

IT 9331

Тренажер «Грудной Жим со сведением»

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-----	20
График Технического Обслуживания-----	21
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	22
Советы по Тренировке с весом -----	23

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.

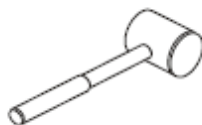
Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

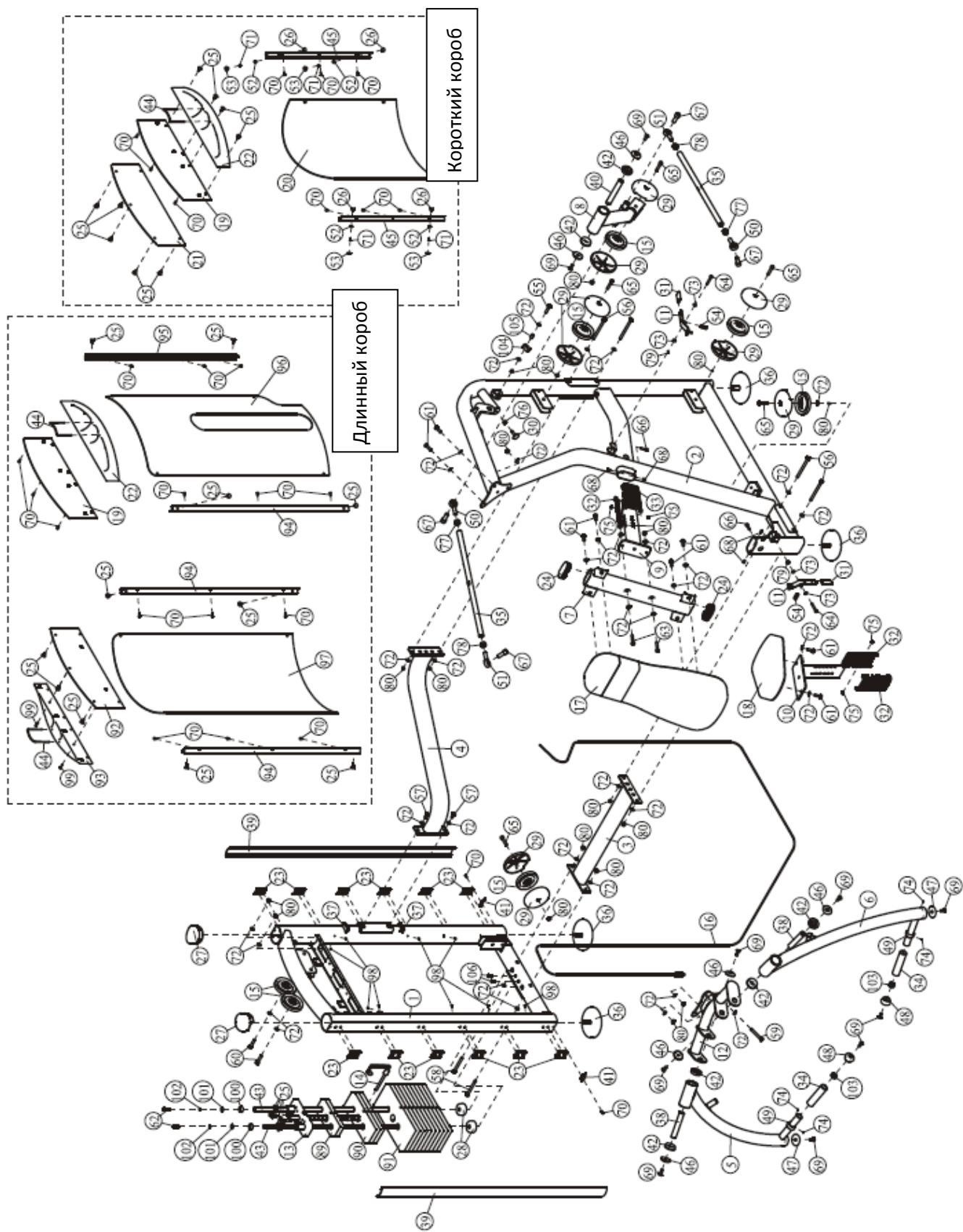
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	27	Заглушка Ф95.4*61	2
2	Основная Рама	1	28	Резиновая прокладка для грузов Ф63.5*Ф19*25.4	2
3	Нижняя поперечина	1	29	Крышка ролика Ф140*26	9
4	Задняя поперечина	1	30	Стопор	1
5	Правый ручной пресс	1	31	Муфта опоры	2
6	Левый ручной пресс	1	32	Пластиковая направляющая трубы	3
7	Основание подушки для спины	1	33	Пластиковая направляющая трубы А	1
8	Крутящийся кронштейн ролика	1	34	Рукоятка СТФ36*Ф28*150	2
9	Регулируемая основа подушки для спины	1	35	Стержень	2
10	Основание подушки сидения	1	36	Регулируемые ножки	4
11	Регулируемая стойка	2	37	Заглушка	2
12	Верхняя рама	1	38	Осевой штифт Ф25.4*144	2
13	Верхняя накладка	1	39	Боковая крышка	2
14	Ручка для выбора грузов	1	40	Осевой штифт Ф25.4*165	1
15	4,5" Ролик	7	41	L-образная рукоятка	2
16	Трос	1	42	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	6
17	Подушка для спины	1	43	Направляющая Ф19*1177	2
18	Подушка для сидения	1	44	Дугообразная рукоятка	1
19	Верхняя передняя крышка короба	1	45	Стопорная планка короба	2
20	Короб	1	46	Алюминиевая заглушка Ф50*Ф10.5*8	6
21	Верхняя задняя крышка короба	1	47	Алюминиевая заглушка Ф60*Ф10.5*10.9	2
22	Рукоятка	2	48	Алюминиевая заглушка рукоятки	2
23	Пластиковый блок	12	49	Алюминиевое кольцо	2
24	Заглушка RT50*100	2	50	Наконечник поперечной тяги М16*Ф16	2
25	Кнопка Ф8*Ф20*23	19	51	Наконечник поперечной тяги М16*Ф16 (L)	2
26	Соединительная кнопка	4	52	Пластиковая шайба Ф13*3	4

