



IT9501

Тренажер

Грудной жим

Руководство пользователя

16N

ВНИМАНИЕ! Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в данном руководстве.

Содержание

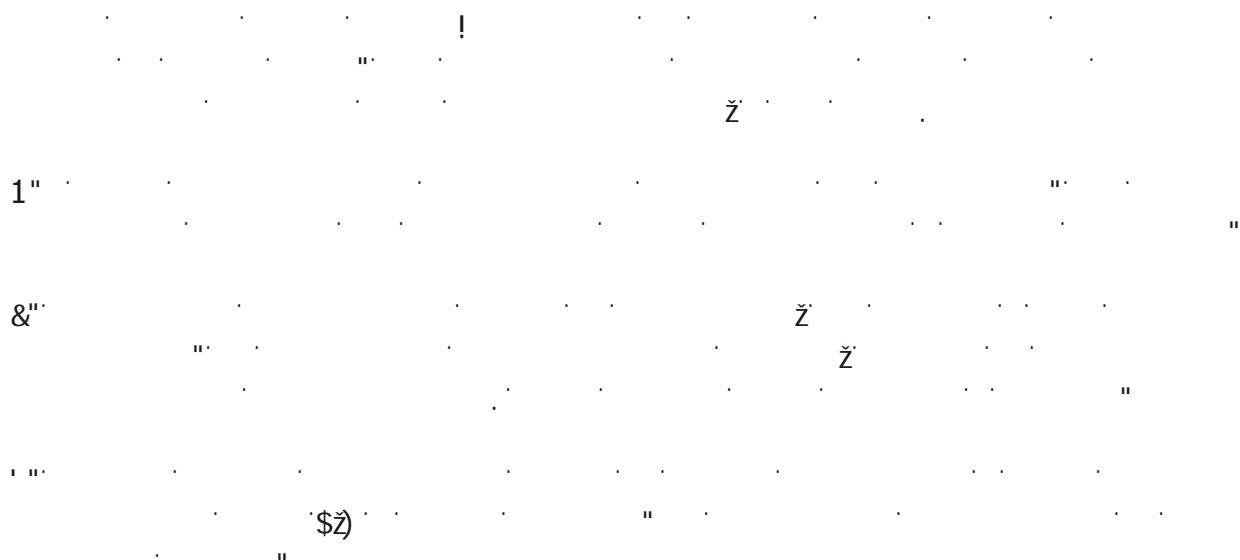
ВНИМАНИЕ!

Перед использованием этого оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в этом руководстве.

Важные инструкции по безопасности	3
Инструкции	5
Покомпонентный вид и список деталей	6
Руководство по измерению	17
Руководство по сборке	18
Сборка	19
Инструкции по настройке	32
Инструкции по тренировке	33
График технического обслуживания	34
Общая информация об обслуживании	35
Советы по работе с весами	36

Пожалуйста, соберите в соответствии с фактическими весами, которые вы покупаете!

Важные инструкции по безопасности



4. Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием. И дети не могут использовать это оборудование.
Подростки должны использовать это оборудование со взрослым надзором.

5. Не переусердствуйте и не переусердствуйте.
Не пытайтесь поднять больше веса, чем вы можете безопасно управлять.
Если вы чувствуете боль или ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

6. Данное оборудование не используется в качестве медицинского оборудования и инструментов.

7. Никогда не включайте устройство при его падении или повреждении. Никогда не бросайте и не вставляйте ничего в любое отверстие в оборудовании.
Всегда проверяйте устройство и его кабели перед каждым использованием.
Убедитесь, что все крепежные детали и кабели защищены и находятся в хорошем рабочем состоянии.

Изношенные или изношенные кабели могут быть опасными и могут привести к травмам. Периодически проверяйте эти кабели на предмет каких-либо признаков износа.

Держите руки, конечности, свободную одежду и длинные волосы вдали от движущихся частей.

8. Будьте осторожны при включении или выключении оборудования.

9. Наденьте надлежащую одежду для упражнений и обувь для тренировки, без свободной одежды.

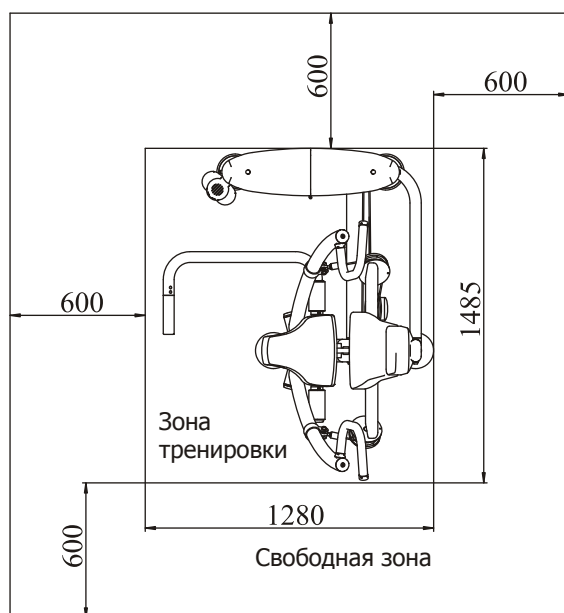
Важные инструкции по безопасности

Личная безопасность во время сборки

Прочтите каждый шаг в инструкциях по сборке и выполните последовательные шаги. Не пропустите вперед. Если вы пропустите вперед, вы можете позже узнать, что вам нужно разобрать компоненты и что вы, возможно, повредили оборудование.

Соберите и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Найдите устройство на расстоянии нескольких футов от стен или мебели, чтобы обеспечить легкий доступ. Оборудование предназначено для вашего удовольствия. Следуя этим предосторожностям и используя здравый смысл, у вас будет много безопасных и приятных часов здорового упражнения с оборудованием.

Зона тренировки и свободная зона



Характеристики

Класс: S

Максимальная грузоподъемность: 134 кг / 295 фунтов

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов

Общая площадь продукта: 1280 * 1485 мм

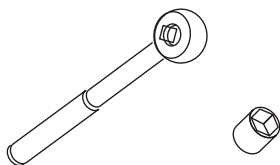
Общая масса продукта: 127,4 кг / 281 фунтов

Инструкции

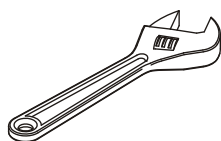
Перед началом сборки, пожалуйста, найдите время, чтобы внимательно прочитать инструкции. Пожалуйста, используйте различные списки в этом руководстве, чтобы убедиться, что все части были включены в ваш груз. При заказе используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только нашу запасную часть. Несоблюдение данного требования аннулирует вашу гарантию и может привести к травме.

Оборудование предназначено для обеспечения максимально плавного и эффективного движения. После сборки вы должны проверить все функции, чтобы обеспечить правильную работу. Если у вас возникли проблемы, сначала перепроверьте инструкции по сборке, чтобы найти возможные ошибки, допущенные во время сборки. Если вы не можете устранить проблему, обратитесь к авторизованному дилеру. При вызове обязательно убедитесь в наличии серийного номера и данного руководства. При соблюдении всех условий, продолжайте.

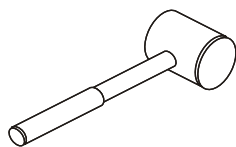
Необходимые инструменты



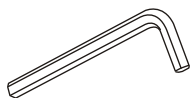
Храповой ключ и муфта



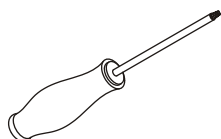
Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор ключей с шестигранной головкой



Отвертка Филлипс

Покомпонентный вид и список запасных частей

Общий список

№ пп	№ Класса	№ детали	Наименование	Кол-во
1	1	IT950101ASSY	Рама грузоблока в сборе	1
2	2	IT950121ASSY	Верхний кронштейн в сборе	1
3	3	IT950122ASSY	Нижний кронштейн в сборе	2
4	4	IT95012300	Задний кронштейн	1
5	5	IT95014200	Верхняя пластина	1
6	6	IT95014400	Направляющий стержень Ф19*1242	2
7	7	IT95015100	Верхняя крышка	1
8	8	IT95015200	Крышка с тренировочной таблицей	1
9	9	IT95015500	Верхний задний кожух	1
10	10	IT801210300P11C	Подстаканник	1
11	11	IT950102ASSY	Главная рама в сборе	1
12	12	IT950103ASSY	Рама левого подлокотника в сборе	1
13	13	IT950104ASSY	Рама правого подлокотника в сборе	1
14	14	IT950105ASSY	Пусковая рама в сборе	1
15	15	IT950107ASSY	Нижняя поперечина в сборе	1
16	16	IT950108ASSY	Задняя крепежная рама в сборе	1
17	17	IT95040900	Задняя соединительная рама	1
18	18	IT95012400	Двухсторонний кронштейн	1
19	19	IT95011000	Вал	1
20	20	IT95011100	Кабель в сборе	1
21	21	IT95120800	Натяжной кабель в сборе	1
22	22	SG500110400V5	Шкив 4,5"	7
23	23	SD1000B3000ASSY	Регулируемая опорная плита	2
24	24	QD22-310-75	Газовая пружина	1
25	25	IT95016000	Пластиковое покрытие	2
26	26	IT950171ASSY	Задняя панель в сборе	1
27	27	IT950172ASSY	Подголовник в сборе	1
28	28	IT95017600	Подушка сиденья	1
29	29	IT95015300	Передний кожух	1
30	30	IT95015400	Правый передний кожух	1
31	31	IT95015600	Задний кожух	1
32	32	IT90012000V1	Селекторный штырь с катушкой	1
33	33	BNH0514	Штекерный бампер Ф38*19.5	1

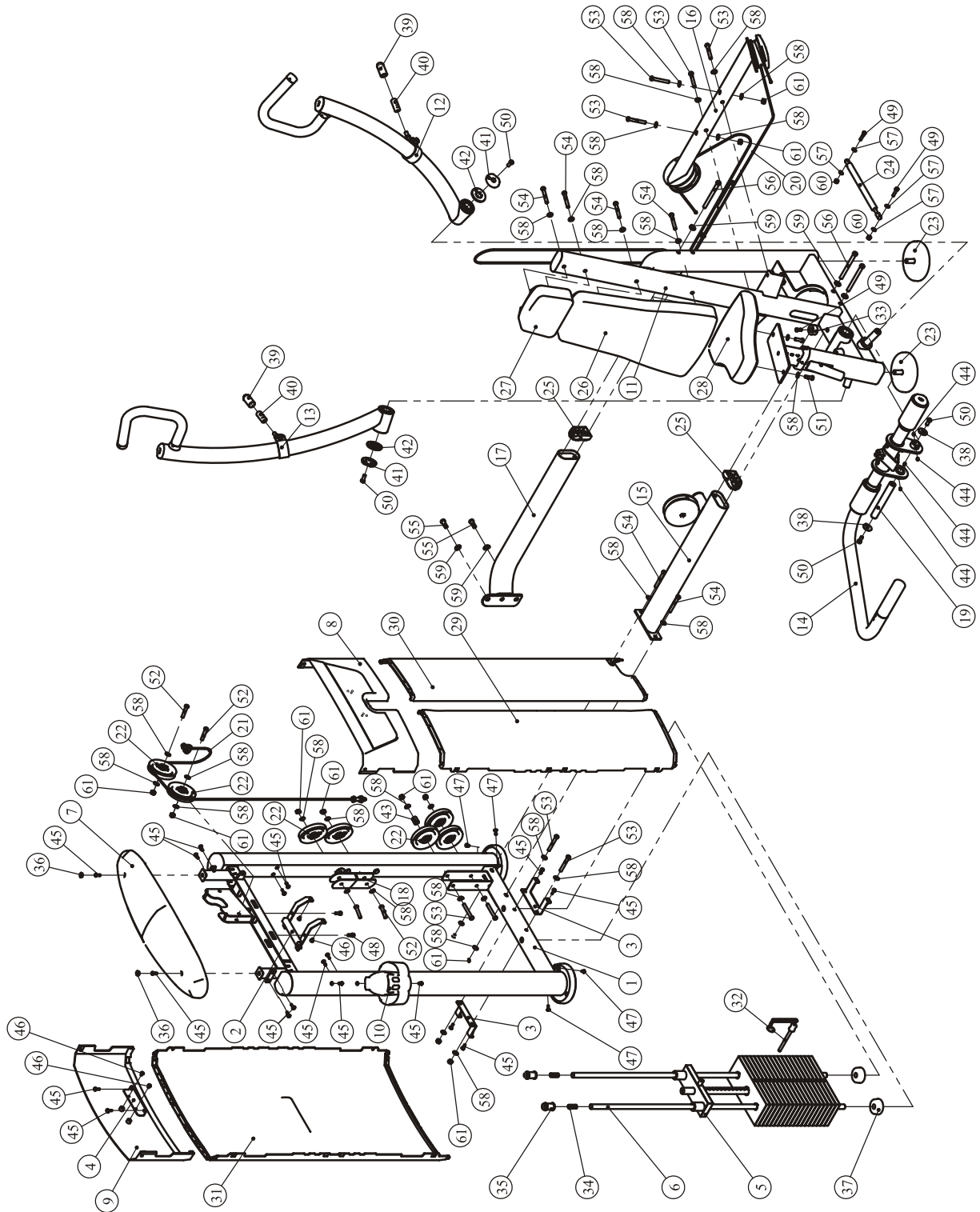
Покомпонентный вид и список запасных частей

