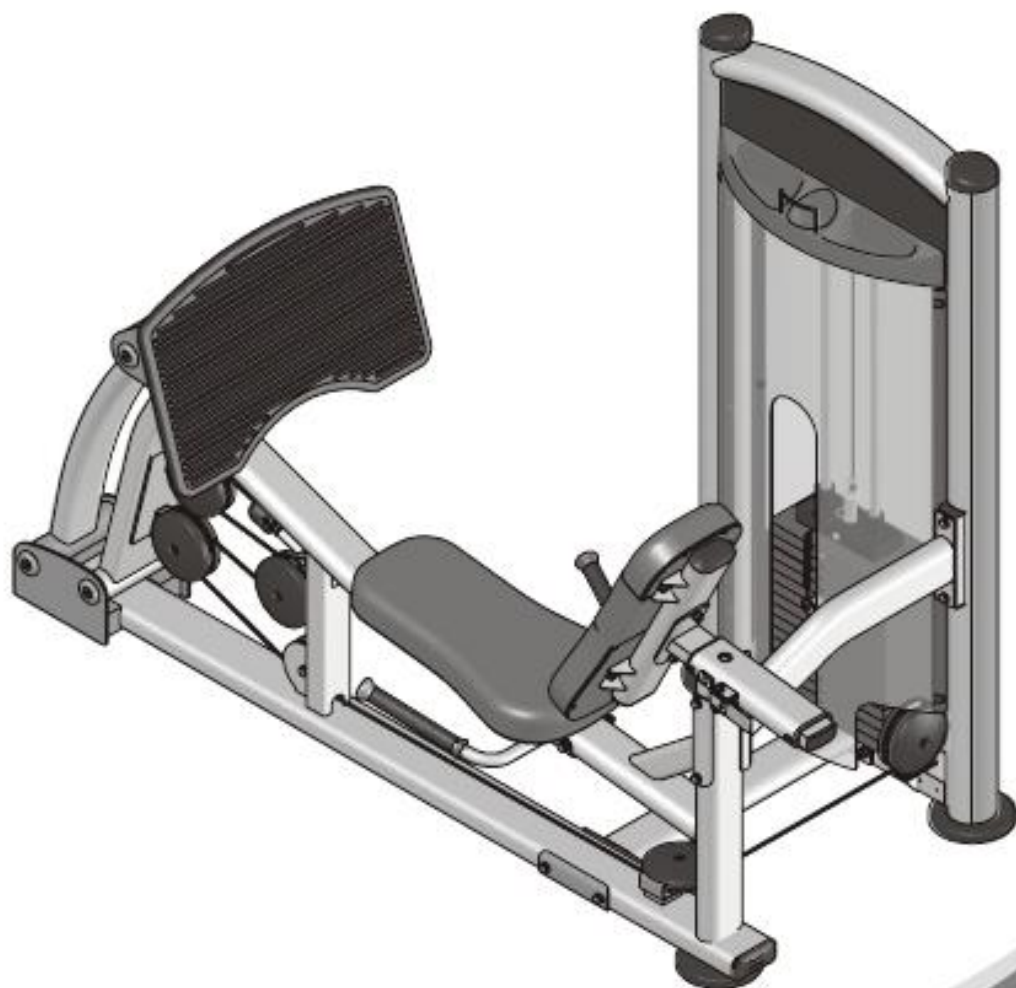


IT9310

ЖИМ НОГАМИ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ!

Перед использованием тренажера внимательно ознакомьтесь со всеми инструкциями и предупреждениями.

! ВНИМАНИЕ

Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями и предупреждениями.

Содержание

Важные инструкции по технике безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Перечень элементов-----	5
Изображение в разобранном виде-----	7
Измерения-----	8
Инструкции по сборке-----	9
Сборка-----	10
Занятия на тренажере-----	20
График обслуживания-----	21
Информация об общем обслуживании-----	22
Советы по силовой тренировке-----	23

Сборка должна проходить согласно купленному весу и кожухам!

Важные инструкции по технике безопасности

Перед началом занятий физическими упражнениями необходимо проконсультироваться у врача. При использовании тренажеров и оборудования необходимо соблюдать следующие меры безопасности:

- * Перед использованием тренажера ознакомьтесь со всеми инструкциями. Они написаны для вашей безопасности и защиты от поломок оборудования.
- * Не разрешайте детям находиться на тренажере или возле него
- * Используйте оборудование только по назначению, описанному в руководстве. Не используйте части, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- * Используйте подходящую для тренировки одежду и обувь – никакой широкой одежды.
- * Будьте осторожны заходя или сходя с тренажера.
- * Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения.
- * Если Вы почувствовали боль или неприятные ощущения, то следует немедленно прекратить тренировку и обратиться к врачу.
- * Не используйте сломанный или поврежденный тренажер.
- * Не бросайте и не вставляйте ничего в работающее оборудование.
- * Перед каждым использованием проверяйте тренажер и его провода. Убедитесь, что все крепления и провода в рабочем состоянии и хорошо закреплены.
- * Протертые или поврежденные провода могут быть опасными и привести к травмам. Периодически проверяйте износ проводов.
- * Держите руки, конечности, одежду и волосы подальше от движущихся частей.
- * Не поднимайте больше веса, чем вы можете контролировать.
- * Не используйте тренажер на улице.