Список Деталей

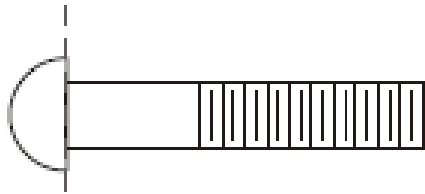
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
53	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4	79	Нейлоновая контргайка М8	2
54	Пружина	2	80	Нейлоновая контргайка М10	19
55	Болт с шестигранной головкой М10*45	1	81	Шестигранный ключ s=5	1
56	Болт с шестигранной головкой М10*135	4	82	Шестигранный ключ s=6	1
57	Болт с шестигранной головкой М10*20	2	83	Шестигранный ключ s=8	1
58	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	84	Шестигранный ключ s=12	1
59	Болт с шестигранной головкой М10*80	1	85	Шестигранный ключ s=3/32	1
60	Болт с шестигранной головкой М10*50	2	86	Гаечный ключ	1
61	Болт с шестигранной головкой М10*30	8	87	Смазка	1
62	Болт с шестигранной головкой М8*30	2	88	Шестигранный ключ s=4	1
63	Винт со сферической головкой М10*65	2	92	Верхняя задняя крышка корпуса А	1
64	Винт со сферической головкой М8*55	2	93	Задняя опора	1
65	Винт с головкой под ключ М10*50	5	94	Стопорная планка корпуса	3
66	Винт с головкой под ключ М8*30	2	95	Правая стопорная планка корпуса	1
67	Винт с головкой под ключ М16*40	4	96	Передняя крышка корпуса	1
68	Винт со сферической головкой М6*12	4	97	Задняя крышка корпуса	1
69	Винт с плоской головкой М10*25	10	98	Кнопка Ф8.1*7	10
70	Винт с плоской головкой Phillips М5*16	17	99	Винт с плоской головкой Phillips М5*25	2
71	Самонарезающий винт ST4.2*3.2	4	100	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
72	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	37	101	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
73	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4	102	Пружинная шайба Ф8	2
74	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*3.2	4	103	Гайка 32*2.5*29	2
75	Шестигранная гайка М6	4	104	Заглушка троса Ф25.4*Ф10*37	1
76	Шестигранная гайка М10	1	105	Распорка Ф10*Ф14*20	1
77	Шестигранная гайка М16	2	106	Заклепочная гайка М8	2
78	Шестигранная гайка М16 (L)	2			

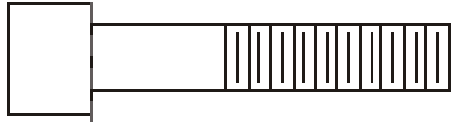
Схема в разобранном виде



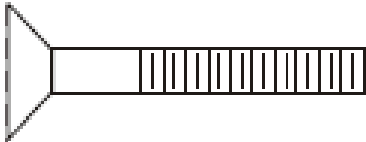
Руководство по Измерению



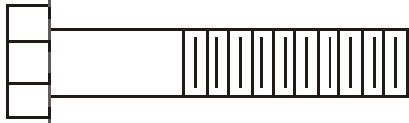
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



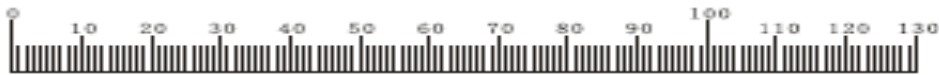
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с цилиндрической головкой)



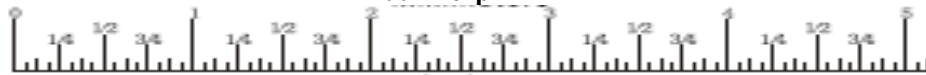
FHCS = Flat Head Cap Screw
(Винт с плоской головкой)



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.