Общий список

№ пп	№ Класса	№ детали.	Наименование	Кол-во
34	34	HFOPRT900-04A0602	Пружина	2
35	35	IT95016100	Направляющий стержень с фиксацией Ф25*Ф19*45	2
36	36	IT95016500	Штепсельная вилка Ф16.5*6.88	2
37	37	IT80023000	Резиновый амортизатор весов	2
38	38	AC31001301V1	Плоская шайба Ф11*Ф25*3	2
39	39	FE970113100	Изоляция кабельного разъема	2
40	40	FE970113200	Кабельный разъем	2
41	41	FE97211900	Крышка Ф60	2
42	42	FE97212000	Зубчатое кольцо Ф62.5*5	2
43	43	FE97193400	Пусковой распорок	1
44	44	GB77M8*6DS18	Установочный винт М8*6	4
45	45	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразной головкой М6*20	18
46	46	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразной головкой М6*10	4
47	47	GB818M6*16DHS2	Винт с крестообразной головкой М6*16	4
48	48	GB70M8*20N19	Шестигранный винт М8*20	2
49	49	GB70M8*35DN20	Шестигранный винт М8*35	3
50	50	GB70BTM10*25DN18	Шестигранный винт М10*25	4
51	51	GB70BTM10*30DN18	Шестигранный винт М10*30	2
52	52	GB70BTM10*50DN18	Шестигранный винт М10*50	4
53	53	GB70BTM10*75DN18	Шестигранный винт М10*75	8
54	54	GB70BTM10*80DN18	Шестигранный винт М10*80	6
55	55	GB70BTM12*30DN18	Шестигранный винт М12*30	2
56	56	GB70BTM12*135DN18	Шестигранный винт М12*105	4
57	57	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	6
58	58	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	32
59	59	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5	6
60	60	NM8DN2	Нейлоновая стопорная гайка М8	2
61	61	NM10DN2	Нейлоновая стопорная гайка М10	12
62	62	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
63	63	NBS8DHS	Шестигранный ключ S=8	1
64	64	LW200BS	Гаечный ключ Ф6*117	1
65	65	YHY	Смазка	1
66	110	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1

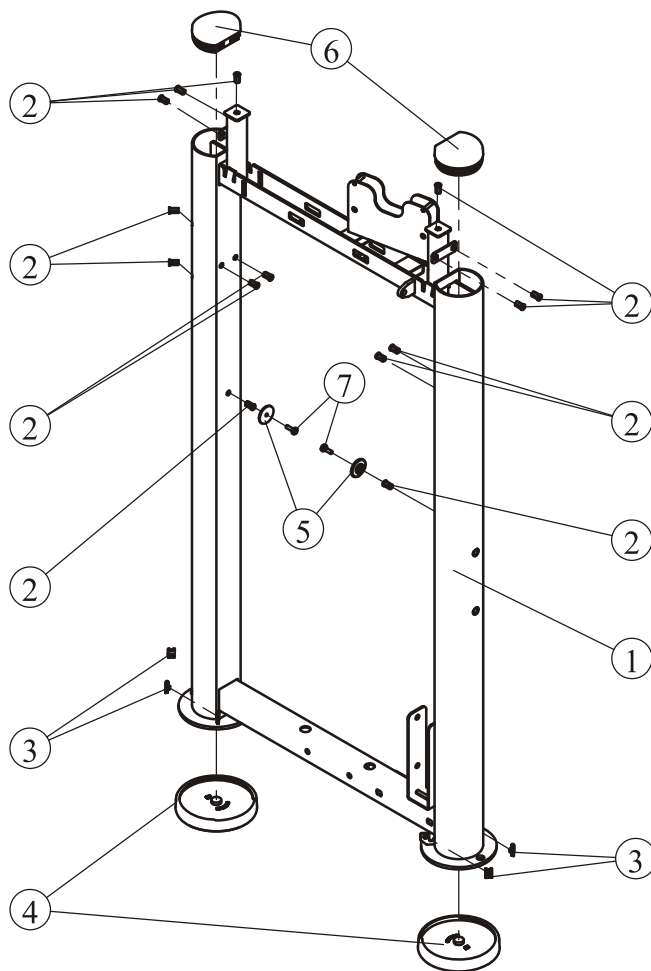
Покомпонентный вид и список запасных частей

Общий список



Покомпонентный вид и список запасных частей

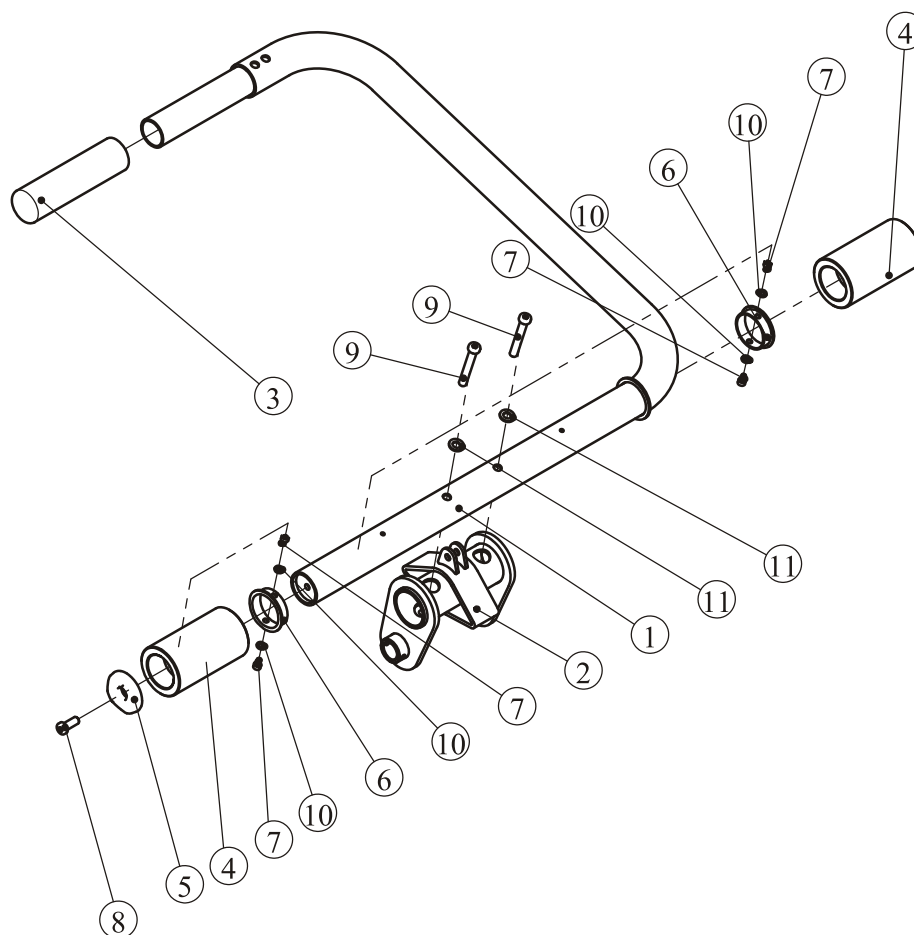
Рама грузоблока в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	1.1	IT95010100	Рама грузоблока	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	14
3	1.3	АС32705800	U-образная гайка М6	4
4	1.4	IT95015700	Опорная плита	2
5	1.5	IT95015900	Пластиковый блок	2
6	1.6	IT95015800	Перемычка Ф95*81.1	2
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразной головкой М6*20	2

Покомпонентный вид и список запасных частей

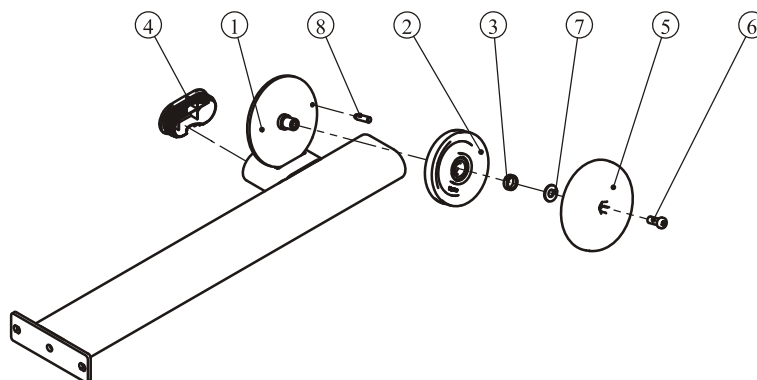
Пусковая рама в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	14.1	IT95010500	Ножная рамка	1
2	14.2	IT95010600	Поворотная рама	1
3	14.3	FE970112000	Подножка	1
4	14.4	FE970113000	Вращающаяся втулка	2
5	14.5	FE97211900	Крышка Ф60	1
6	14.6	FE970115100	Зажимное кольцо	2
7	14.7	GB70M6*10N19	Винт с внутренним шестигранником 6*10	4
8	14.8	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником 10*25	1
9	14.9	GB70BTM10*70DN18	Винт с внутренним шестигранником 10*70	2
10	14.10	GB956DN2	Плоская шайба Ф6.5*Ф12*1.6	4
11	14.11	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	2

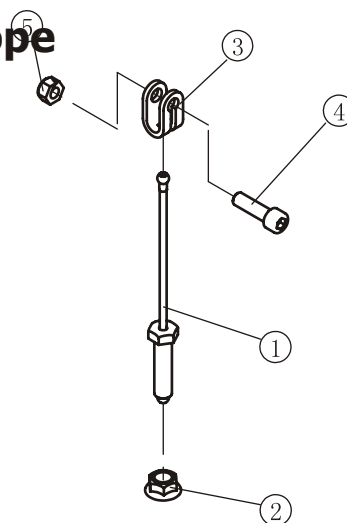
Покомпонентный вид и список запасных частей

Нижняя поперечина в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	15.1	IT95010700	Нижняя поперечина	1
2	15.2	IT95057800	Тонкий 4,5-дюймовый шкив	1
3	15.3	FE97122100	Пусковой распорок 1	1
4	15.4	IT90013800P11C	Перемычка RT50*100	1
5	15.5	IT95016400	Крышка шкива	1
6	15.6	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником 10*25	1
7	15.7	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	1
8	15.8	FE97122300	Резьбовая колонна	1

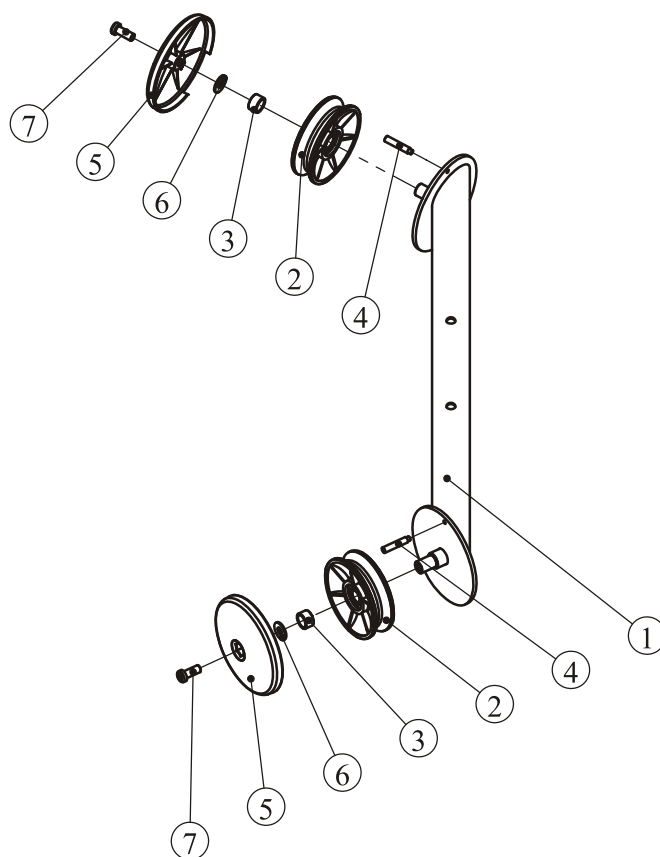
Натяжной кабель в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	21.1	IT95120801	Натяжной кабель	1
2	21.3	HF900-03A1002	Гайка шестигранного фланца	1
3	21.4	BNH0562	Ремешок	1
4	21.5	GB70M10*35*15DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*35	1
5	21.6	NM10DN2	Нейлоновая стопорная гайка M10	1