Техника безопасности при сборке тренажера:

- * Строго следуйте всем шагам, описанным в руководстве. Не пропускайте. Если вы пропустили шаг, то потом может оказаться, что вам придется заново разбирать тренажер, это может повредить оборудование.
- * Сборка и занятия на тренажере должны проходить на твердой ровной поверхности. Не ставьте тренажер близко к стенам или мебели. Тренажер разработан для вашего удовольствия. Следую мерам безопасности и данным инструкциям, Вы приятно и с пользой проведете время.

Инструкции

Перед началом сборки внимательно прочтите инструкцию. С помощью перечня элементов убедитесь, что все необходимые части на месте. При заказе частей необходимо указывать номер и описание части из данного перечня. Используйте только оригинальные запасные части. Несоблюдение данных правил может привести к травмам и аннулированию гарантии.

Данный тренажер разработан для самого плавного и эффективного движения при занятиях. После сборки тренажера необходимо проверить все его функции. При обнаружении проблем, сначала надо перечитать инструкцию по сборке и убедиться, что все было собрано правильно. Если же исправить проблемы невозможно, то необходимо связаться с авторизованным дилером, при этом необходимо иметь при себе инструкцию и знать серийный номер тренажера. Когда все части проверены, двигайтесь дальше.

Необходимые инструменты



Трещоточный ключ и гнездо храповика



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Перечень элементов

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЧАСТЕЙ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ УСТАНОВЛЕНЫ

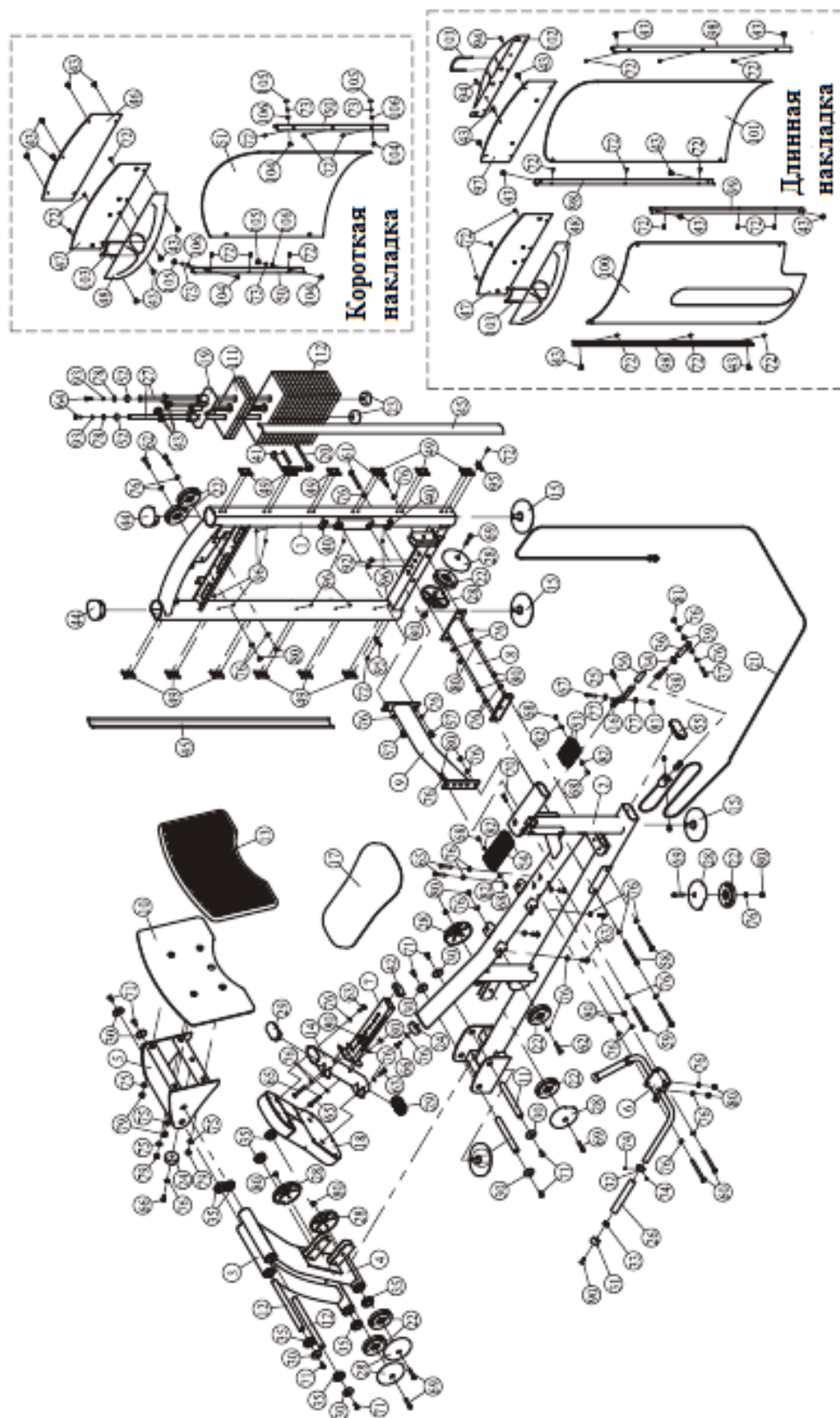
№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
1	Рама грузоблока	1	28	Крышка ролика Ø140*26	9
2	Основная рама	1	29	Заглушка RT50*100	2
3	Передняя рама со смещающимися узлами	1	30	Алюминиевый колпачок Ø50*Ø10,5*8	8
4	Задняя рама со смещающимися узлами	1	31	Алюминиевая зажимная крышка	2
5	Соединительная рама	1	32	Алюминиевое зажимное кольцо	2
6	Рукоять	1	33	Гайка 25*2,5*21,6	2
7	Настраиваемая труба	1	34	Шестигранная гайка с буртиком 1,2''-13	1
8	Нижняя поперечина	1	35	Подшипник Ø50,8*Ø25,4*15,9	8
9	Задняя поперечина	1	36	Регулируемый конец Ø21*90	1
10	Подножка	1	37	Болт Ø9,4*47,5*M5	1
11	Шарнир оси Ø25,4*222	2	38	Разъем провода Ø20*77*1/2''-13	1
12	Шарнир оси Ø25,4*332	2	39	Бронзовая втулка Ø12,7*Ø9,5*9,5	2
13	Резиновая крышка подножки	1	40	Заглушка	2
14	Задняя подушка опоры	1	41	Разъемный палец Ø11*76	1
15	Настраиваемая подножка	4	42	Заглушка 30*70	1
16	Настраиваемая опора	1	43	Кнопка Ø8*Ø20*23	19
17	Подушка сиденья	1	44	Заглушка Ø95,4*61	2
18	Задняя подушка	1	45	Боковая крышка	2
19	Верхняя насадка	1	46	Верхняя задняя накладка	1
20	Селекторный контакт W/Coil	1	47	Верхняя передняя накладка	1
21	Провод	1	48	Опора	1
22	Ролик 4,5''	8	49	Пластиковая вставка	12
23	Резиновый амортизатор веса Ø63,5*Ø19*25,4	2	50	Короткая стопорная пластина накладки	2
24	Резиновая шайба	2	51	Накладка	1
25	Пружина Ø1,2*Ø13*38,6	1	52	Резиновая заглушка Ø29*Ø19*10	2
26	Держатель STØ30*Ø22*180	2	53	Маленькая пластиковая трубная направляющая опора	2
27	Направляющая штанга Ø19*1177	2	54	Пластиковая трубная направляющая опора	2

