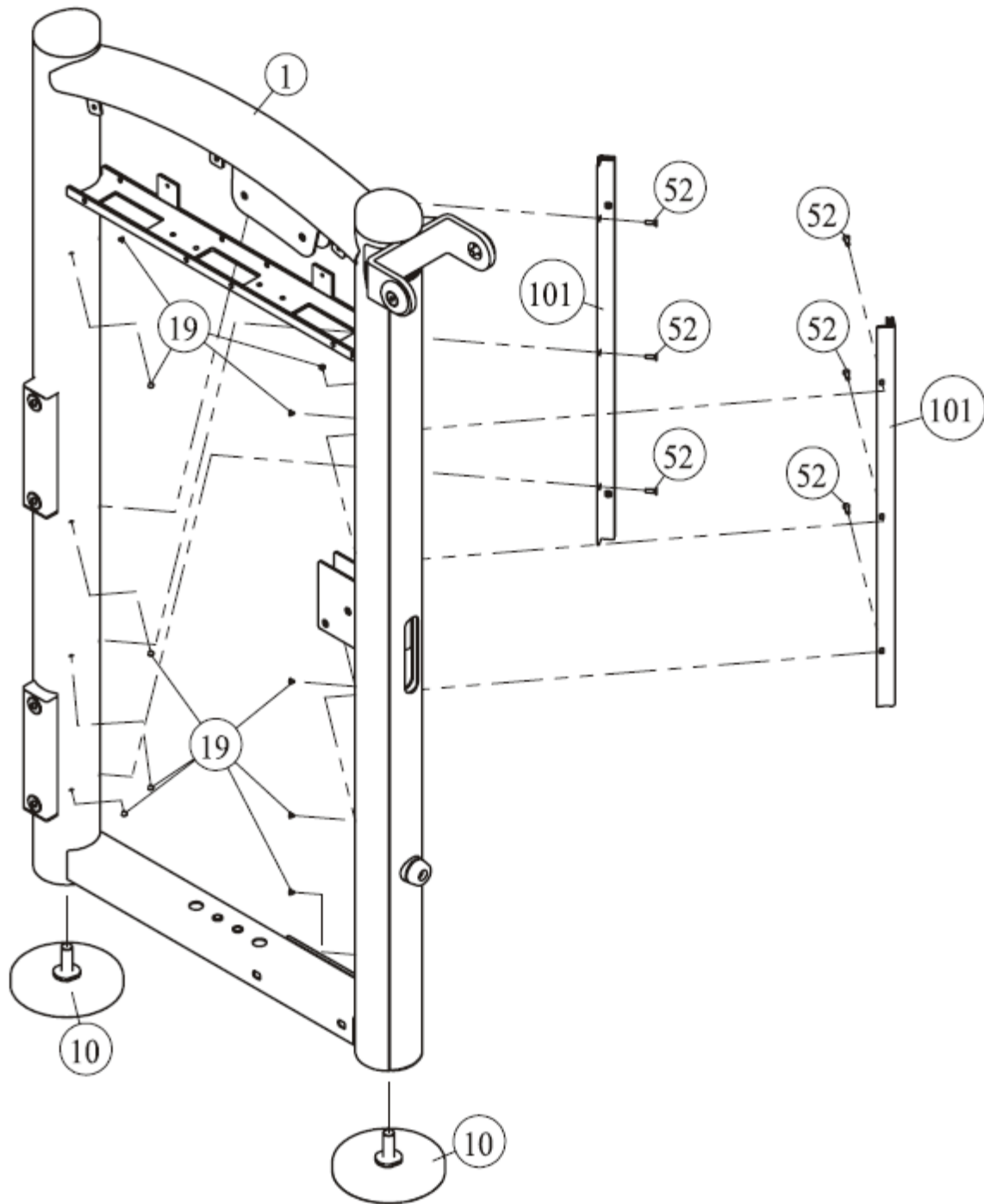
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Ножки (#10) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить две Стопорные Планки Короткого Короба (#101) с Рамой для грузов (#1), используя шесть М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#52)
3. Соединить десять Кнопок (#19) с Рамой для грузов (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа **Короткого Короба!**