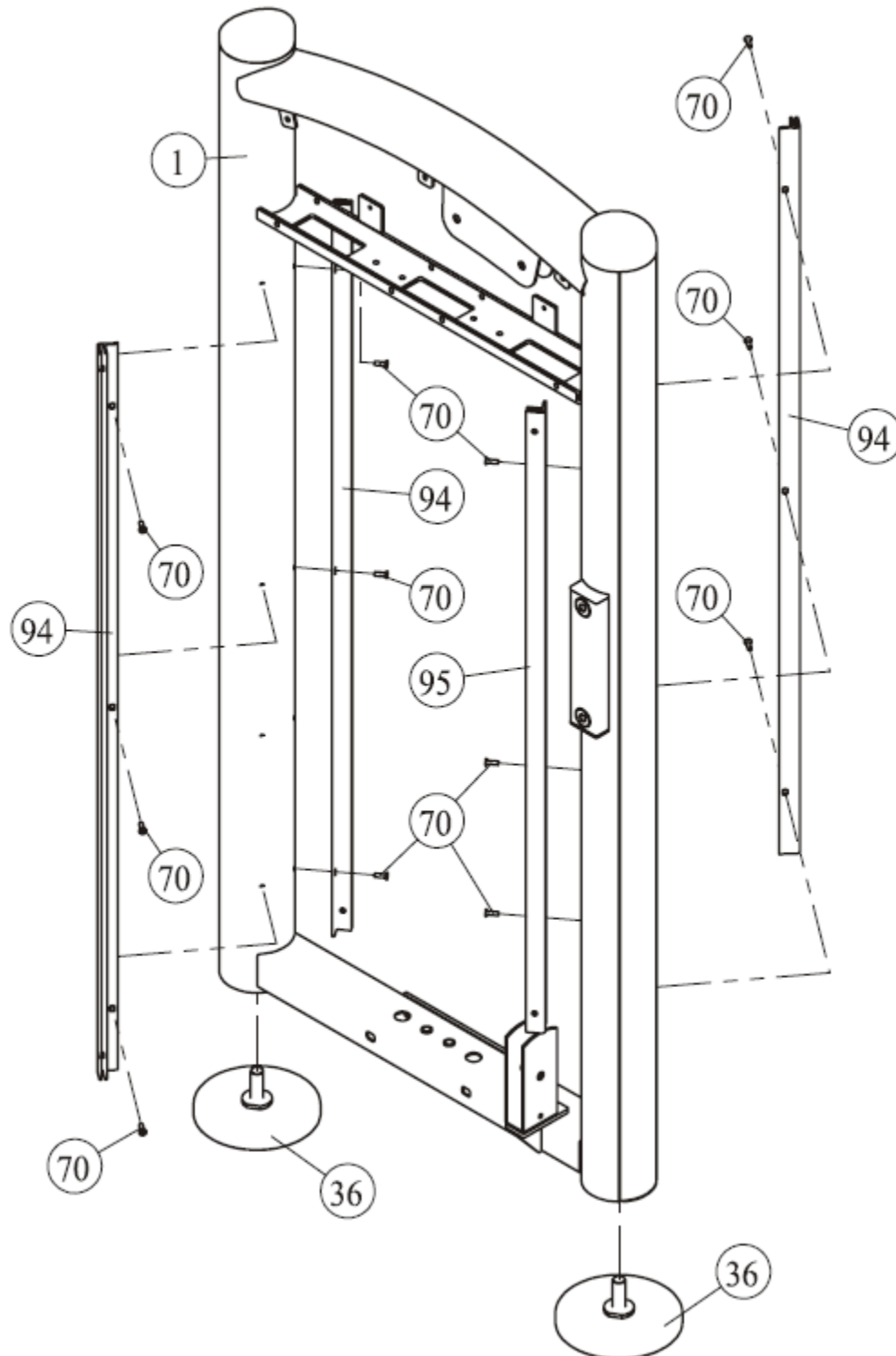
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Ножки (#36) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить три Стопорные Планки Короба (#94) и одну Правую Стопорную Планку Короба (#95) с Рамой для грузов (#1), используя:
двенадцать M5*16 Винтов с плоской головкой Phillips (#70)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



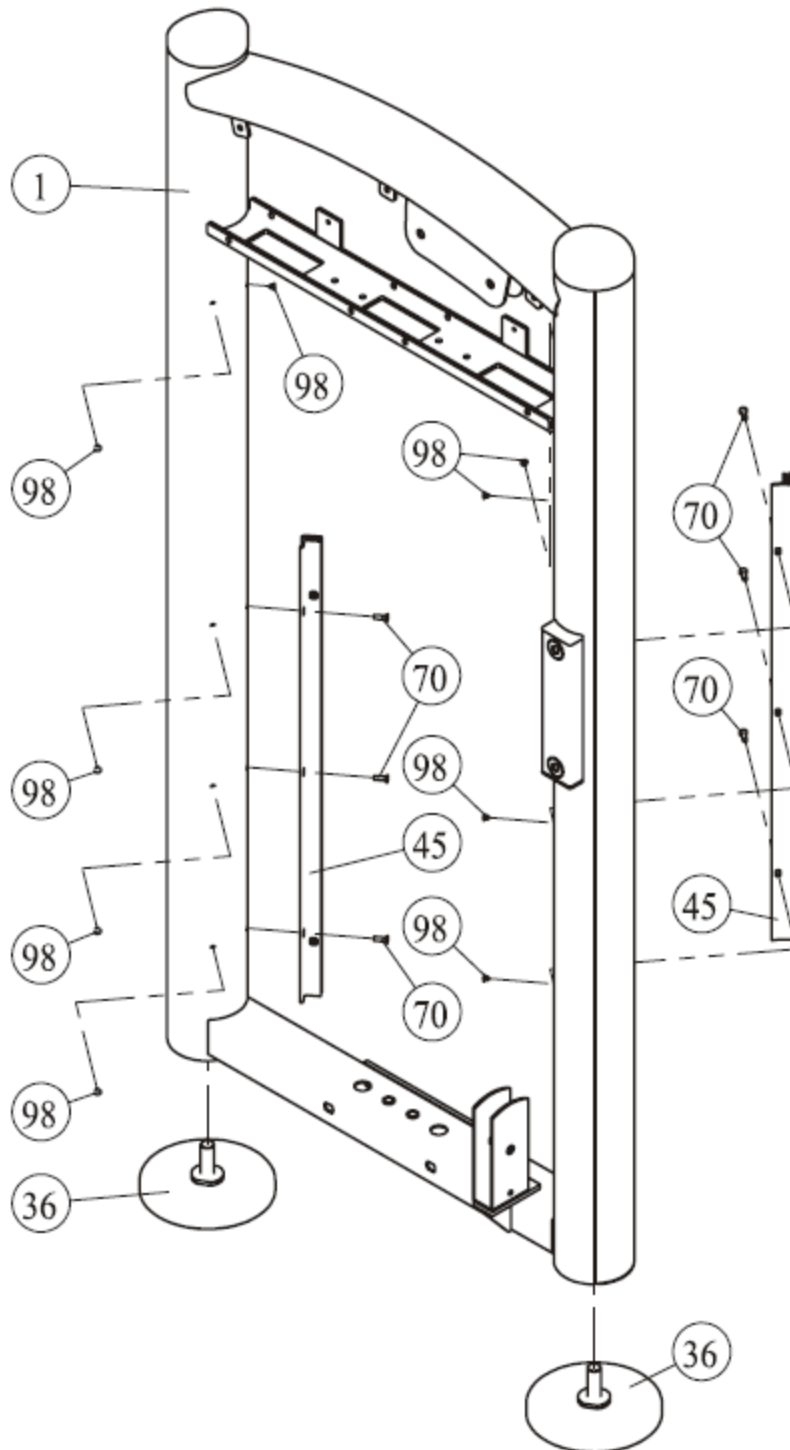
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Ножки (#36) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить две Стопорные Планки Короткого Короба (#45) с Рамой для грузов (#1), используя: шесть М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#70)
3. Соединить девять Кнопок (#98) с Рамой для грузов (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа **Короткого Короба!**