Перечень элементов

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЧАСТЕЙ МОГУТ БЫТЬ УЖЕ УСТАНОВЛЕНЫ

№ п/п	Описание	Кол-во	№ п/п	Описание	Кол-во
55	Заглушка YJ110*50	1	81	Нейлоновая контргайка М8	2
56	Настраиваемый опорный рукав	1	82	Шестигранная гайка М6	4
57	Болт с шестигранной головкой М10*20	2	83	Шестигранный ключ S=4	1
58	Болт с шестигранной головкой М10*140	2	84	Шестигранный ключ S=5	1
59	Болт с шестигранной головкой М10*135	2	85	Шестигранный ключ S=6	1
60	Болт с шестигранной головкой М10*130	2	86	Шестигранный ключ S=8	1
61	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	87	Шестигранный ключ S=3/32"	1
62	Болт с шестигранной головкой М10*50	3	88	Гаечный ключ	1
63	Болт с шестигранной головкой М10*30	8	89	Смазочное масло	1
64	Болт с шестигранной головкой М8*30	2	90	Винт с плоской головкой М10*30	12
65	Винт с полукруглой головкой М10*65	4	91	Шестигранный ключ S=3/16"	1
66	Винт с полукруглой головкой М10*25	2	92	Заклепочная гайка М8	2
67	Винт с полукруглой головкой М8*55	1	93	Шайба пружины М8	2
68	Винт с полукруглой головкой М6*12	4	94	Плоский винт Philips М5*25	2
69	Винт с головкой под торцевой ключ М10*50	5	95	Г-образный кронштейн	2
70	Винт с головкой под торцевой ключ М8*30	1	96	Кнопка Ø8,1*7	10
71	Винт с плоской головкой М10*25	8	97	Верхняя задняя накладка –А	1
72	Плоский винт Philips М5*16	17	98	Стопорная пластина накладки	3
73	Саморез ST4.2*10	4	99	Правая стопорная пластина накладки	1
74	Установочный винт с внутренним шестигранником 10-32*3,2	4	100	Передняя накладка	1
75	Плоская шайба Ø13*Ø24*1,5	4	101	Задняя накладка	1
76	Плоская шайба Ø11*Ø20*2	45	102	Задняя опора	1
77	Плоская шайба Ø9*Ø16*1,6	2	103	Дугообразный кронштейн	1
78	Плоская шайба Ø9*Ø22*1,6	2	104	Соединительная кнопка Ø18*12	4
79	Нейлоновая контргайка М12	4	105	Пластиковая крышка Ø21*5,7	4
80	Нейлоновая контргайка М10	20	106	Пластиковая шайба Ø13*3	4