Покомпонентный вид и список запасных частей

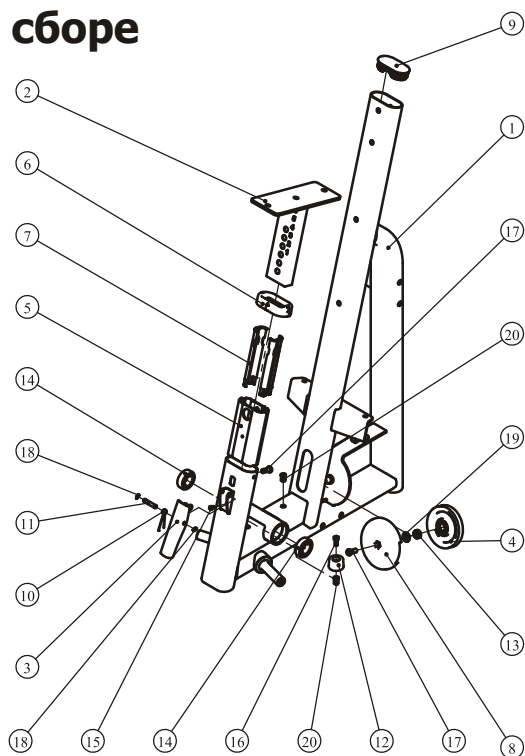
Задняя крепежная рама в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	16.1	IT95010800	Задняя крепежная рама	1
2	16.2	FE97123600	Шкив V-образного типа	2
3	16.3	FE97122200	Пусковой распорок 2	2
4	16.4	FE97021800	Резьбовая колонна	2
5	16.5	IT95016400	Крышка шкива	2
6	16.6	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	2
7	16.7	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником М10*25	2

Покомпонентный вид и список запасных частей

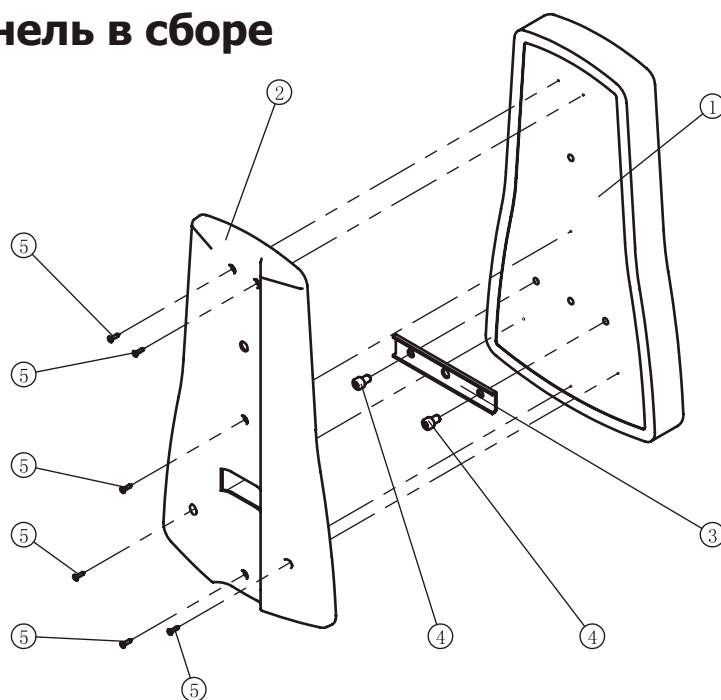
Основная рама в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	11.1	IT95010200	Основная рама	1
2	11.2	IT95120900	Опора сиденья	1
3	11.3	IT95014500	Регулируемая опора	1
4	11.4	IT95057800	4,5-дюймовый шкив	1
5	11.5	IT95014300	Направляющая алюминиевая трубка	1
6	11.6	IT95016200	Пластиковая трубная заглушка	1
7	11.7	IT95016300	Пластиковая угловая трубка	4
8	11.8	IT95016400	Крышка шкива	1
9	11.9	IT90013800P11C	Перемычка RT50*100	1
10	11.10	AXT3S5500	Торсионная пружина	1
11	11.11	CWRVL0012200	Штифт	1
12	11.12	KFLPHS4400	Штекерный бампер Ф40 * 25	1
13	11.13	FE97122100	Пусковой распорок 1	1
14	11.14	GB2766205-2ZNBK	Подшипник	2
15	11.15	GB70M6*10N19	Винт с внутренним шестигранником М6*10	1
16	11.16	GB70M8*35DN20	Винт с внутренним шестигранником М8*35	1
17	11.17	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником М10*25	2
18	11.18	GB894.18FH12	Стопорные кольца для вала Ф8	2
19	11.19	DQ10N19B	Плоская шайба Ф11*Ф25*2	1
20	11.20	GB17880.5M8*16.5DCS17	Заклёпочная гайка М8	2

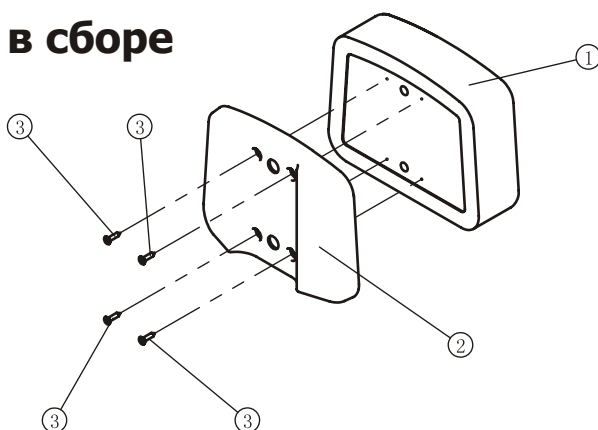
Покомпонентный вид и список запасных частей

Задняя панель в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	26.1	IT95017100	Задняя панель	1
2	26.2	IT95017300	Крышка задней панели	1
3	26.3	IT95017500	Подставка для задней панели	1
4	26.4	GB70M10*15DS20	Винт с внутренним шестигранником M10*15	2
5	26.5	GB846ST4.2*19DHS	Крестообразный винт с потайной головкой с резьбой ST4.2*19	6

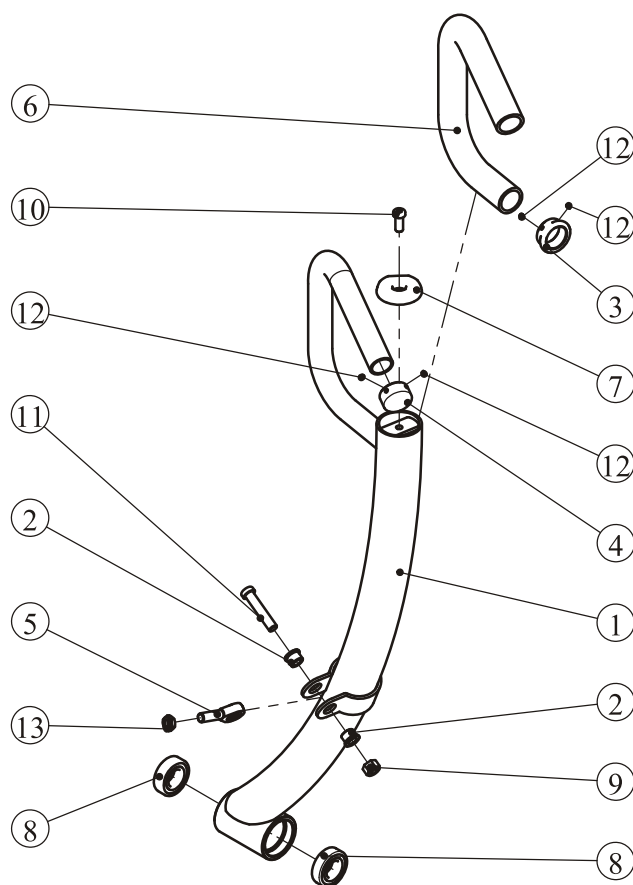
Подголовник в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	27.1	IT95017200	Подголовник	1
2	27.2	IT95017400	Крышка подголовника	1
3	27.3	GB846ST4.2*19DHS	Крестообразный винт с потайной головкой с резьбой ST4.2*19	4

Покомпонентный вид и список запасных частей

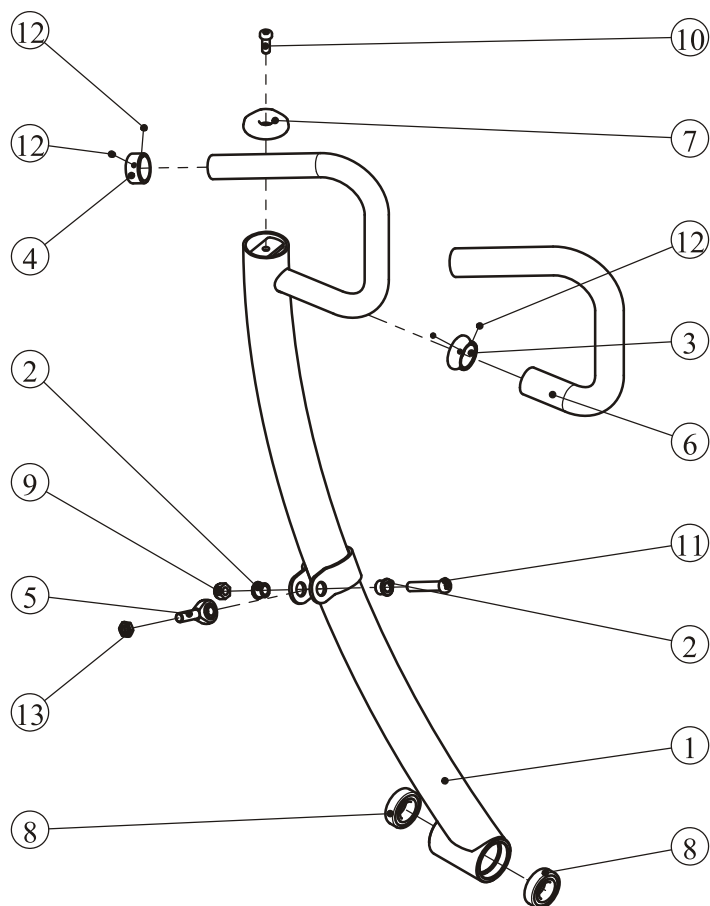
Рама правого подлокотника в сборе



№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	13.1	IT95010400	Рама правого подлокотника	1
2	13.2	IT95121300	Распорная втулка	2
3	13.3	IT90122100	Алюминиевое кольцо для захвата	1
4	13.4	V39000	Алюминиевая зажимная крышка	1
5	13.5	SA12T_K	Совместный подшипник M12	1
6	13.6	IT95011200	Рукоятка	1
7	13.7	FE97211900	Крышка Ф60	1
8	13.8	GB2766205-2ZNBK	Подшипник	2
9	13.9	NM12DN2	Нейлоновая стопорная гайка M12	1
10	13.10	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*25	1
11	13.11	GB70BTM12*60DN18	Винт с внутренним шестигранником M12*60	1
12	13.12	YZGB7710-32*3.2N19	Винт с гнездом 10-32UNF*3.2	4
13	13.13	GB6172.1M12DN2	Шестигранный тонкий гайка M12	1

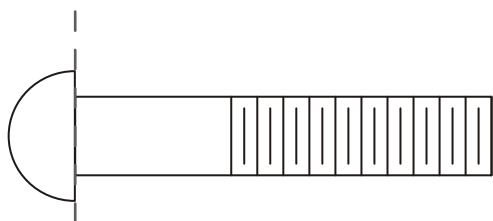
Покомпонентный вид и список запасных частей

Рама левого подлокотника в сборе

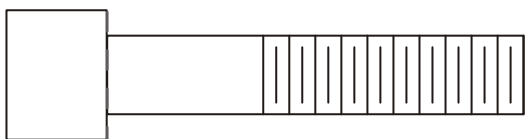


№ пп	№ класса	№ Детали	Наименование	Кол.
1	12.1	IT95010300	Рама левого подлокотника	1
2	12.2	IT95121300	Распорная втулка	2
3	12.3	IT90122100	Алюминиевое кольцо для захвата	1
4	12.4	V39000	Алюминиевая зажимная крышка	1
5	12.5	SA12T_K	Совместный подшипник M12	1
6	12.6	IT95011200	Рукоятка	1
7	12.7	FE97211900	Крышка Ф60	1
8	12.8	GB2766205-2ZNBK	Подшипник	2
9	12.9	NM12DN2	Нейлоновая стопорная гайка M12	1
10	12.10	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*25	1
11	12.11	GB70BTM12*60DN18	Винт с внутренним шестигранником M12*60	1
12	12.12	YZGB7710-32*3.2N19	Винт с гнездом 10-32UNF*3.2	4
13	12.13	GB6172.1M12DN2	Шестигранный тонкий гайка M12	1