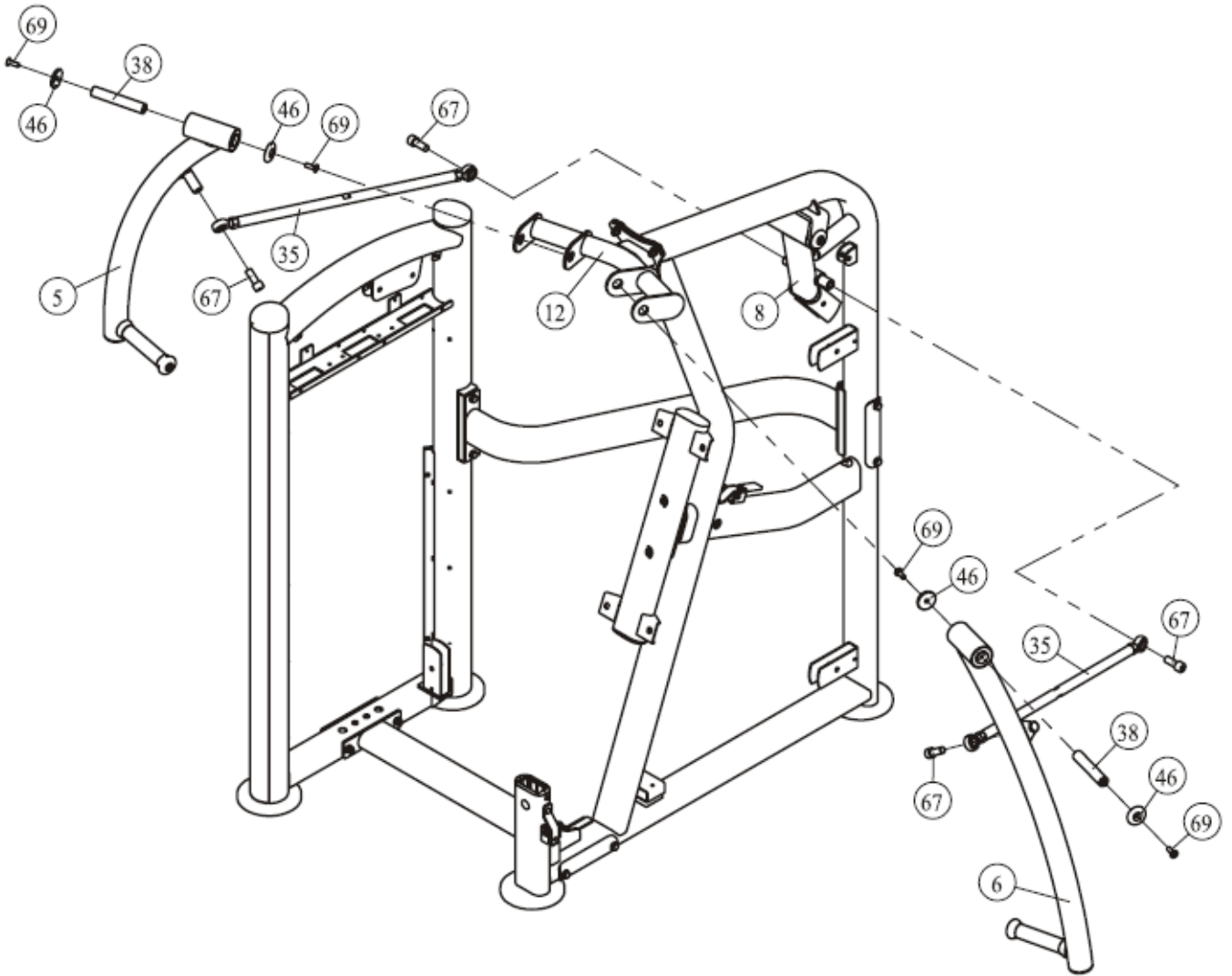


Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить Левый ручной Пресс (#6) с Верхней Рамой (#12), используя:
один $\Phi 25.4*144$ Осевой штифт (#38) две $\Phi 50*\Phi 10.5*8$ Аллюминиевые заглушки (#46)
два $M10*25$ Винта с плоской головкой (#69)
2. Соединить Правый ручной Пресс (#5) с Верхней Рамой (#12), используя:
один $\Phi 25.4*144$ Осевой штифт (#38) две $\Phi 50*\Phi 10.5*8$ Аллюминиевые заглушки (#46)
два $M10*25$ Винта с плоской головкой (#69)
3. Соединить Направляющую (#35) с Левым ручным прессом (#6) и Крутящимся Кронштейном Ролика (#8), используя:
два $M16*40$ SHCS (#67)
4. Соединить Направляющую (#35) с Правым ручным прессом (#5) и Крутящимся Кронштейном Ролика (#8), используя:
два $M16*40$ SHCS (#67)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#43)
десять Пластин весом 15 фунтов (#91)
две Пластины весом 5 фунтов (#89)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#28)
три Пластины весом 10 фунтов (#90)
одну Верхнюю накладку (#13)

с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#62)

две Ф8 Пружинные шайбы (#102)

две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#101)