Изображение в разобранном виде



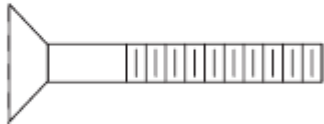
Измерения



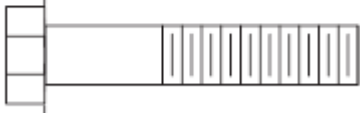
ВСПГ = Винт с полукруглой головкой



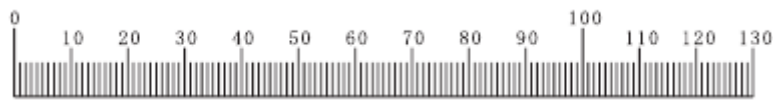
ВСППТК = Винт с головкой под торцевой ключ



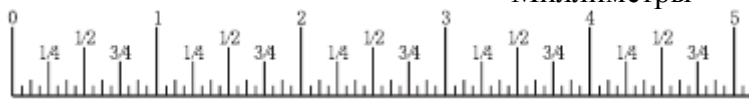
ВПГ = Винт с плоской головкой



БШГ = Болт с шестигранной головкой



Миллиметры



Дюймы

Инструкции по сборке

Для полной сборки тренажера профессионалу понадобится около 2 часов. Если Вы собираете такое оборудование в первый раз, то будьте готовы потратить больше времени. Мы настоятельно рекомендуем, чтобы сборку тренажера проводил профессионал. Проще, быстрее и безопаснее будет собирать оборудование вдвоем, так как в нем присутствуют большие, тяжелые или сложно переносимые части. Необходимо проводить сборку тренажера в чистом, освещенном и незахламленном помещении, что поможет Вам легко перемещаться в поиске нужного оборудования и снизит риск травмы.



Примечание

Здесь, как и в любом оборудовании, очень важны точное расположение и настройки. При затяжке всех креплений необходимо оставить место настройкам. Не затягивайте до конца крепления и болты, пока в инструкции не будет сказано сделать это. Присоединяйте части по очереди, как указано в руководстве.