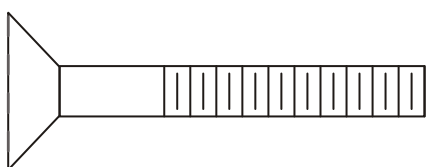
Руководство по измерению



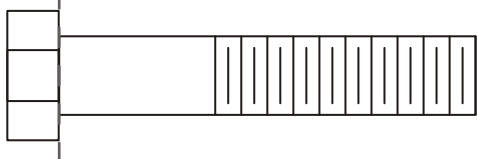
BHCS = винт с круглой головкой



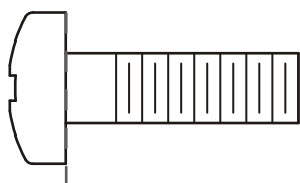
SHCS = винт с внутренним шестигранником



FHCS = винт с плоской головкой



HNB = шестигранный болт



CRPHS = крестообразный винт с головкой



Диаметр болта (мм/дюйм)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Момент затяжки (н.м)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Способы эксплуатации для взрослых	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила руки и верхней части тела	Со всей силой

Руководство по сборке

Монтаж оборудования займет у профессиональных монтажников около 2-х часов. Если вы впервые собираете данный тип оборудования, планируйте потратить больше времени. Настоятельно рекомендуется собирать оборудование с помощью профессиональных монтажников. Возможно вам покажется быстрее, безопаснее, проще собирать это оборудование с помощью друга, так как некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными для работы в одиночку. Важно, чтобы вы собирали свое оборудование в чистом, свободном, не загроможденном месте. Это позволит вам перемещаться вокруг оборудования во время установки компонентов и уменьшит вероятность травмирования во время сборки.

ВНИМАНИЕ

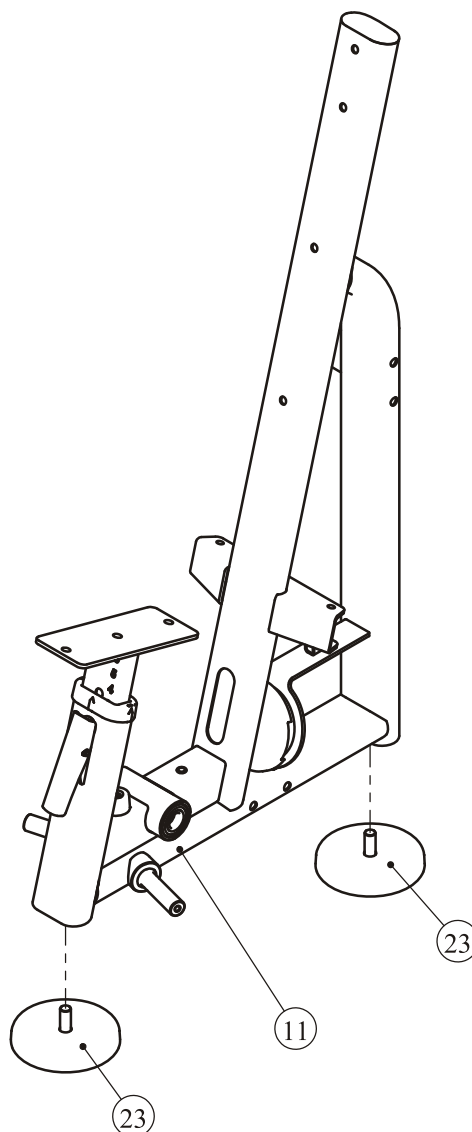
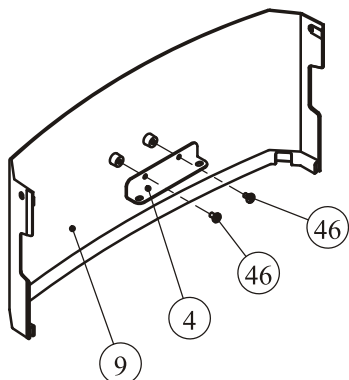
Как и при любой сборке, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных деталей не забудьте оставить место для регулировки. Не затягивайте полностью крепежные детали до получения инструкций. Обязательно собирайте компоненты в последовательности, представленной в этом руководстве.

Сборка

ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые опорные пластины (#23) к основной раме в сборе (#11).
2. Установите задний кронштейн (#4) на верхний задний кожух (#9), используя два крестообразных винта с головкой М6*10 (#46)

Примечание: затяните болты с помощью гаечного ключа.



Сборка

ШАГ 2

Прикрепите нижнюю поперечину в сборе (#15) и заднюю соединительную раму (#17) к раме грузоблока в сборе ASSY (#1) и основной раме в сборе (#11), используя:

четыре винта с внутренним шестигранником M12*135 (#56)

два винта с внутренним шестигранником M12*30 (#55)

два винта с внутренним шестигранником M10*80 (#54)

две пластиковые крышки (#25)

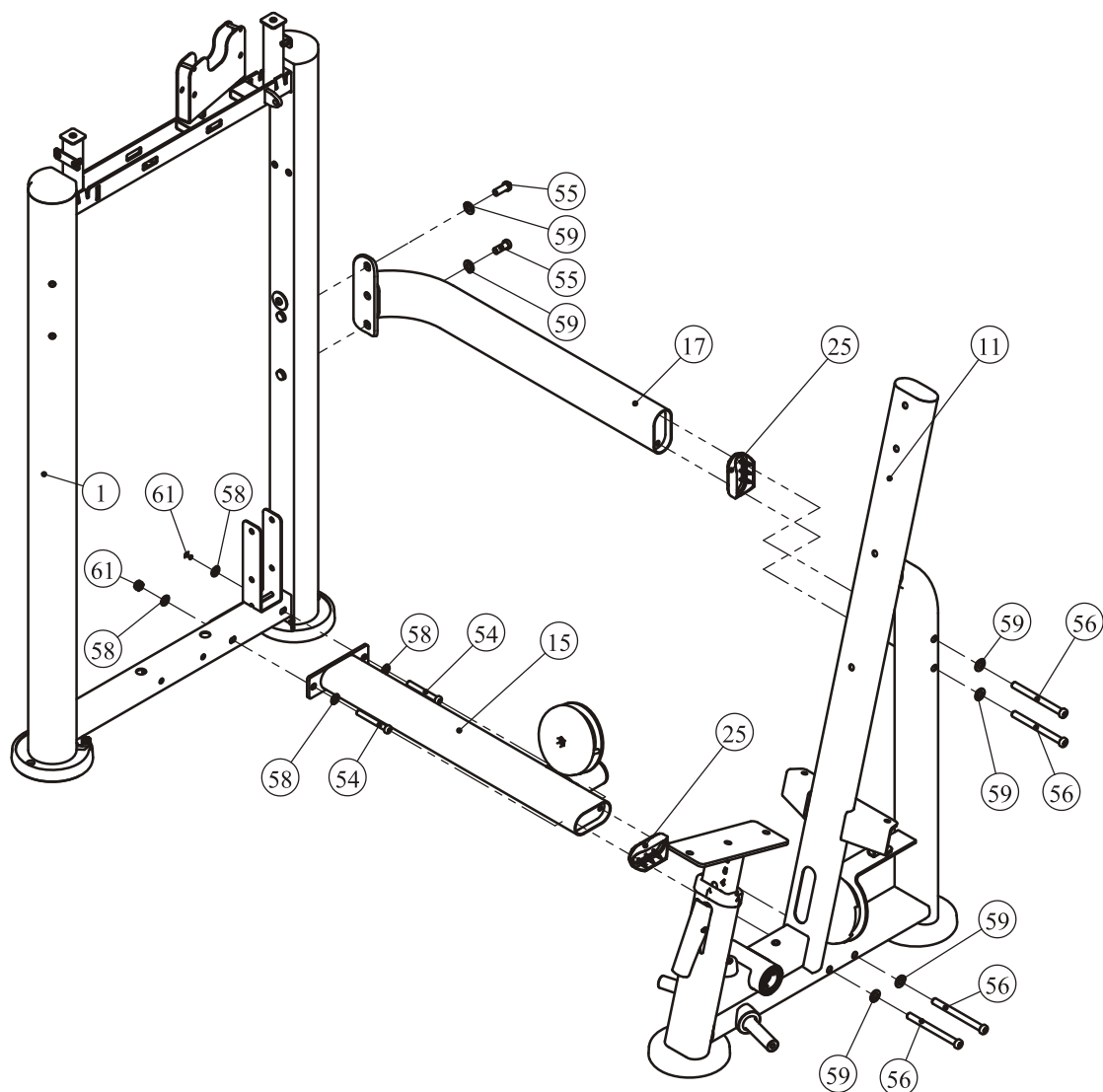
четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#58)

шесть плоских шайб Ф13*Ф24*2.5 (#59)

две нейлоновые стопорные гайки M10 (#61)

Примечание: 1. Затяните болты и нейлоновые стопорные гайки.

2. Настройте регулируемые опорные пластины, чтобы сделать машину устойчивой.



Сборка

ШАГ 4

1. Прикрепите два нижних кронштейна в сборе (#3) к раме грузоблока в сборе (#1), используя:

два шестигранных винта M10*75 (#53)

четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#58)

две нейлоновые стопорные гайки M10 (#61)

2. Прикрепите штекерный бампер Ф38*19.5 (#33) к основной раме в сборе (#11), используя:
один шестигранный винт M8 * 35 (#49)

3. Прикрепите раму левого подлокотника в сборе (#12) и раму правого подлокотника в сборе (#13) к основной раме в сборе (#11), используя:

два зубчатых кольца Ф62.5*5 (#42)

две крышки Ф60 (# 41)

два шестигранных винта M10*25 (#50)

4. Прикрепите три 4,5-дюймовых шкива (#22) к раме грузоблока в сборе (#1), используя:

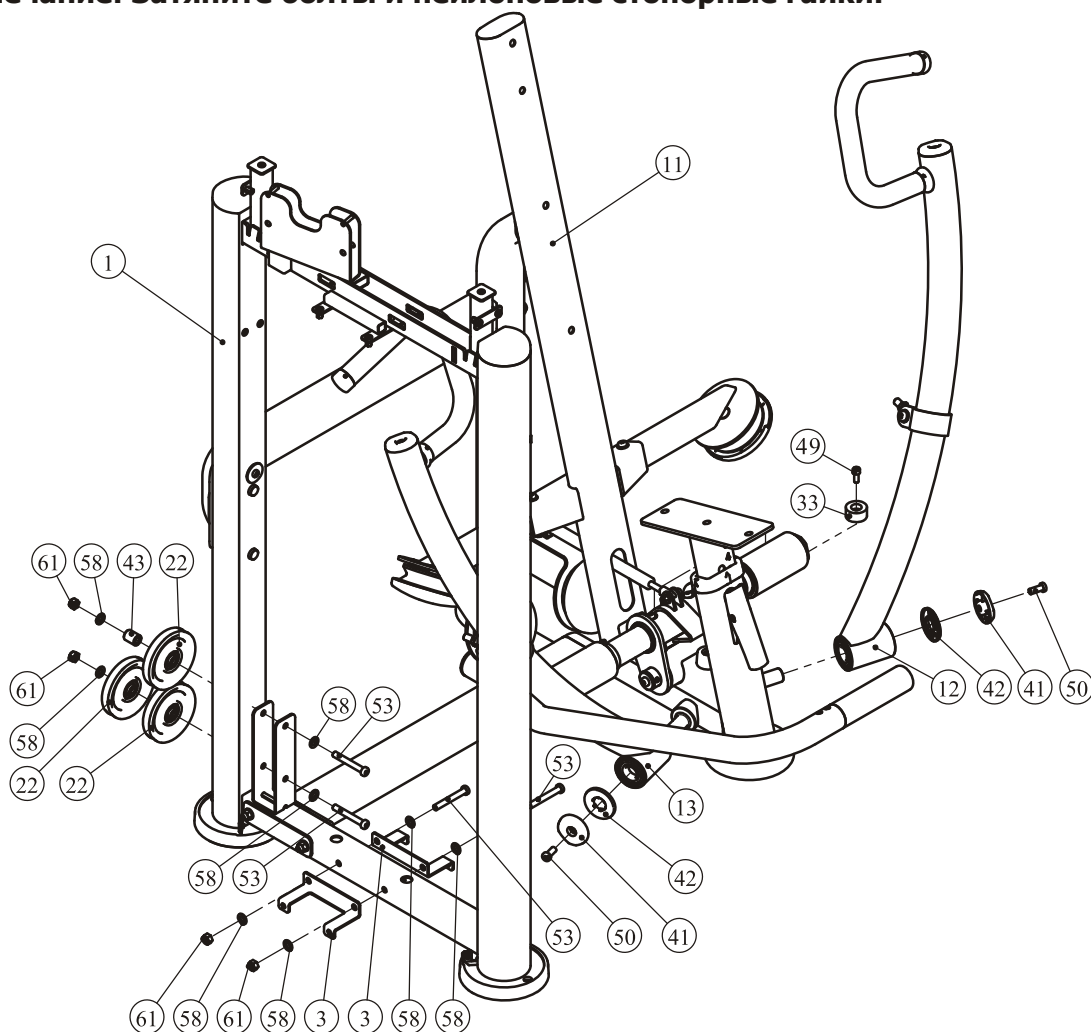
два шестигранных винта M10*75 (#53)

четыре плоские шайбы Ф11*Ф30*2 (#58)

один пусковой распороч (#43)

две нейлоновые стопорные гайки M10 (#61)

Примечание: Затяните болты и нейлоновые стопорные гайки.