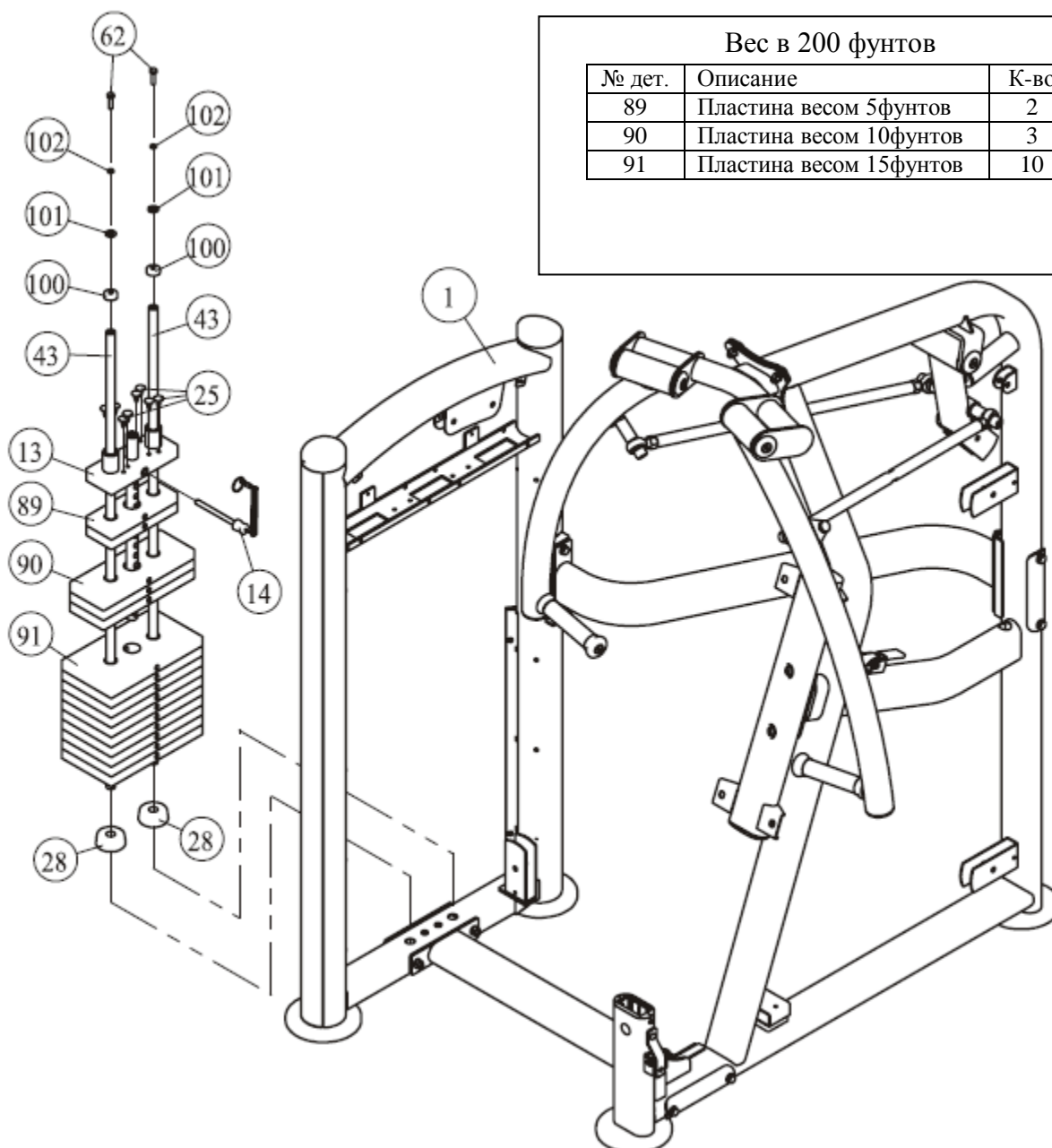
две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#100)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#14) с Верхней Накладкой (#13).

3. Соединить восемь Кнопок (#25) с Верхней Накладкой (#13).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция по монтажу для Веса в 200 фунтов!



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#43)
десять Пластин весом 20 фунтов (#91)
две Пластины весом 10 фунтов (#89)

с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#62)

две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#101)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#28)

три Пластины весом 15 фунтов (#90)

одну Верхнюю накладку (#13)

две Ф8 Пружинные шайбы (#102)

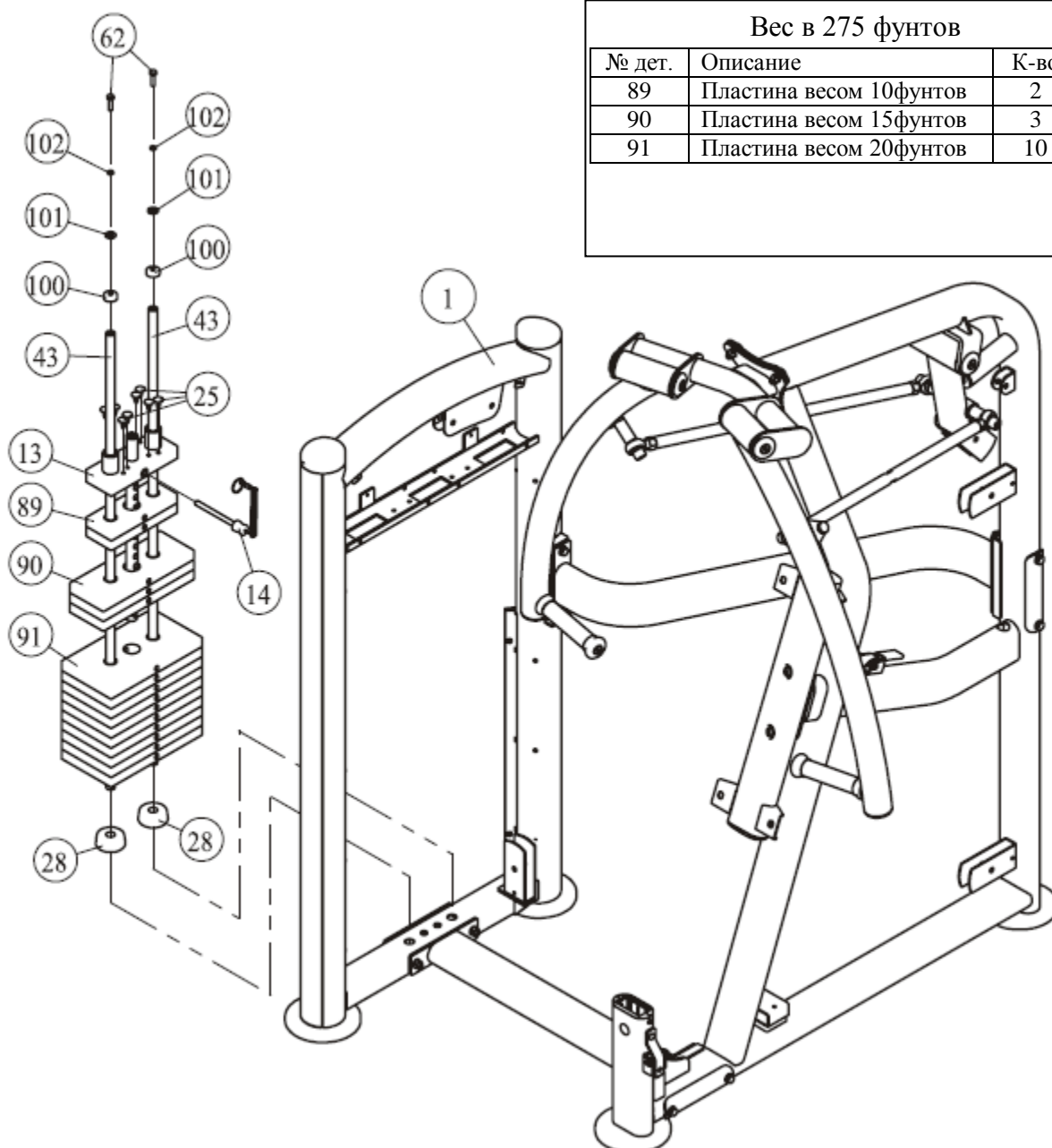
две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#100)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#14) с Верхней Накладкой (#13).