Монтаж

ЭТАП 2

1. Соединить две Регулируемые Ножки (#10) с Основной Рамой (#2), соединить Нижнюю Поперечину (#5) с Рамой для грузов (#1), используя:

два M10*100 ННВ (#45)

четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#54)

две M10 Нейлоновые контргайки (#58)

2. Соединить Нижнюю Поперечину (#5) с Основной Рамой (#2), используя:

два M10*135 ННВ (#43)

четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#54)

две M10 Нейлоновые контргайки (#58)

3. Соединить две Задние Поперечины (#4) с Рамой для грузов (#1), используя:

четыре M10*20 ННВ (#44)

четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#54)

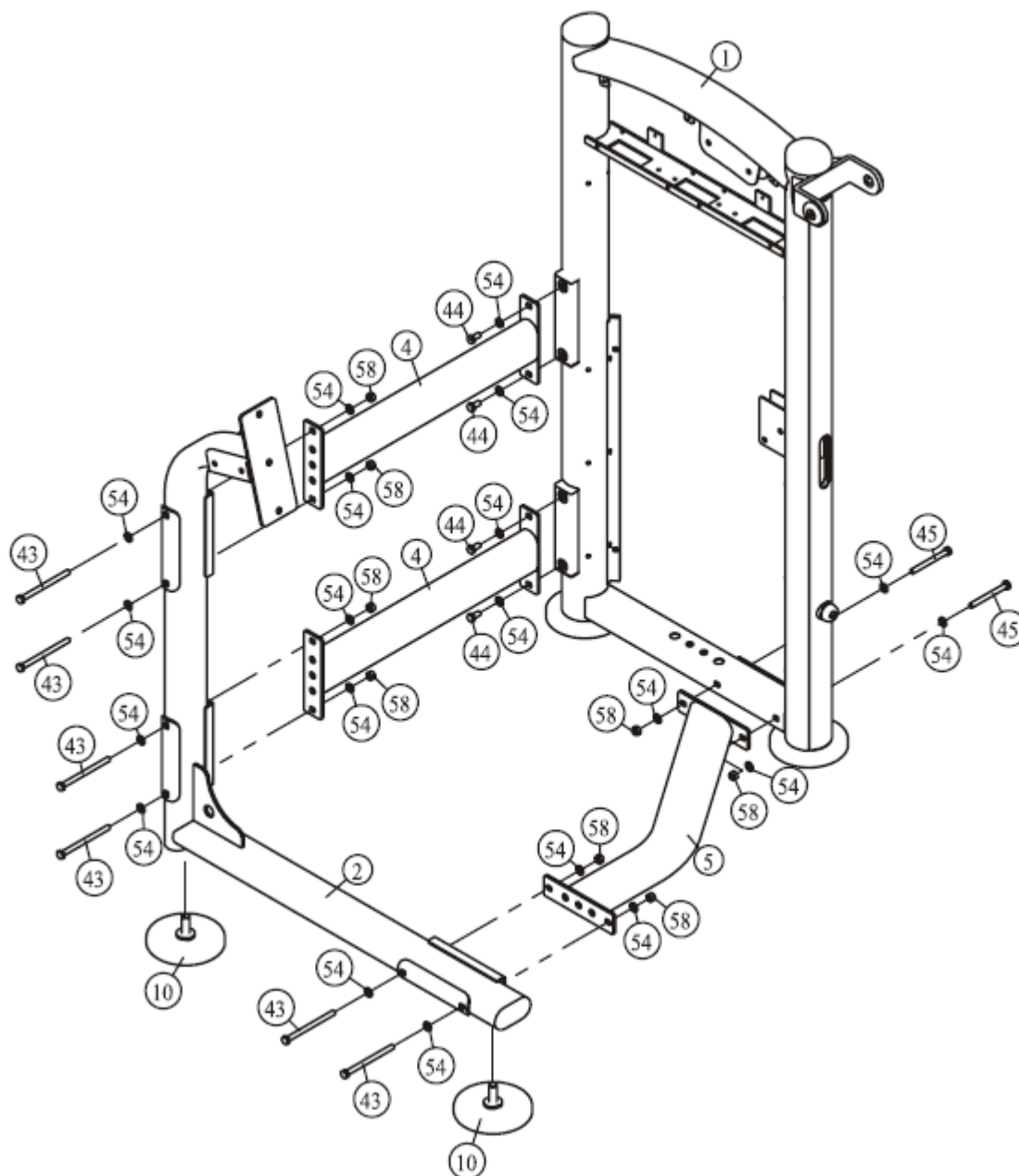
4. Соединить две Задние Поперечины (#4) с Основной рамой (#32), используя:

четыре M10*135 ННВ (#43)

восемь Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#54)

четыре M10 Нейлоновые контргайки (#58)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.