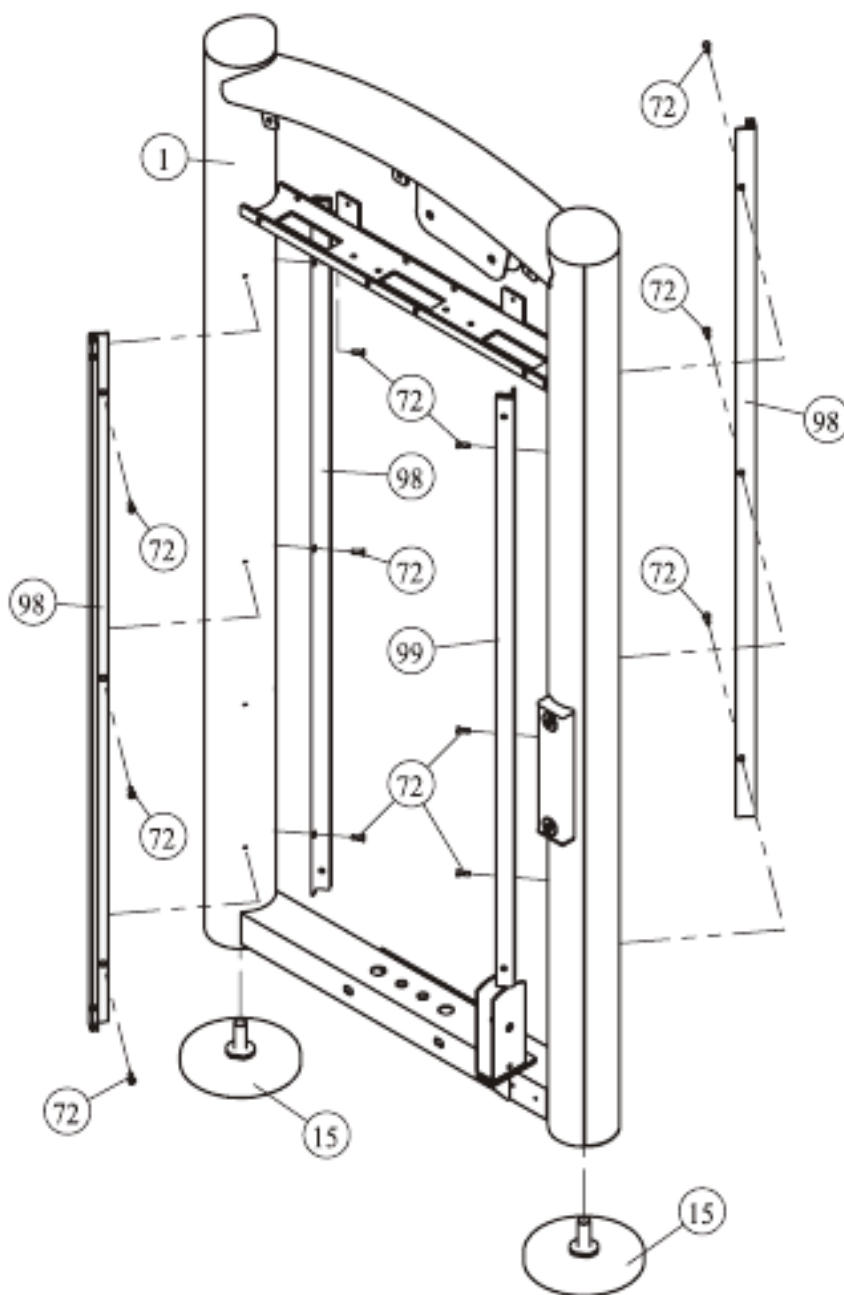
Сборка

ШАГ 1

1. Присоедините две настраиваемые подножки (№15) к раме грузоблока (№1).
2. Присоедините три стопорных пластины накладки (№98) и одну правую стопорную пластину накладки (№99) к раме грузоблока (№1). Используйте: двенадцать плоских винтов Philips M5*16 (№72)

Примечание: затяните все болты ключом.

Инструкция по сборке длинной накладки!



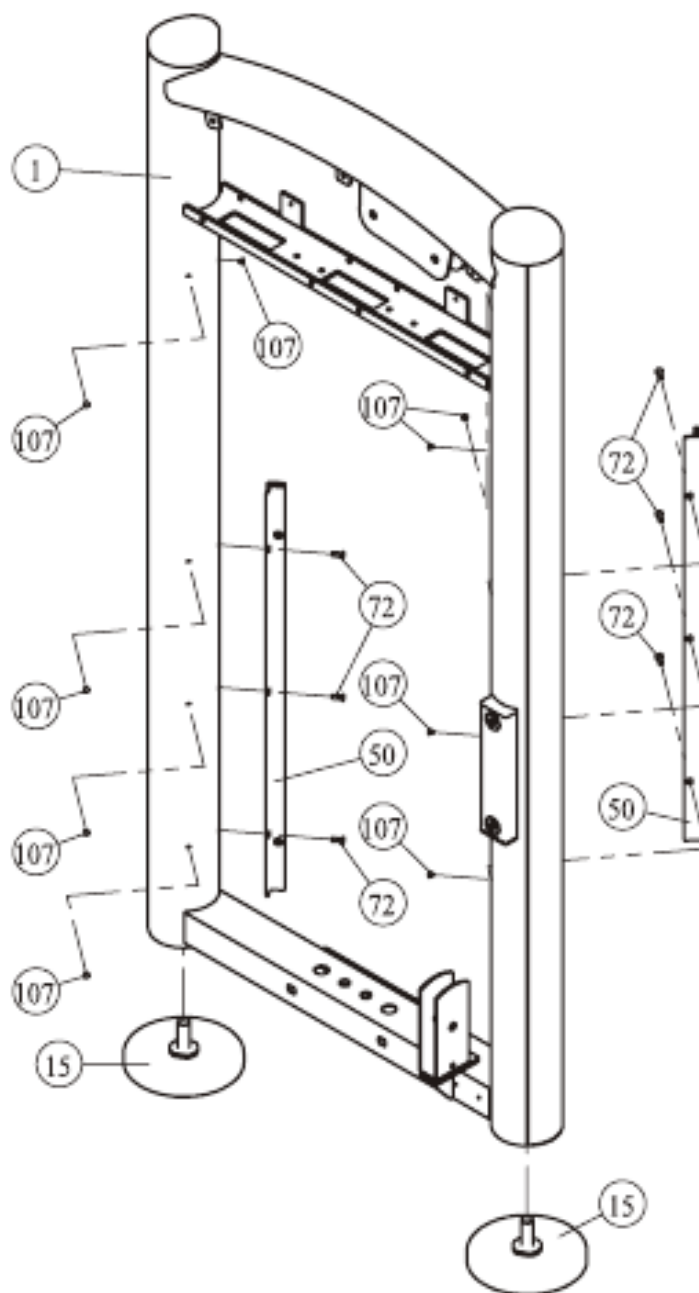
Сборка

ШАГ 1

1. Присоедините две настраиваемые подножки (№15) к раме грузоблока (№1).
2. Присоедините две короткие стопные пластины накладке (№50) к раме грузоблока (№1). Используйте:
шесть плоских винтов Philips M5*16 (№72)
3. Присоедините девять кнопок (№107) к раме грузоблока (№1).