3. Соединить восемь Кнопок (#25) с Верхней Накладкой (#13).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция по монтажу для Веса в 275 фунтов!

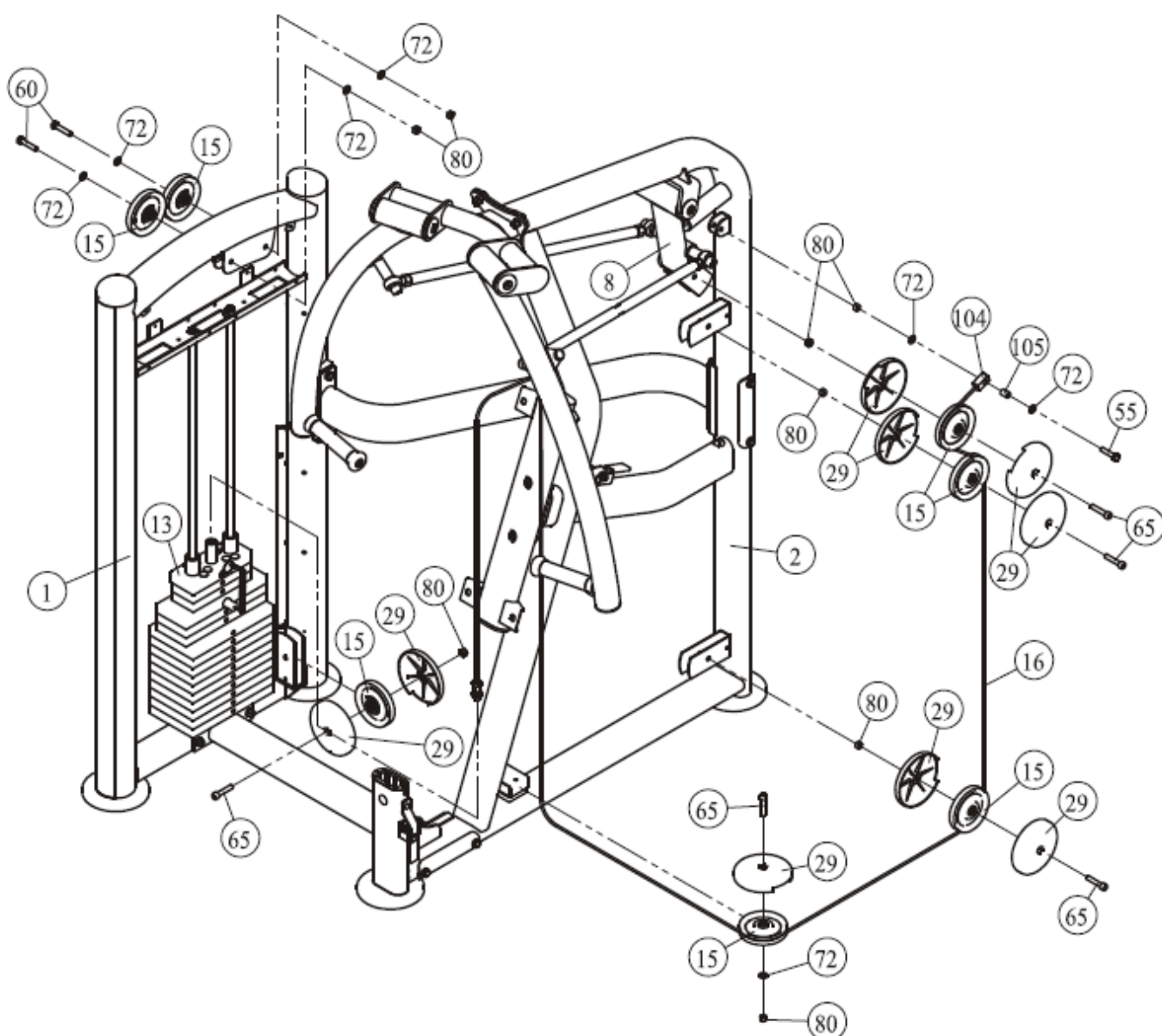


Монтаж

ЭТАП 5

1. Соединить три 4,5" Ролика (#15) с Рамой для грузов (#1), используя:
два M10*50 ННВ (#60) один M10*50 SHCS (#65)
четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#72) три M10 Нейлоновые контргайки (#80)
две Ф140*26 Крышки для ролика (#29)
2. Соединить три 4,5" Ролика (#15) с Основной Рамой (#2), используя:
три M10*50 SHCS (#65) одну Ф11*Ф20*2 Плоскую шайбу (#72)
три M10 Нейлоновые контргайки (#80) пять Ф140*26 Крышек для ролика (#29)
3. Соединить один 4,5" Ролик (#15) с Крутящимся Кронштейном Ролика (#8), используя:
один M10*50 SHCS (#65) одну M10 Нейлоновую контргайку (#80)
две Ф140*26 Крышки для ролика (#29)
4. Соединить Трос (#16) с Верхней Накладкой (#13) и Основной Рамой (#2), используя:
один M10*45 ННВ (#55) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#72)
одну M10 Нейлоновую контргайку (#80) одну Ф25.4*Ф10*37 Заглушку для троса (#104)
одну Ф10*Ф14*20 Распорку (#105)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.



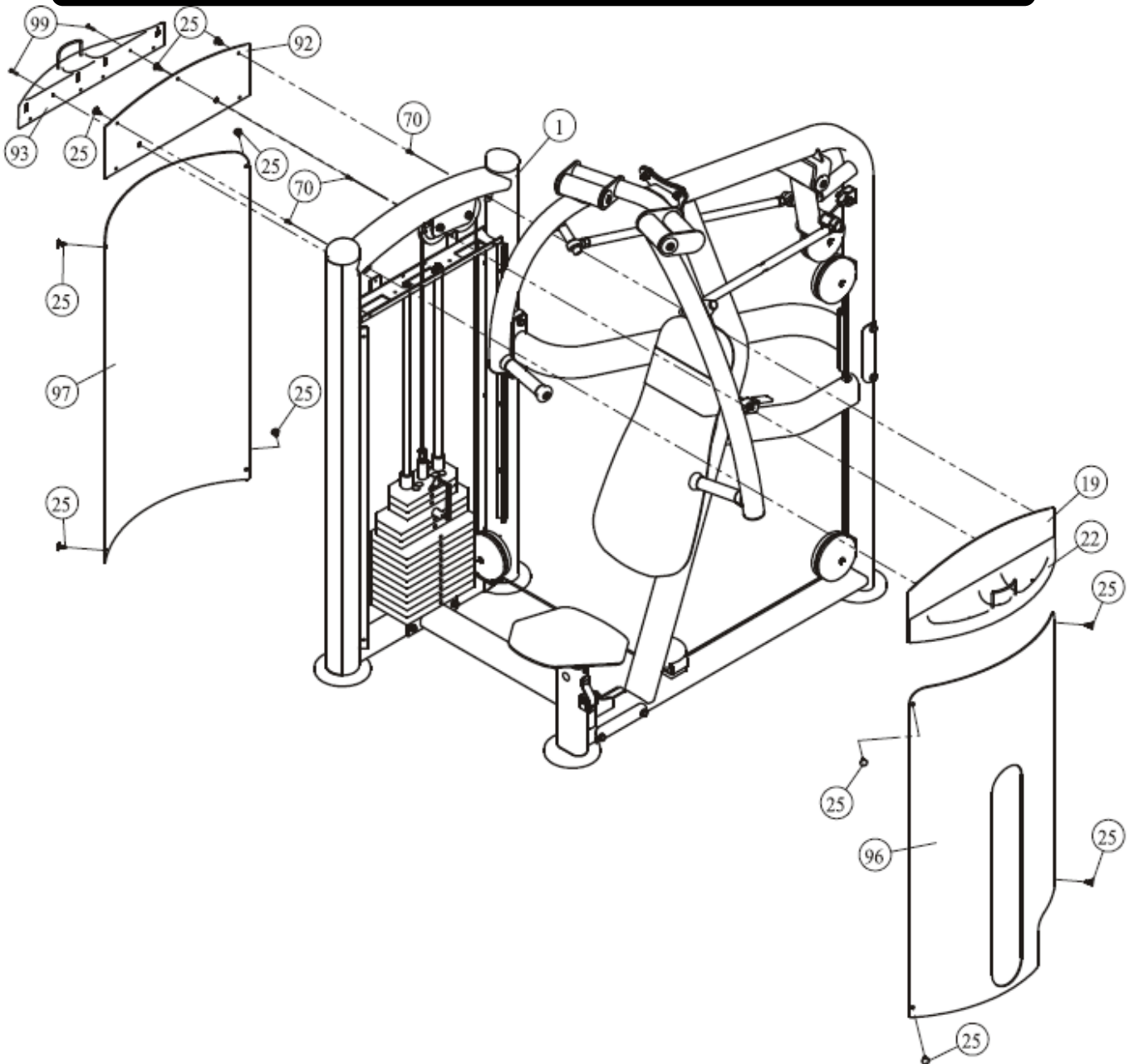
Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить Передний Короб (#96) и Задний Короб (#97) с Рамой для грузов (#1), используя: восемь Ф8*Ф20*23 Кнопок (#25)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#19) и Опору (#22) с Рамой для грузов (#1), используя: три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#70)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба А (#92) и Заднюю Опору (#93) с Рамой для грузов (#1), используя: два М5*25 Винта с плоской головкой Phillips (#99)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