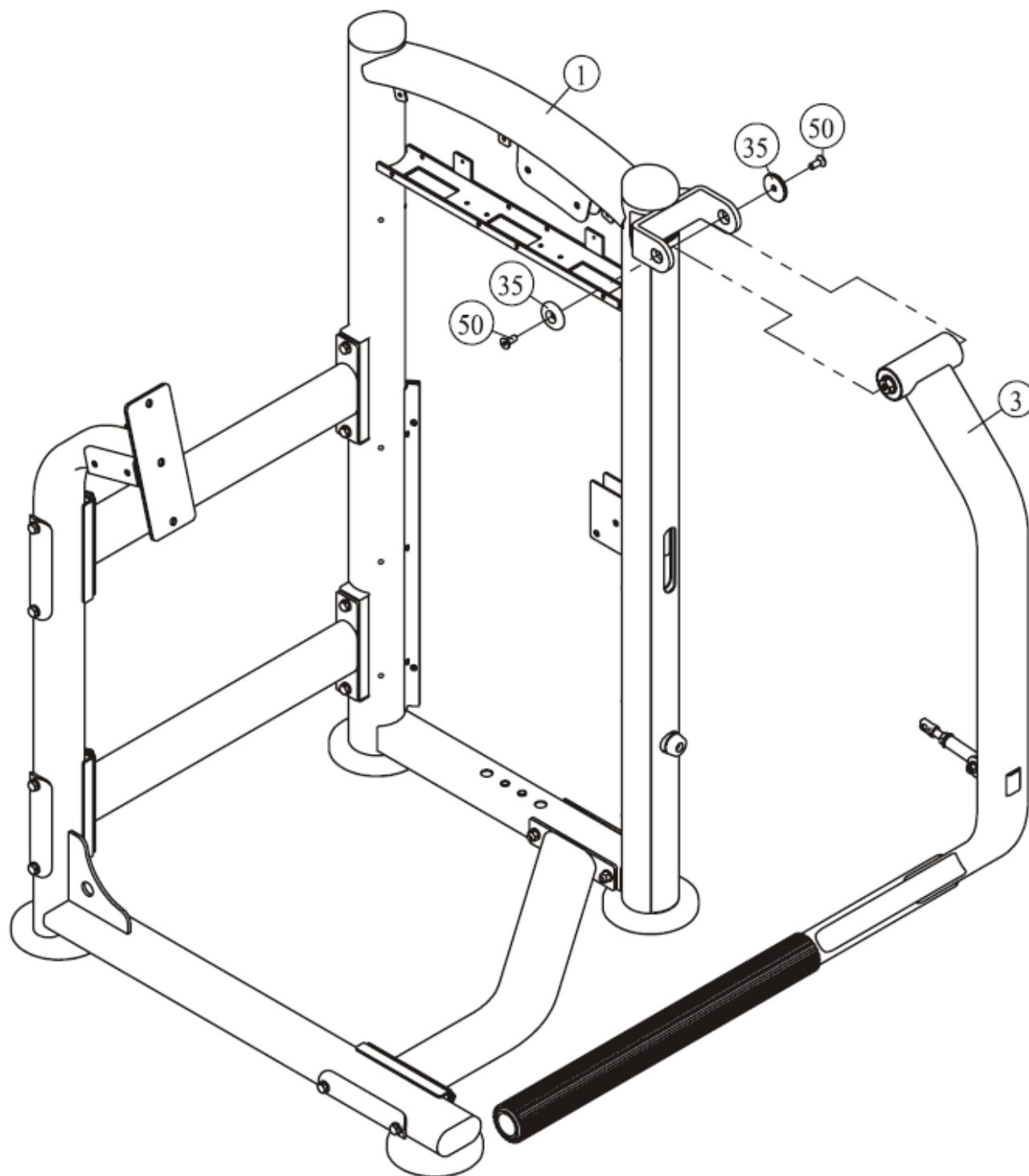


Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить Движущуюся Раму (#3) с Основной Рамой (#2), используя:
две $\Phi 50 \times \Phi 10.5 \times 8$ Аллюминиевые заглушки (#35)
две M10*25 FHCS (#50)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#14)
десять Пластин весом 15 фунтов (#68)
две Пластины весом 5 фунтов (#66)