Примечание: затяните все болты ключом.

Инструкция по сборке короткой накладки!



Сборка

ШАГ 2

1. Присоедините две настраиваемые подножки (№15) к основной раме (№2).
2. Присоедините нижнюю поперечину (№8) к раме грузоблока (№1) и основной раме (№2). Используйте:

два БСШГ М10*140 (№58)

восемь плоских шайб Ø11*Ø20*2 (№76)

два БСШГ М10*110(№61)

четыре нейлоновые контргайки М10 (№80)

3. Присоедините заднюю поперечину (№9) к раме грузоблока (№1) и основной раме (№2). Используйте:

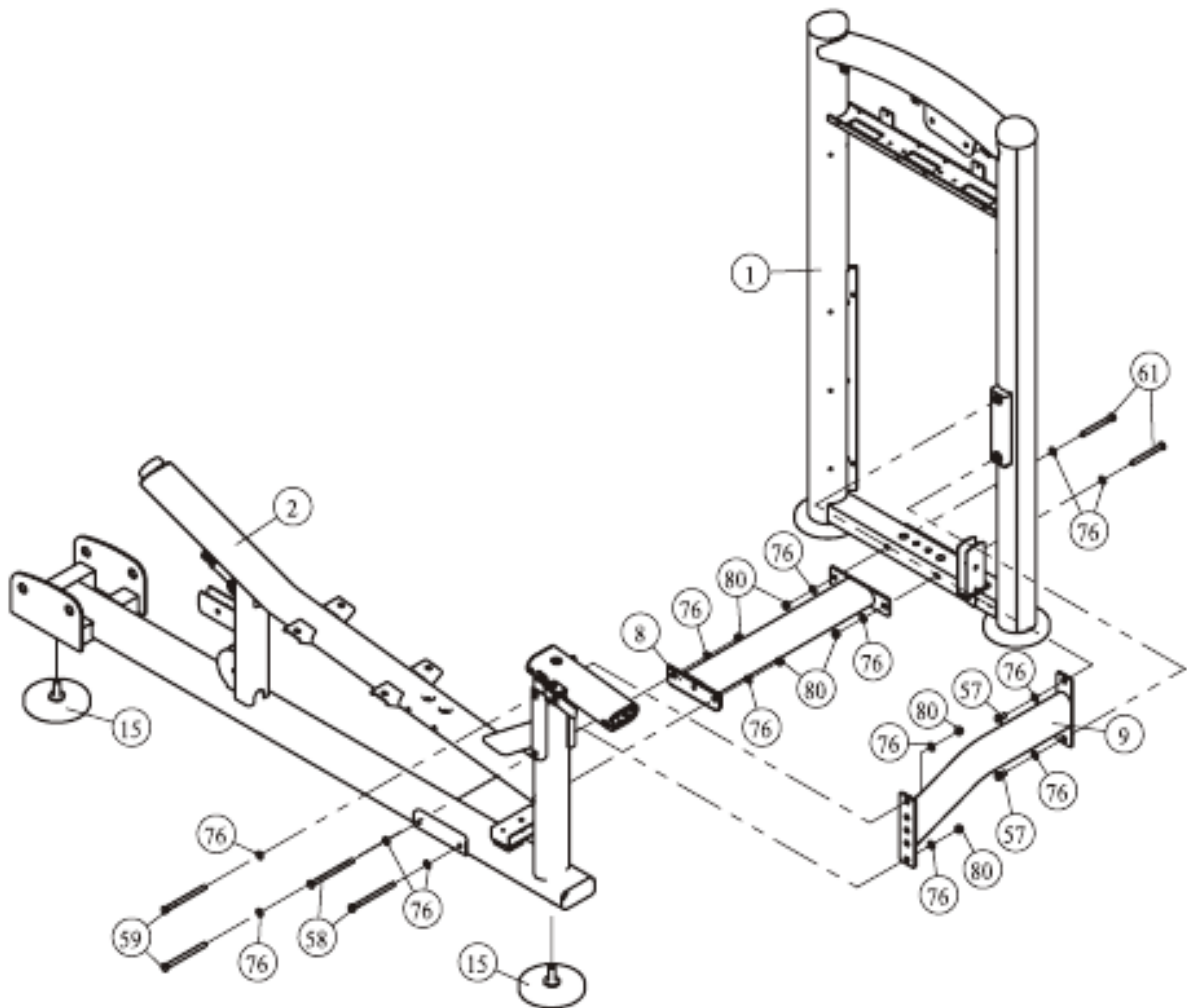
два БСШГ М10*20 (№57)

шесть плоских шайб Ø11*Ø20*2 (№76)

два БСШГ М10*135(№59)

две нейлоновые контргайки М10 (№80)

Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните вручную.