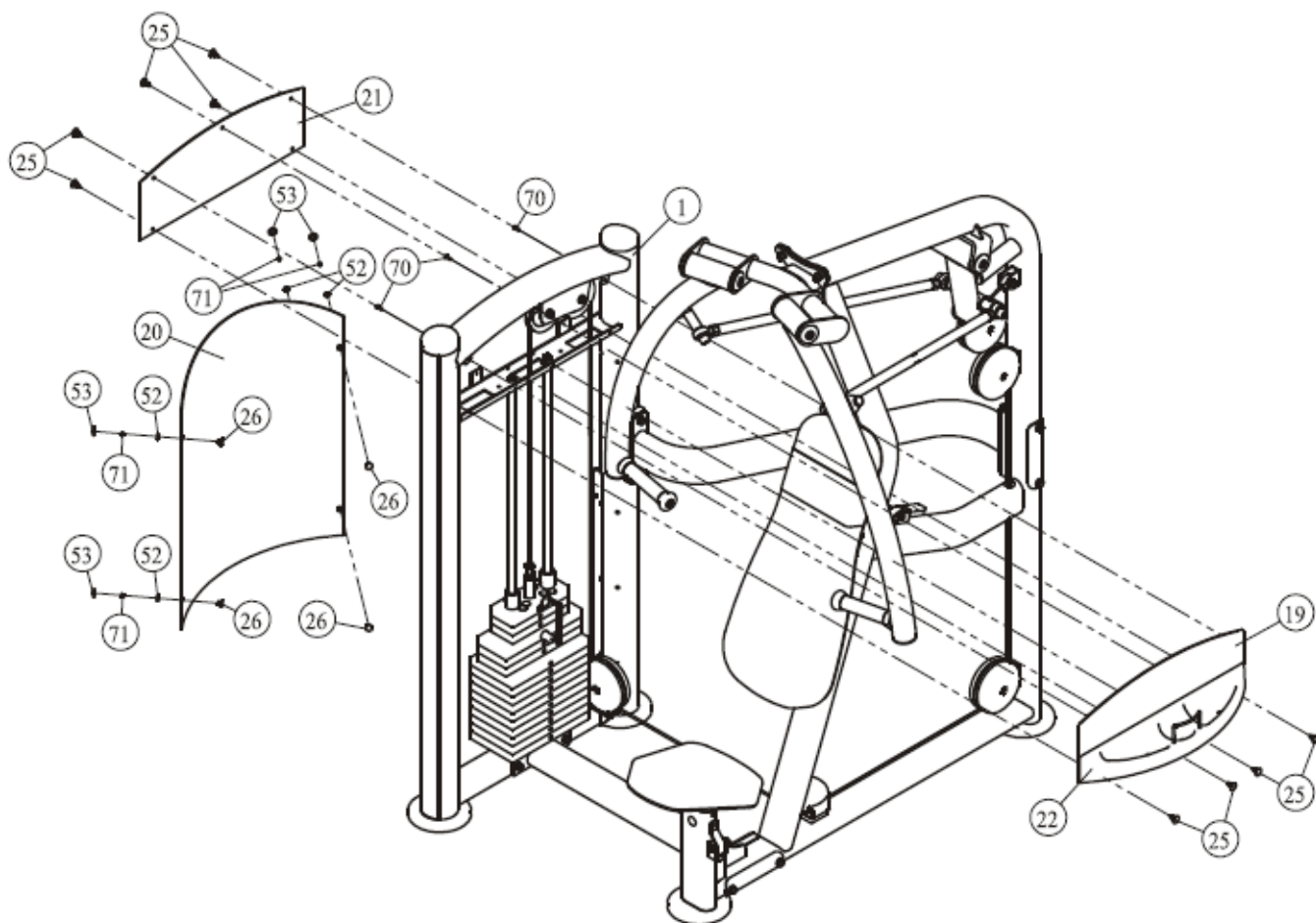
Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить Короб (#20) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#26) четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#52)
четыре ST4.2*10 Самонарезающих винта (#71) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#53)
2. Соединить Верхнюю Переднюю Крышку Короба (#19) и Опору (#22) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#25) три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#70)
3. Соединить Верхнюю Заднюю Крышку Короба (#21) с Рамой для грузов (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопок (#25)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.

Инструкция по монтажу Короткого Короба!



Инструкции по выполнению Упражнений

CHEST PRESS

Start

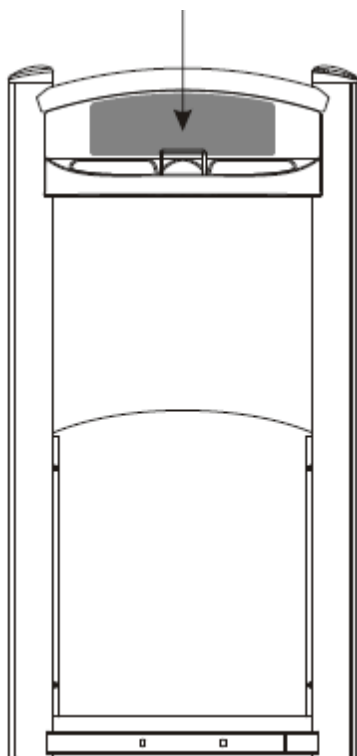
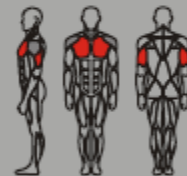


Finish



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust seat pad and back pad for desired positioning.
3. Holding handle bar, press forward.
4. Slowly return to the starting position.



Инструкции по выполнению Упражнений

1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте подушки для сидения и для спины.
3. Удерживая рукоятки, тяните на себя.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.

(Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 125кг/275фунтов

Максимальная нагрузка тренировки: 150кг/330фунтов.

График Технического Обслуживания

РАСПОРЯДОК	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ЗАПИСЬ ПОСЛЕДНЕЙ ДАТЫ						
Проверка; Соединения, фиксаторы, защелки замков, шарнирные соединения, штифты	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка; Обивочный материал	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Провода или ремни и их натяжение	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Вспомогательные ручки и рукоятки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все наклейки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все гайки и болты, подкручивать при необходимости	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Противоскользящая поверхность	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и смазка; Направляющие стержни смазкой на тефлоновой (PTFE) основе	Еженедельно	3 месяца							
Смазка; Муфты сидения, 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.