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов на 160 фунтов!

1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#6)

два резиновых амортизатора весов (#37)

пятнадцать весовых пластин 10 фунтов (#100)

два распора грузоблоков (#101)

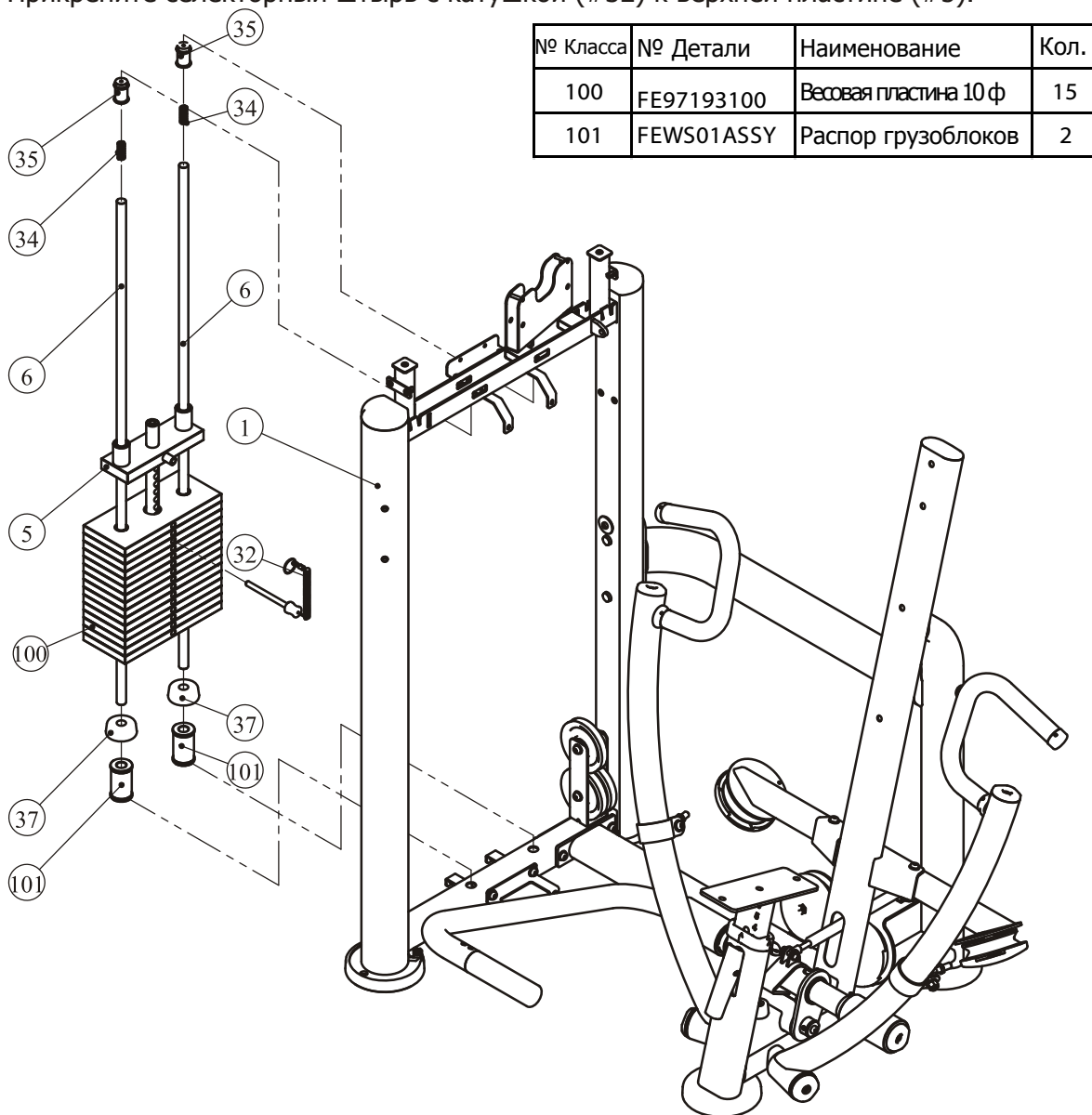
одну верхнюю пластину (#5)

к раме грузоблока в сборе (#1), используя:

две направляющих стержня с фиксацией $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#35)

две пружины (#34)

2. Прикрепите селекторный штырь с катушкой (#32) к верхней пластине (#5).



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов на 200 фунтов!

1. Прикрепите:

два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#6)

два резиновых амортизатора весов (#37)

девятнадцать весовых пластин 10 фунтов (#100)

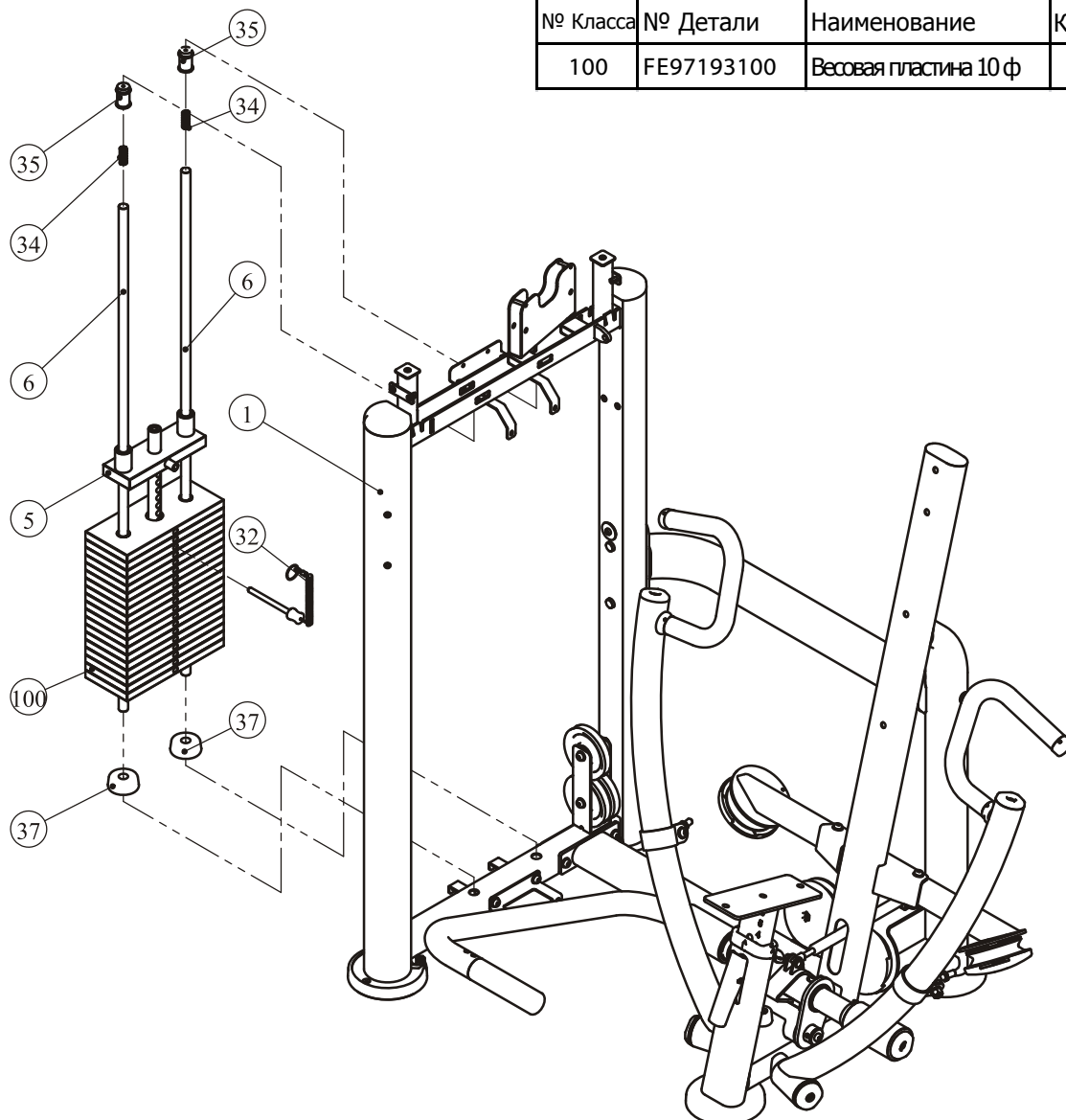
одну верхнюю пластину (#5)

к раме грузоблока в сборе (#1), используя:

два направляющих стержня с фиксацией $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#35)

две пружины (#34)

2. Прикрепите селекторный штырь с катушкой (#32) к верхней пластине (#5).

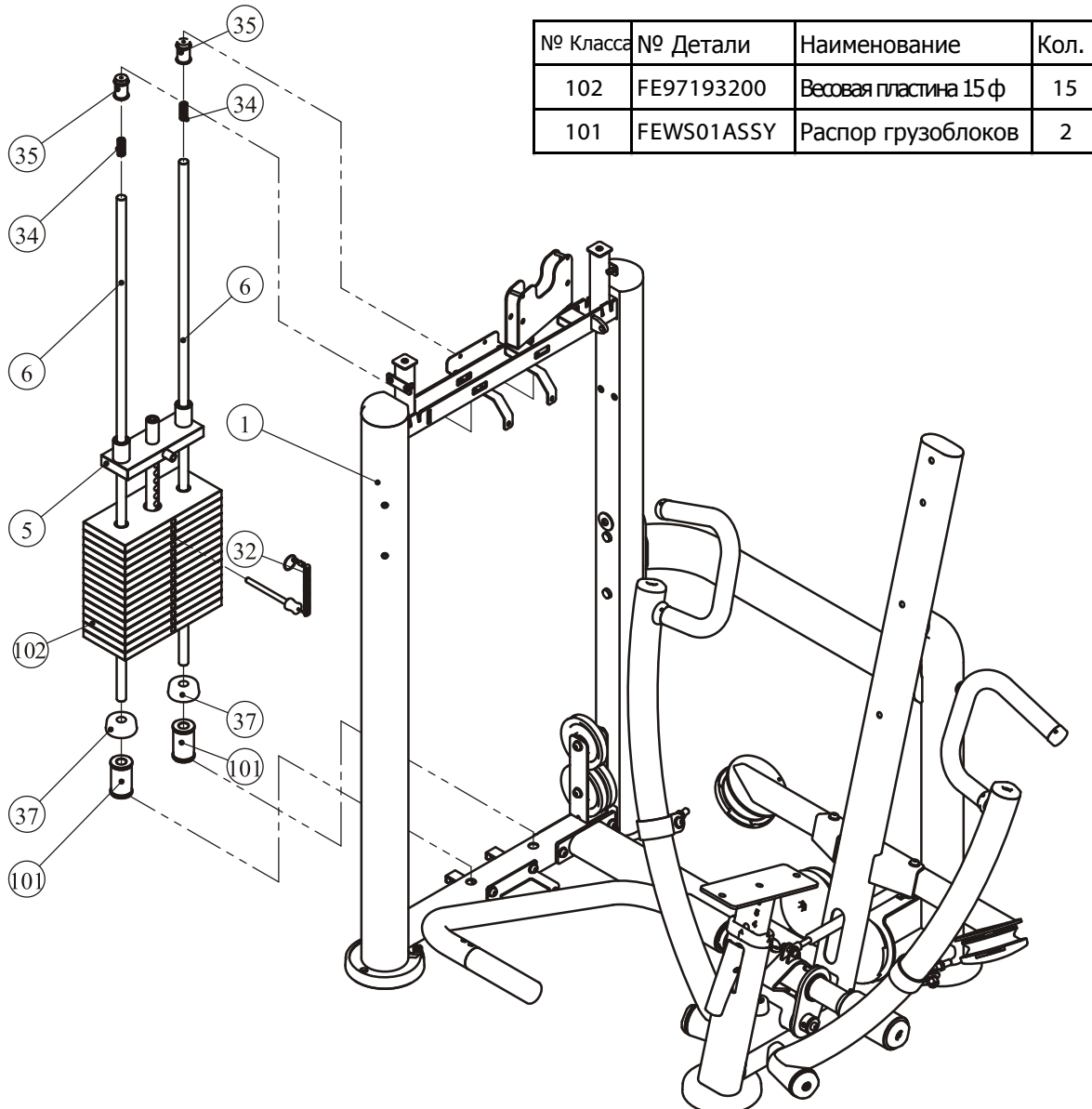


Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов на 235 фунтов!