две Резиновые заглушки (#22)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#37)
три Пластины весом 10 фунтов (#67)
одну Верхнюю накладку (#11)

с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#48)

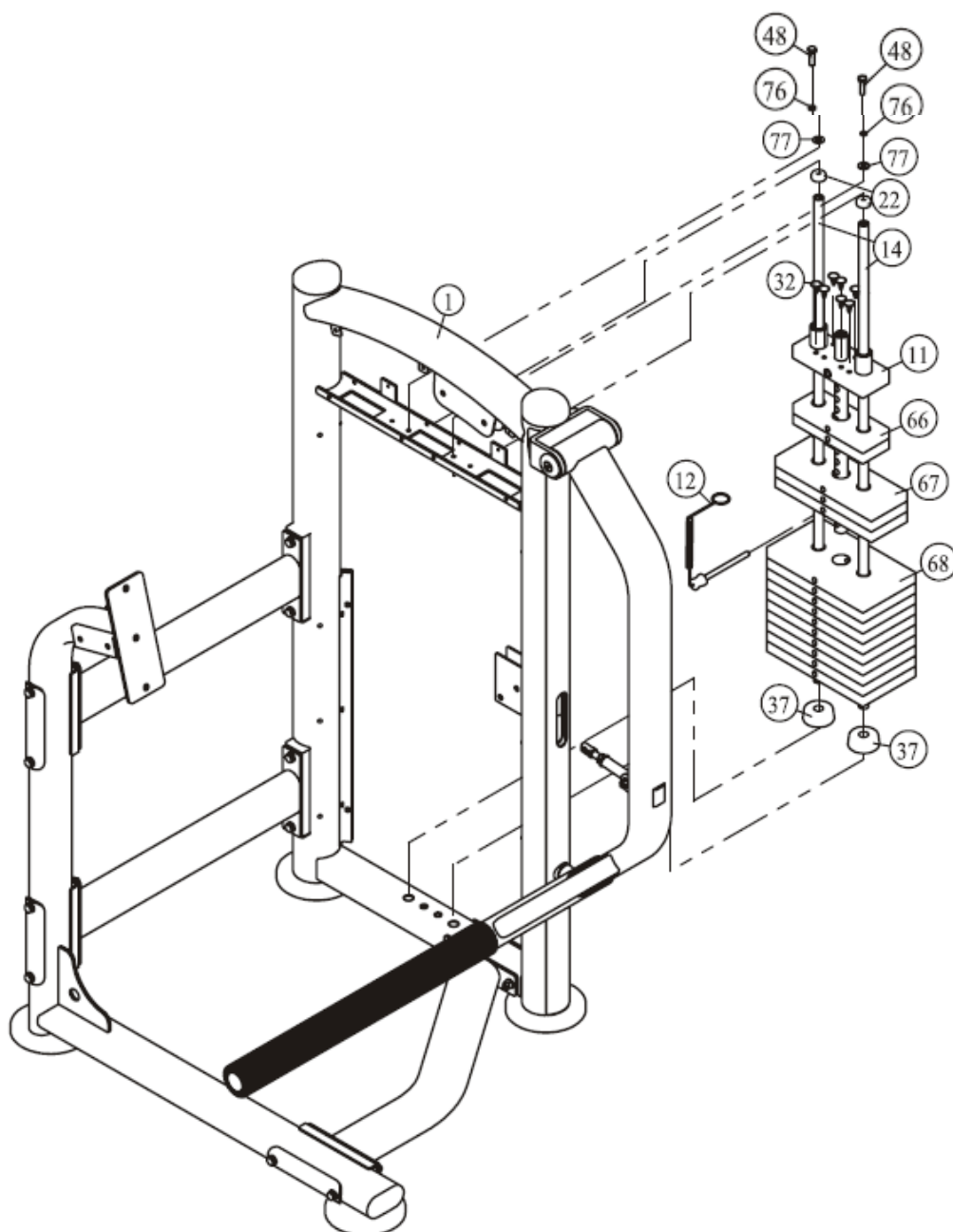
две Ф8 Пружинные шайбы (#76)

две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#77)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#12) с Верхней Накладкой (#11).