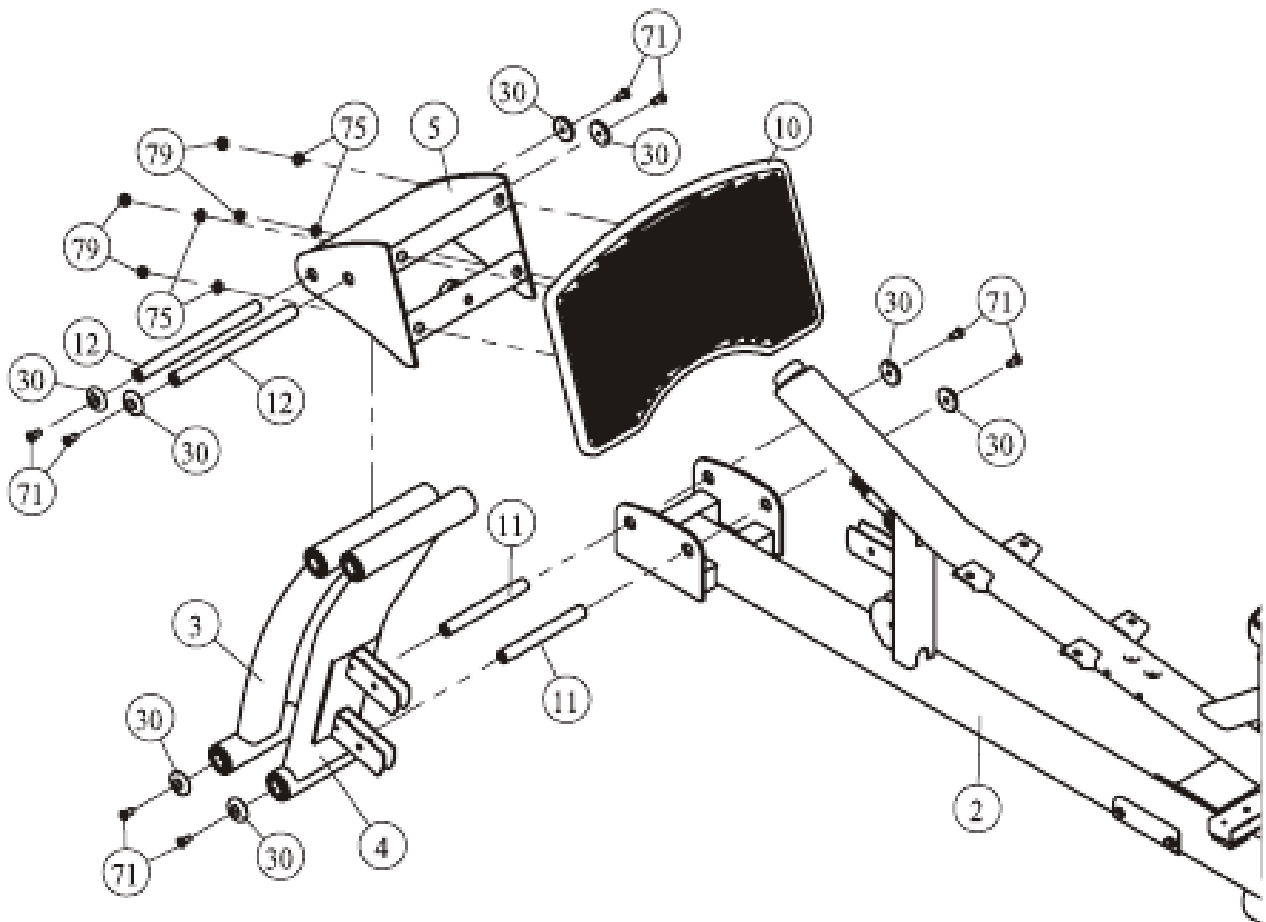


Сборка

ШАГ 3

1. Присоедините подножку (№10) к соединительной раме (№5). Используйте:
четыре плоских шайбы $\text{Ø}13 \times \text{Ø}24 \times 1,5$ (№75) четыре нейлоновых контргайки М12 (№79)
2. Присоедините заднюю раму со сдвигающимися узлами (№4) и переднюю раму со сдвигающимися узлами (№3) к основной раме (№2). Используйте:
два шарнира оси $\text{Ø}25,4 \times 222$ (№11) четыре алюминиевых колпачка $\text{Ø}50 \times 10,5 \times 8$ (№30)
четыре ВПГ М10*25 (№71)
3. Присоедините соединительную раму (№5) к задней раме со сдвигающимися узлами (№4) и передней раме со сдвигающимися узлами (№3). Используйте:
два шарнира оси $\text{Ø}25,4 \times 332$ (№12) четыре алюминиевых колпачка $\text{Ø}50 \times 10,5 \times 8$ (№30)
четыре ВПГ М10*25 (№71)

Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.