1. Прикрепите:
два направляющих стержня Ф19*1242 (#6)
два резиновых амортизатора весов (#37)
пятнадцать весовых пластин 15 фунтов (#102)
два распора грузоблоков (#101)
одну верхнюю пластину (#5)
к раме грузоблока в сборе (#1), используя:
две направляющих стержня с фиксацией Ф25*Ф19*45 (#35)
две пружины (#34)
2. Прикрепите селекторный штырь с катушкой (#32) к верхней пластине (#5).



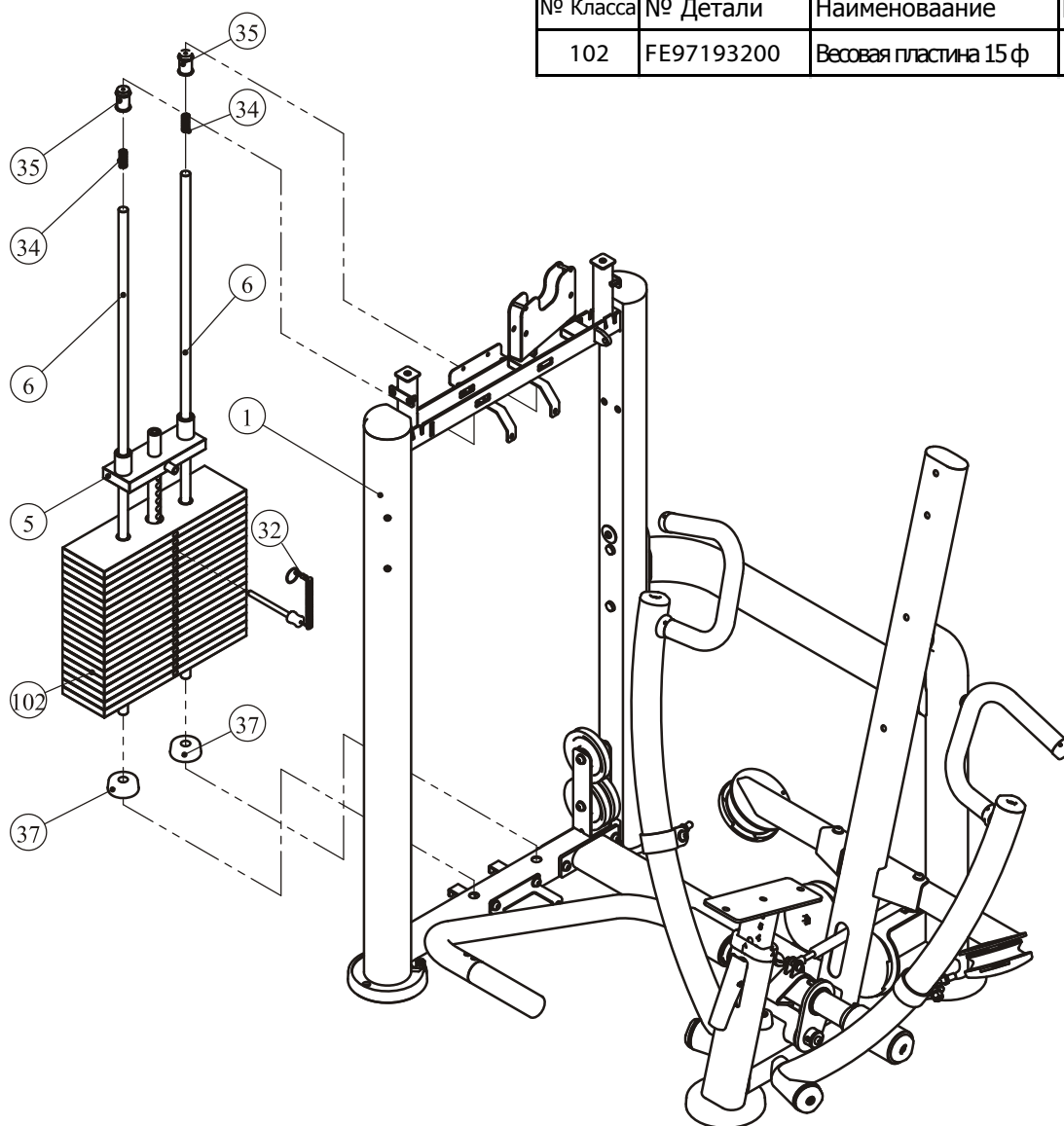
Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов на 295 фунтов!

1. Прикрепите:
два направляющих стержня $\Phi 19 \times 1242$ (#6)
два резиновых амортизатора весов (#37)
пятнадцать весовых пластин 15 фунтов (#102)
одну верхнюю пластину (#5)
к раме грузоблока в сборе (#1), используя:
две направляющих стержня с фиксацией $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#35)
две пружины (#34)
2. Прикрепите селекторный штырь с катушкой (#32) к верхней пластине (#5).

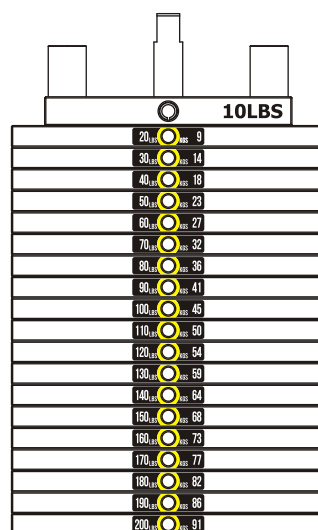
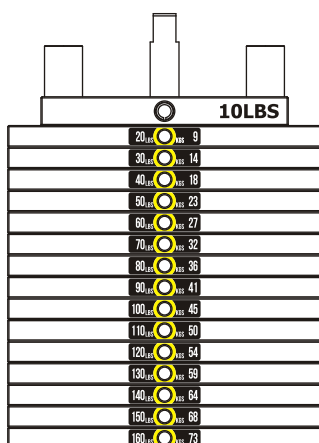
№ Класса	№ Детали	Наименование	Кол.
102	FE97193200	Весовая пластина 15 ф	19



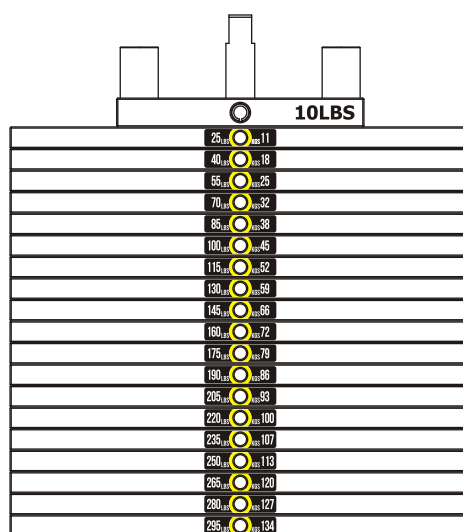
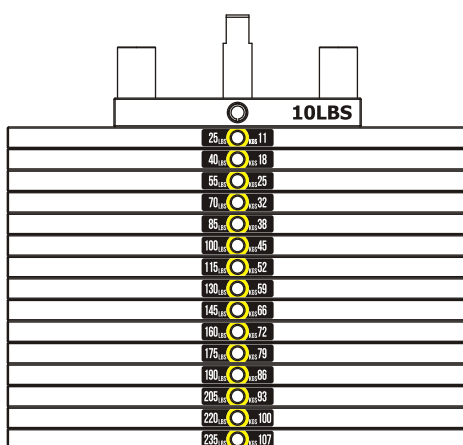
Сборка

Схематичная диаграмма стикеров всех весовых пластин

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



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



Сборка

ШАГ 6

1. Прикрепите два шкива 4.5 "(#22) к раме грузоблока в сборе (#1), используя:
два шестигранных винта M10*50 (#52) четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2(#58)
две нейлоновые стопорные гайки M10 (#61)
2. Прикрепите два шкива 4.5 "(#22) к кронштейну двойного шкива (#18), используя:
два шестигранных винта M10*50 (#52) четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#58)
две нейлоновые стопорные гайки M10 (#61)
3. Снимите одну нейлоновую стопорную гайку M10 и один шестигранный винт M10*35 с натяжного кабеля в сборе (#21), прикрепите натяжной кабель в сборе (#21) к верхней пластине (#5) и раме грузоблока в сборе (#1) с помощью:
одной нейлоновой стопорной гайки M10 (внизу) одного шестигранного винта M10*35 (внизу)
4. Прикрепите кабель в сборе (#20) к двухстороннему кронштейну (#18) и раме левого подлокотника (#12) и к раме правого подлокотника (#13), используя:
два кабельных разъема (#40) две изоляции кабельного разъема (#39)

Примечание: Затяните болты и нейлоновые стопорные гайки.

ШАГ 7

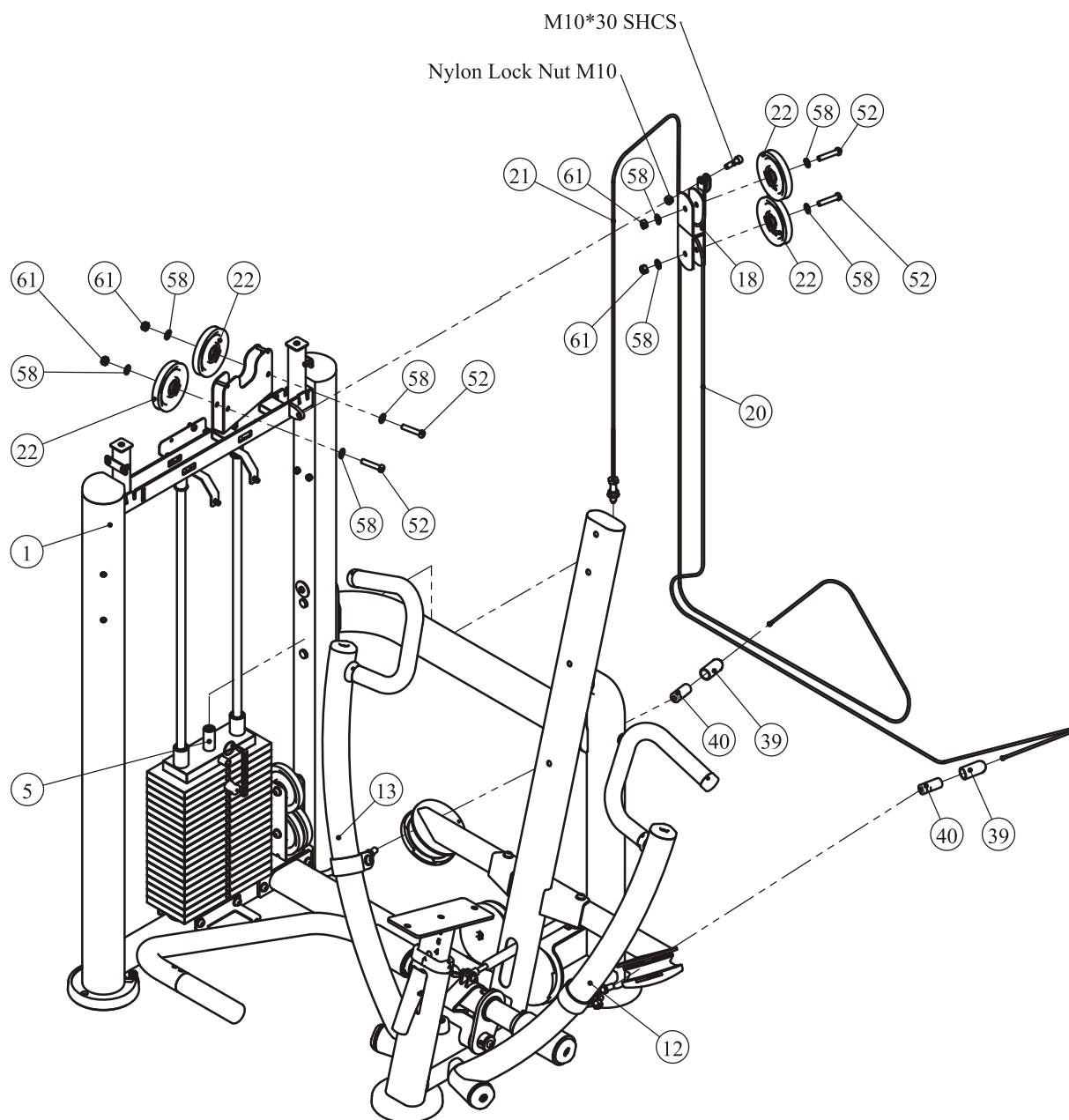
Советы: Предварительно вставьте 8 болтов в раму грузоблока в сборе и нижний кронштейн в сборе, не затягивайте болты, присоедините кожух с помощью болта. Затем затяните болты.