3. Соединить восемь Кнопок (#32) с Верхней Накладкой (#11).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.

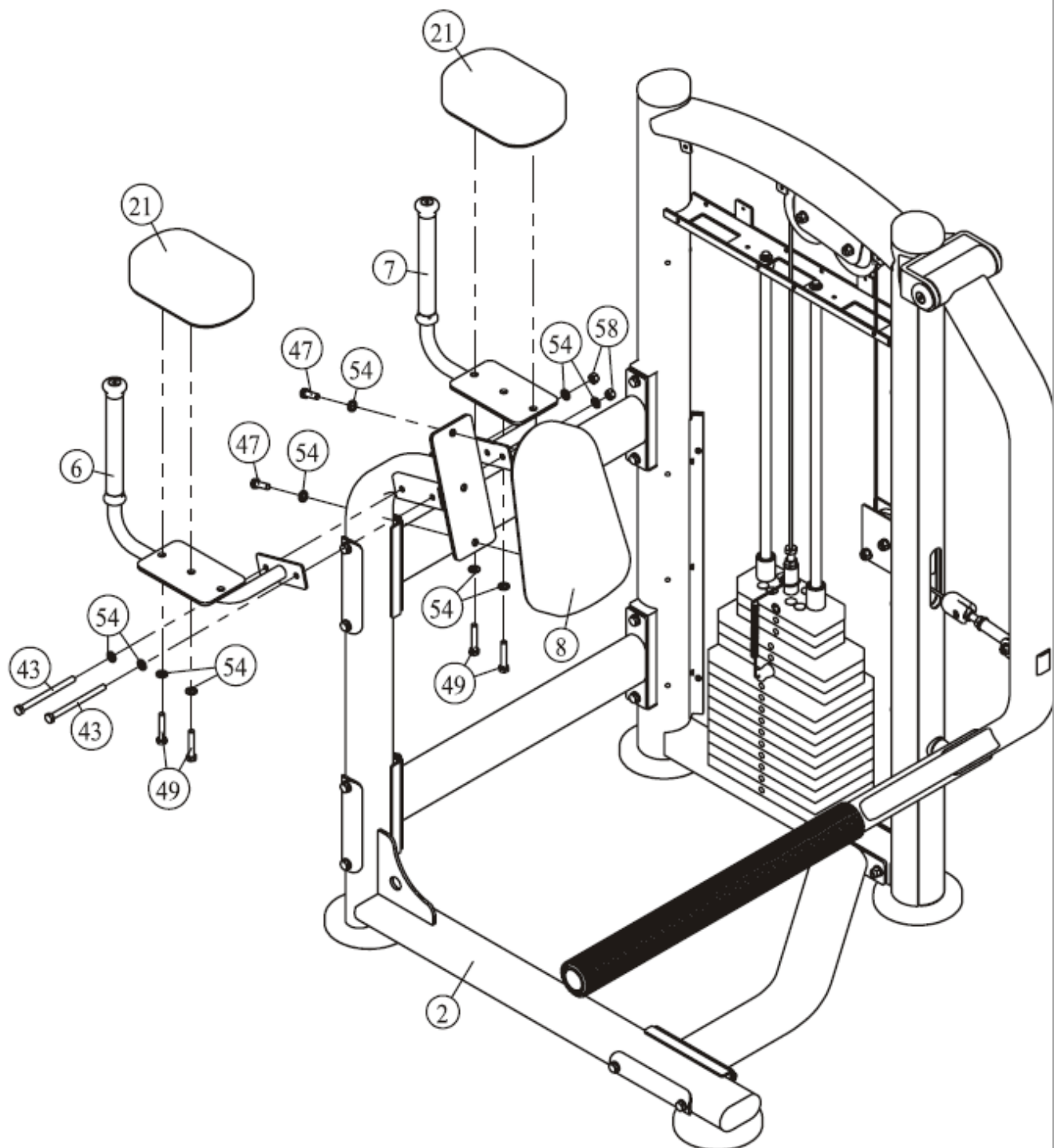


Монтаж

ЭТАП 6

1. Соединить Левую Рукоятку (#6) и Правую Рукоятку (#7) с Основной Рамой (#2), используя:
два М10*135 ННВ (#43) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#54)
две М10 Нейлоновые контргайки (#58)
2. Соединить две Подушки для рук (#21) слевой Рукояткой (#6) и Правой Рукояткой (#7),
используя:
четыре М10*50 ННВ (#49) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#54)
3. Соединить Подушку для груди (#8) с Основной Рамой (#2), используя:
два М10*50 ННВ (#47) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#54)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