1. Прикрепите передний кожух (#29) и правый передний кожух (#30) к раме грузоблока в сборе (#1) и нижнему кронштейну в сборе (#3), используя:
четыре винта с крестообразной головкой M6*20 (#45) два винта с крестообразной головкой M6*16 (#47)
2. Прикрепите задний кожух (#31) к раме грузоблока в сборе (#1) и нижнему кронштейну в сборе (#3), используя:
четыре винта с крестообразной головкой M6*20 (#45) два винта с крестообразной головкой M6*16 (#47)
3. Прикрепите крышку с тренировочной таблицей (#8) к раме грузоблока в сборе (#1) и верхнему кронштейну в сборе (#2), используя:
два винта с крестообразной головкой M6*20 (#45) два винта с крестообразной головкой M6*10 (#46)
4. Прикрепите верхний задний кожух (#9) к раме грузоблока в сборе (#1) и верхнему кронштейну в сборе (#2), используя:
четыре винта с крестообразной головкой M6*20 (#45)
5. Прикрепите верхнюю крышку (#7) к раме грузоблока в сборе (#1), используя:
два винта с крестообразной головкой M6*20 (#45) два штекера розетки Ф16.5*6.88 (#36)
6. Прикрепите подстаканник (#10) к раме грузоблока в сборе (#1), используя:
два винта с крестообразной головкой M6*20 (#45)

Примечание: Затяните болты.

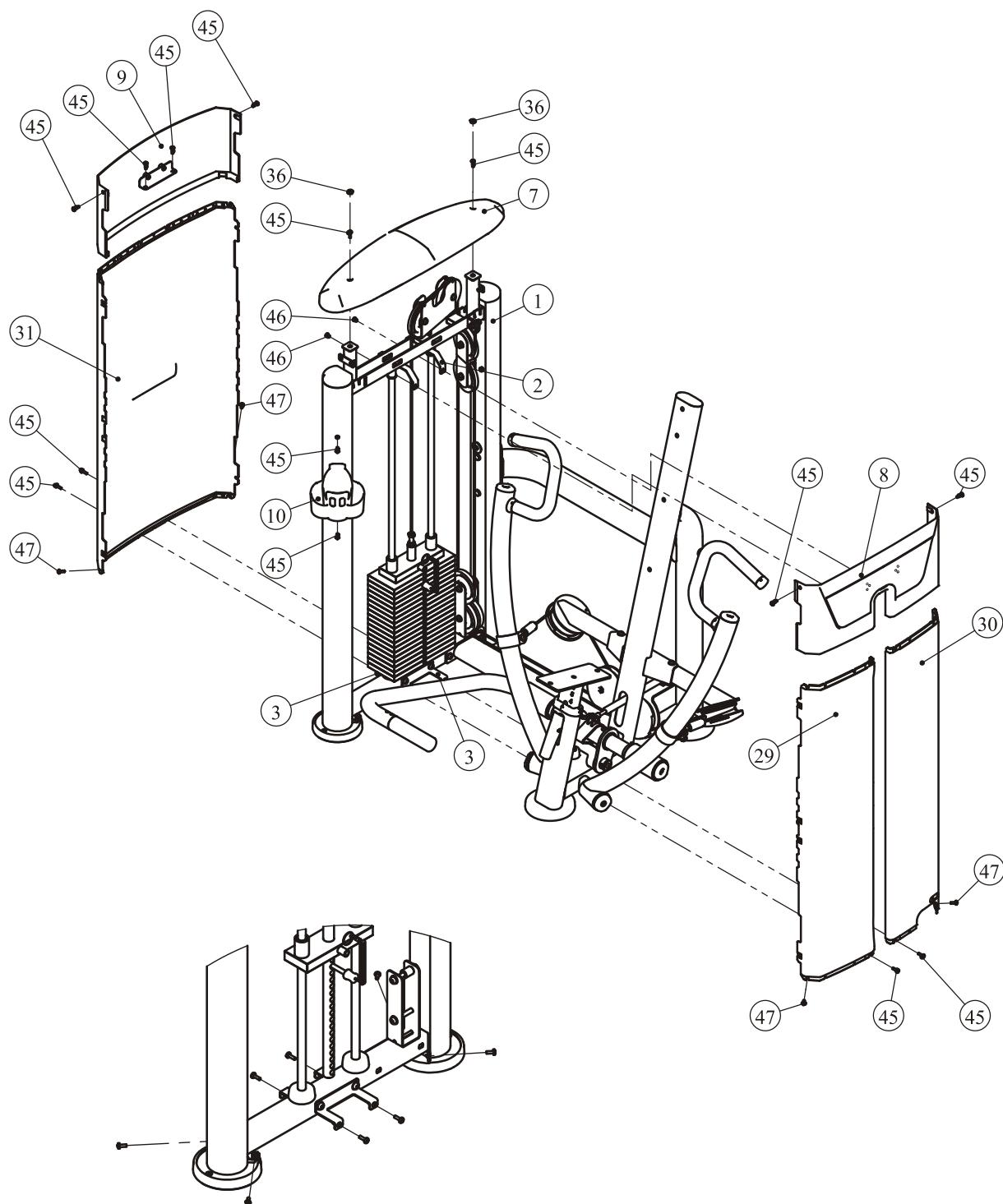
Сборка

ШАГ 6



Сборка

ШАГ 7



Сборка

ШАГ 8

1. Прикрепите заднюю панель в сборе (#26) и подголовник в сборе (27) к основной раме в сборе (#11), используя:

четыре плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#58)

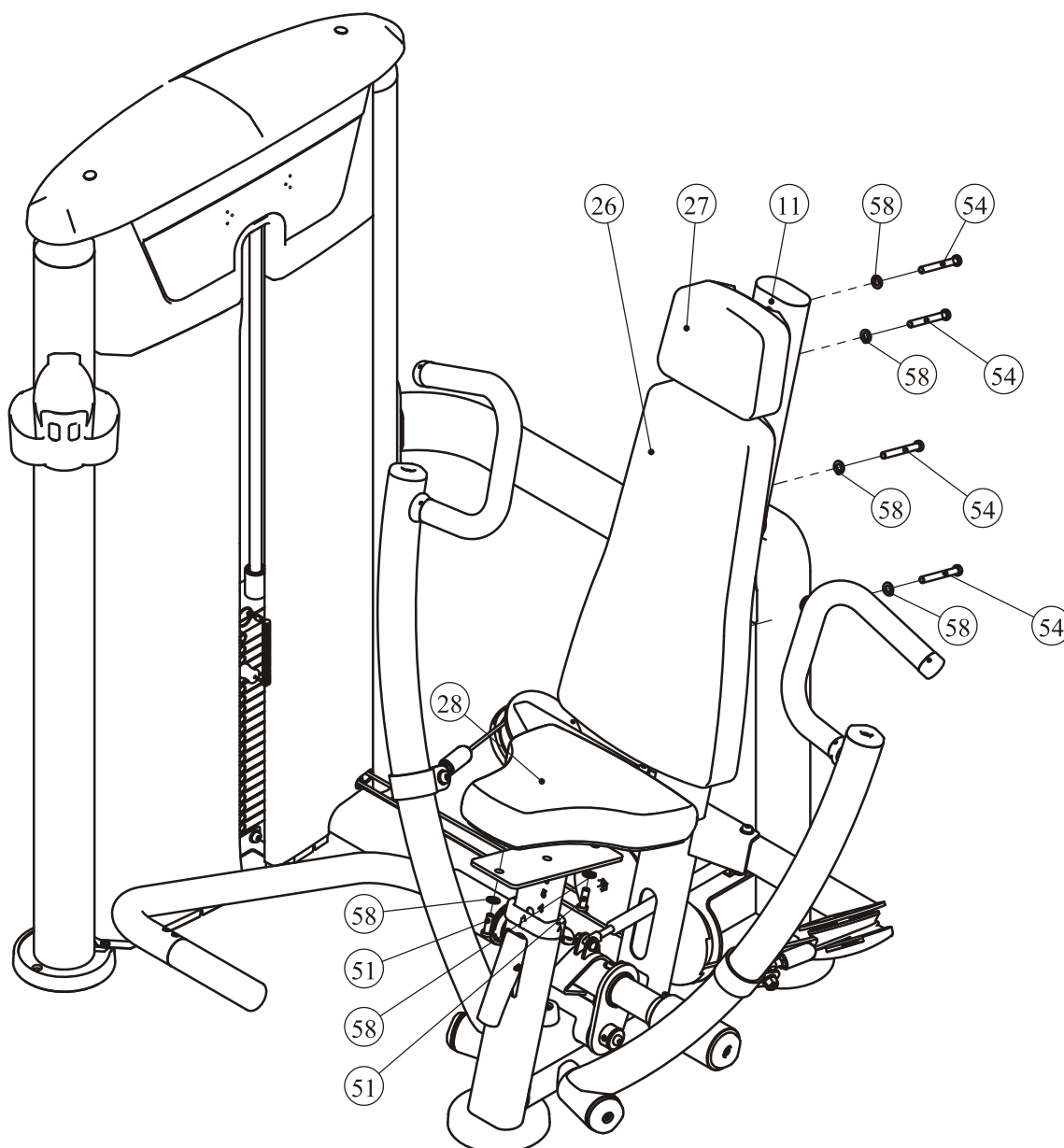
четыре шестигранных винта М10*80 (#54)

2. Прикрепите подушку сиденья (#28) к главной раме в сборе (#11), используя:

два шестигранных винта М10*30 (#51)

две плоские шайбы Ф11*Ф20*2 (#58)

Примечание: Затяните болты.



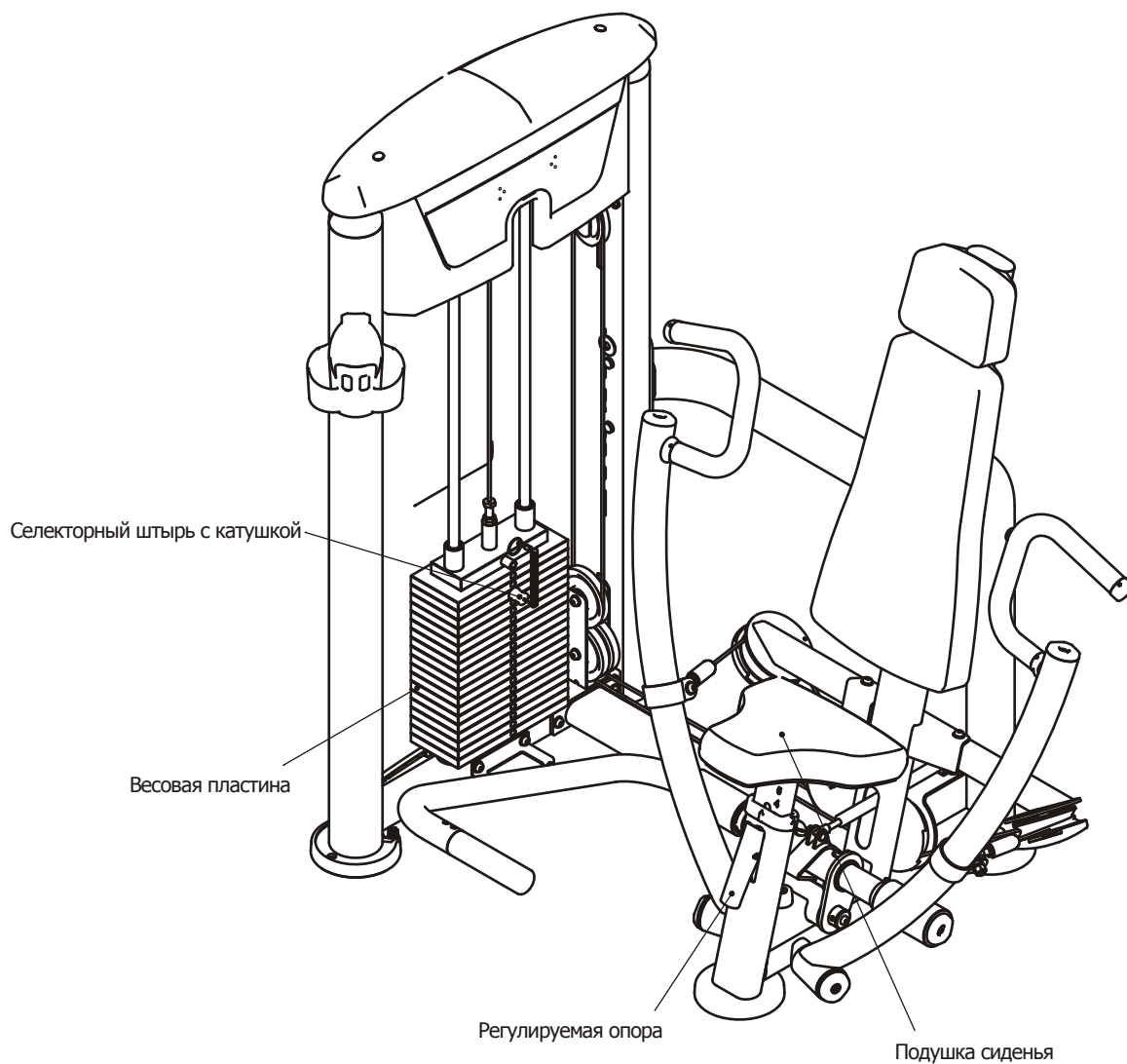
Инструкции по настройке

Регулировка позиции использования

1. Потяните регулируемую опору и переместите подушку сиденья в нужное положение.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

Использование селекторного штыря с катушкой

1. Выберите подходящий вес и поместите селекторный штырь с катушкой в отверстие на нем.
2. Убедитесь, что селекторный штырь с катушкой полностью попал в отверстие.



Инструкции по тренировке

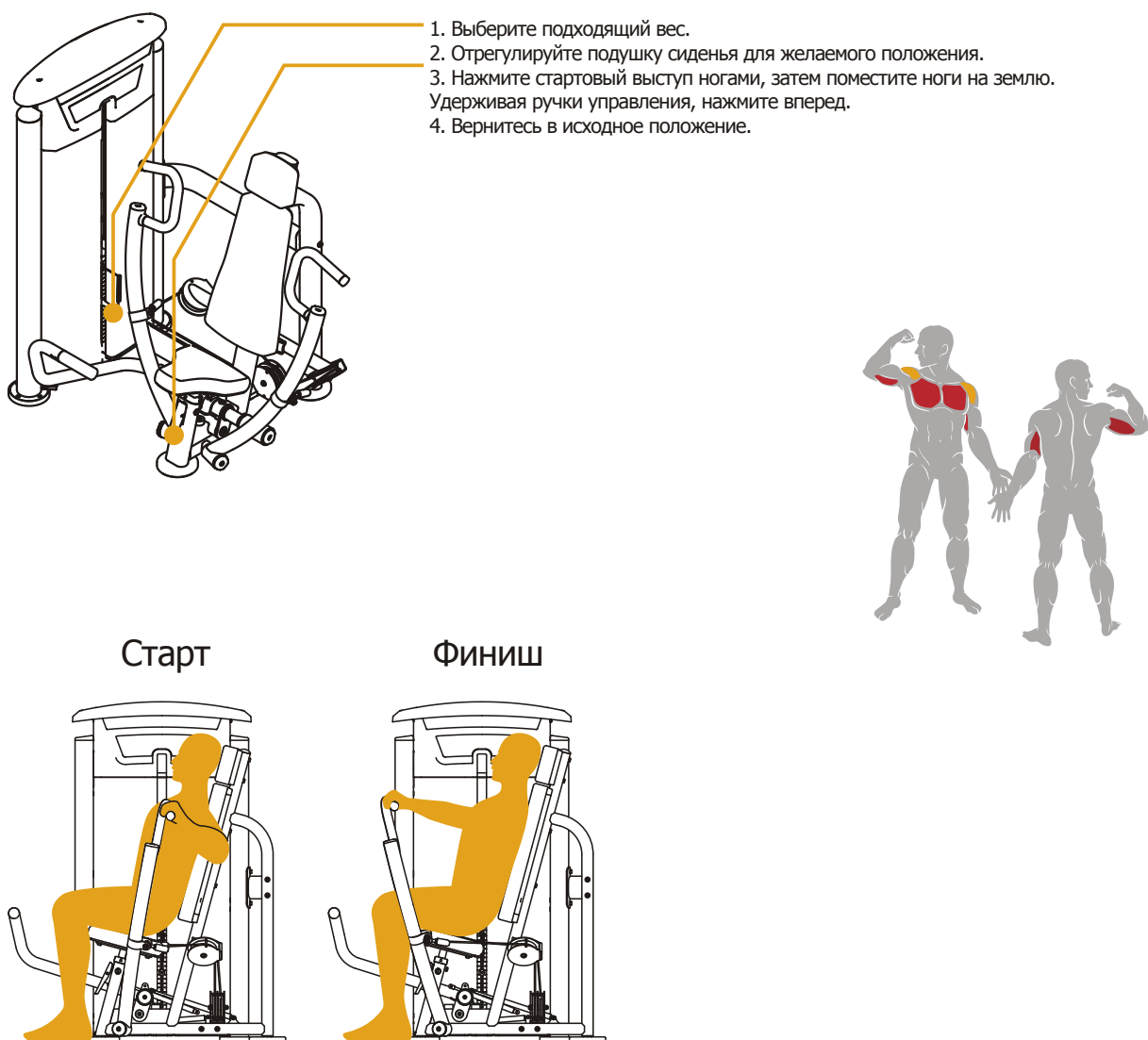
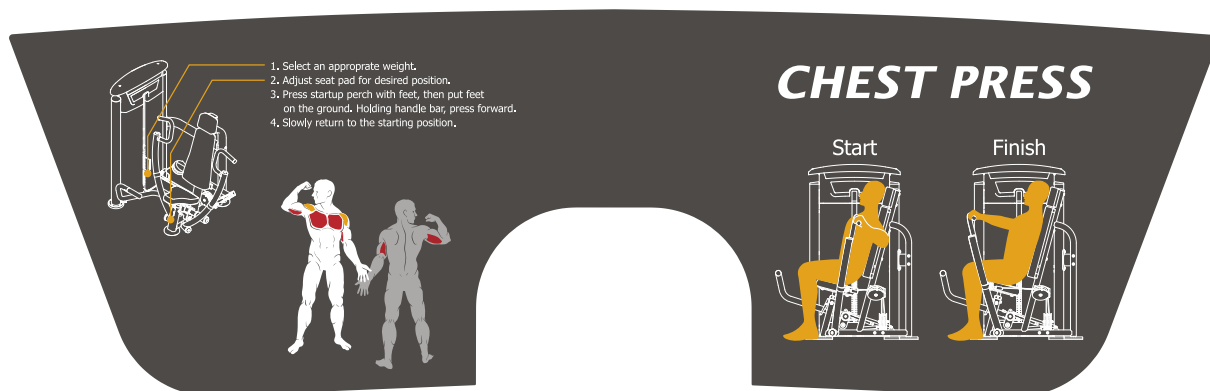


График технического обслуживания

ПЛАН	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ПОСЛЕДНЯЯ ДАТА						
Осмотреть; узлы, вытяжные стержни, замки, вертлюги, штыри для весов	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка; Обивка	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотреть; Кабели/ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Осмотреть; Дополнительные кронштейны и ручки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Осмотреть; Все надписи	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Осмотреть; Все гайки и болты, при необходимости затянуть	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Осмотреть; Противоскользящая поверхность	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Очистить и смазать; Направляющие стержни с тефлоновой (PTFE) смазкой (Superlube)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА							
Смажьте; Муфты сидения, втулки турцита, линейный подшипник	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА							
Чистить и вощить; Все глянцевые покрытия	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Повторно упаковать и смазать; Линейные подшипники	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Заменить; Кабели, ремни и соединительные детали	YEARLY	3 ГОДА							

*Ваше оборудование поставляется с коммерческим обслуживанием.
Для личного, домашнего использования, пожалуйста, следуйте
расписанию домашнего обслуживания, указанному выше.*

Общая информация об обслуживании

Узлы, тяговые штыри, крючки для крепления, поворотные штифты, штыри для весов:

- * Проверьте все детали на предмет видимого износа или повреждений.
- * Проверьте пружины защелки и зажимные штифты для правильного натяжения и выравнивания.
- * Если пружина прилипает или потеряла свою жесткость, немедленно замените ее.

Обивка:

- * Чтобы обеспечить длительный срок обивки и правильную гигиену, все мягкие подушечки следует вытирать влажной тканью после каждой тренировки.
- * Периодически тратите время на использование мягкого мыла или одобренного чистящего средства для виниловой обивки для предотвращения начала растрескивания или сушки. Избегайте использования абразивных чистящих средств или чистящих средств, не предназначенных для использования на виниле.
- * Немедленно замените разорванную или предупреждающую обивку.
- * Держите острые или острые предметы вдали от всей обивки.

Наклейки:

- * Осмотрите и ознакомьтесь с любыми предупреждениями о безопасности или другой информацией пользователя, размещенной на каждой надписи.

Гайки и болты:

- * Осмотрите все гайки и болты для любого ослабления и при необходимости затяните.
- * Периодически повторяйте последовательность повторного затягивания, чтобы убедиться, что все оборудование натянуто правильно.

Противоскользящие поверхности:

- * Эти поверхности предназначены для обеспечения надежной опоры и их необходимо заменить, если они выглядят изношенными или становятся скользкими.

Ремни и кабели:

- * Мы используем только высококачественный ремень и кабели mil-спес.
- * Визуально осмотрите ремни и кабели для изнашивания, растрескивания, шелушения или обесцвечивания.
- * Пока машина не используется, осторожно проведите пальцами по ремню или кабелю, чтобы почувствовать прореживание или выпуклость.
- * Немедленно заменяйте ремни и кабели при первых признаках повреждения или износа. Не используйте оборудование до замены ремней или кабелей.

Натяжение ремня и кабеля:

- * Обращаясь к Руководству пользователя, когда используются ремни или кабели, проверьте все крепления болтов, чтобы убедиться, что они правильно установлены.
- * Проверьте натяжение кабелей и при необходимости отрегулируйте натяжение кабеля.

Направляющие стержни сидения, направляющие штанги:

- * Перед нанесением смазки протрите регулировочные трубки тряпкой.
- * Смажьте гильзы и направляющие стержнями с помощью смазочного спрея на основе кремния или тефлона.

Линейные подшипники:

- * Обращаясь к руководству по эксплуатации, осторожно разберите подшипник со своего корпуса и поместите палец, полный легкой смазки (литий, супер смазку и т. Д.) Во внутреннюю часть подшипника. Используя свой палец, нажмите смазку на шарикоподшипники и их направляющие. Повторяйте до тех пор, пока шариковые дорожки не будут наполнены смазкой. Вставьте вал назад в подшипник и вытрите лишнюю смазку.

ПОЖАЛУЙСТА, ХРАНИТЕ ЭТО ДЛЯ ВАШИХ ЗАПИСЕЙ

Советы по работе с весами

Используйте это руководство для ознакомления с основными упражнениями, которые вы можете выполнять на своем оборудовании. Чтобы получить максимальные результаты и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с профессионалом, чтобы разработать полную программу упражнений.

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений.

Чтобы быть успешным в вашей программе упражнений, важно развить понимание основных принципов силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть свое оборудование, вполне естественно, что вы хотите немедленно начать работу. В-первых, определите набор реалистичных целей и задач для себя. Составив план упражнений, который подходит вам, вы вносите значительный вклад в свой успех.

Перед тем, как начать силовую тренировку, правильно подготовьтесь. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие сердечно-сосудистые упражнения могут помочь подготовить ваше тело к более тяжелой рабочей нагрузке.

Узнайте, как правильно выполнить упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильность выполнения важна, чтобы избежать травм и обеспечить работу правильных групп мышц.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок в тренировке по весу или приступаете к режиму упражнений после длительного перерыва, начинайте медленно и укрепляйте основную силу в течение более длительного периода времени.

Обратите внимание на свое дыхание. Выдохните, когда вы прилагаете усилие, это общее правило. Никогда не задерживайте дыхание.