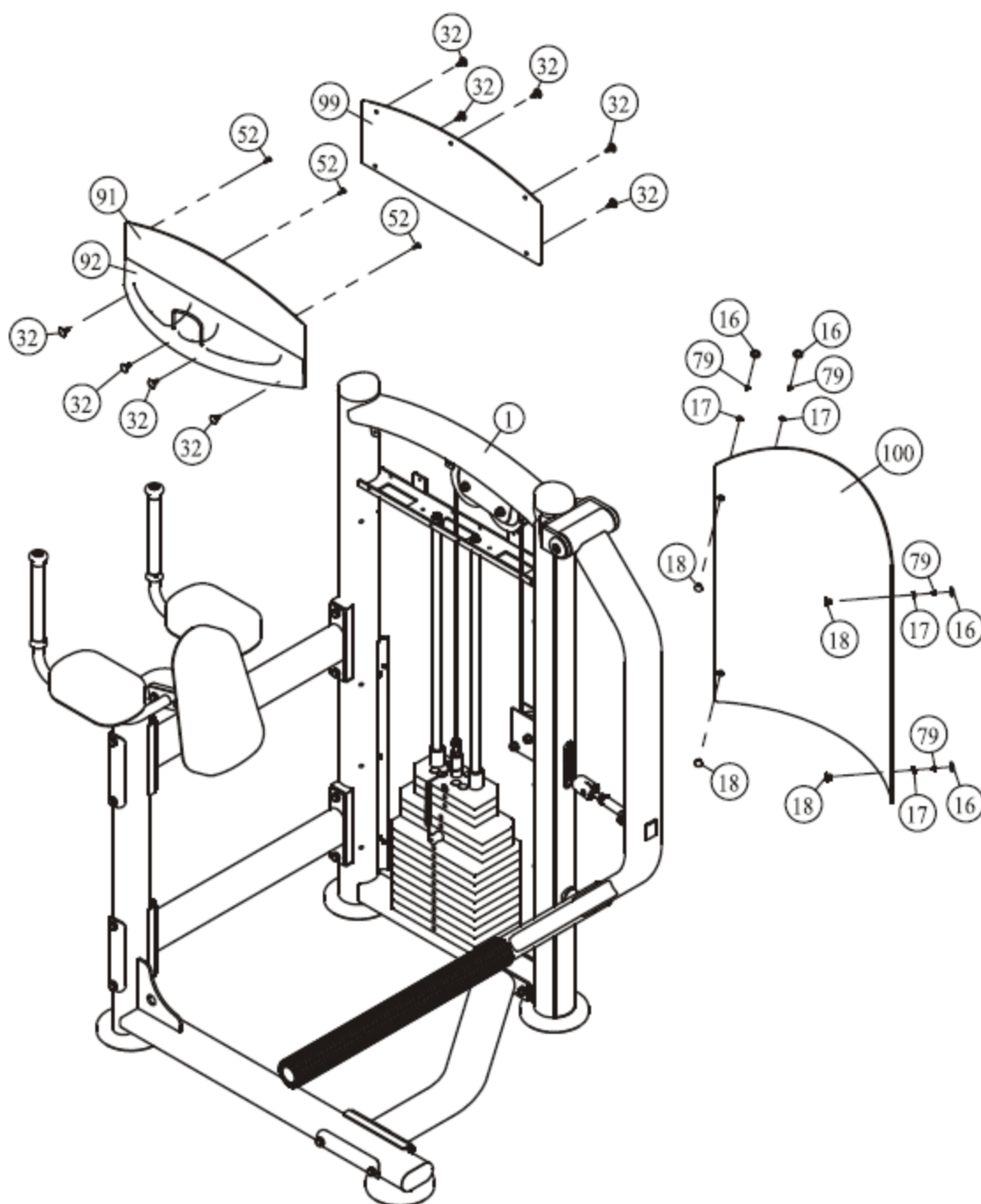
Монтаж

ЭТАП 7

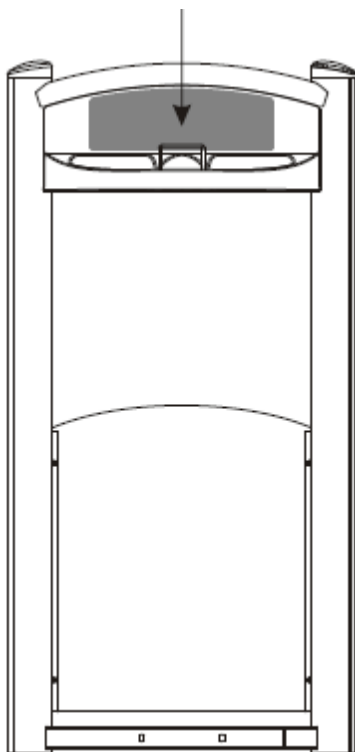
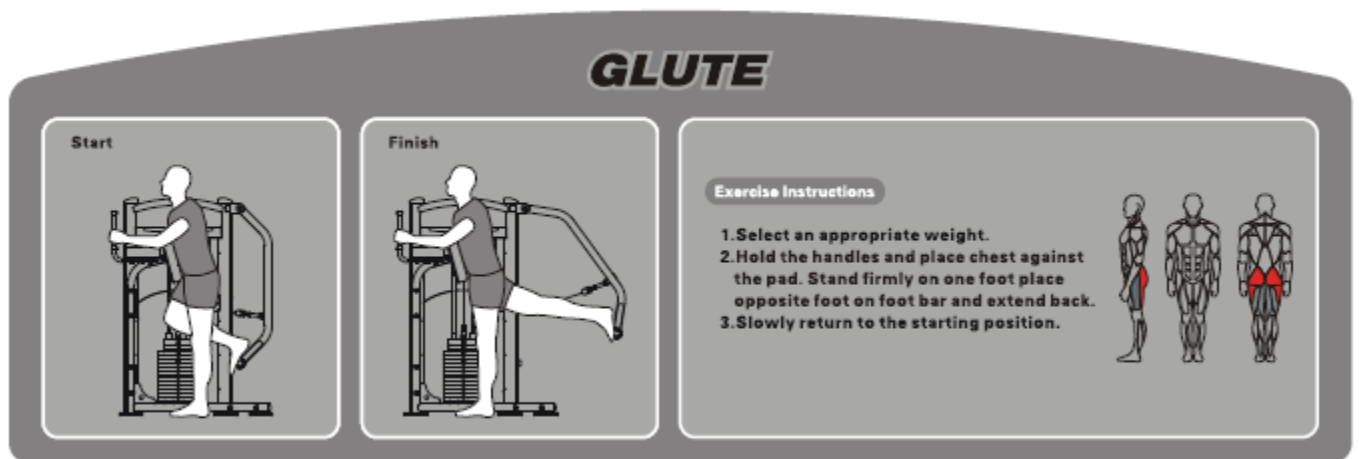
1. Соединить Короб (#100) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#18) четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#17)
четыре ST4.2*10 Самонарезающих винта (#79) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#16)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#91) и Опору (#92) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#32) три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#52)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба (#99) с Рамой для грузов (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопки (#32)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Короткого Короба!



Инструкции по выполнению Упражнений



Инструкции к упражнениям

1. Выберите подходящий вес.
 2. Удерживайте рукоятки и станьте таким образом, чтобы ваша грудь была на уровне подушки. Стоя на одной ноге, вторую ногу поставьте на подножку и выжимайте ее назад.
 3. Медленно вернитесь в исходное положение.
- (Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 91кг/200фунтов

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 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.