Сборка

ШАГ 4

1. Присоедините

2 направляющих штанги (№27)

10 дисков штанги 15фунтов (7 кг) (№113)

2 диска штанги 5фунтов (2,3 кг) (№111)

к раме грузоблока (№1). Используйте:

два БСПГ М8*30 (№64)

две плоских шайбы Ø9*22*1,6 9№78)

2 резиновых амортизатора веса Ø63,5*Ø19*25,4 (№23)

3 дисков штанги 10фунтов (4,5 кг) (№112)

1 верхнюю насадку (№19)

две шайбы пружины Ø8 (№93)

две резиновых заглушки Ø29*Ø19*10 (№52)

Присоедините селекторный контакт W/Coil (№20) к верхней насадке (№19).

2. Присоедините восемь кнопок (№43) к верхней насадке (№19).

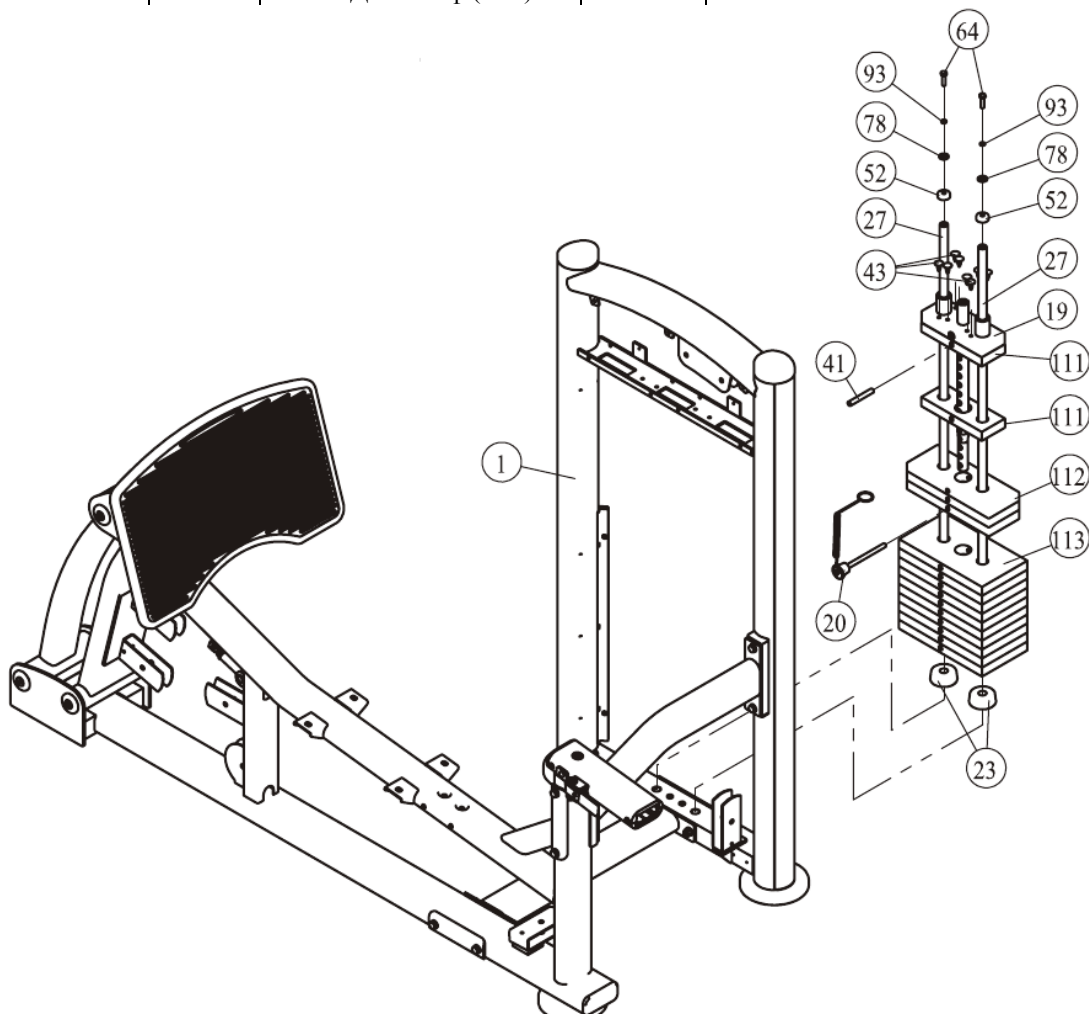
3. Установите верхнюю насадку (№19) и первый диск штанги 5 фунтов (2,3кг) (№111) вместе с разъемным пальцем Ø11*76 (№41).

Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.

Данная инструкция для веса в 200 фунтов (90кг)!

Вес 200 фунтов (90кг)

№	Описание	Кол-во
111	Диск 5 ф (2,3 кг)	2
112	Диск 10 ф (4,5кг)	3
113	Диск 15 ф (7 кг)	10



Сборка

ШАГ 4

4. Присоедините

2 направляющих штанги (№27)

13 дисков штанги 20фунтов (9 кг) (№112)

1 верхнюю насадку (№19)

2 резиновых амортизатора веса Ø63,5*Ø19*25,4 (№23)

2 дисков штанги 15фунтов (7 кг) (№111)

к раме грузоблока (№1). Используйте:

два БСПГ М8*30 (№64)

две шайбы пружины Ø8 (№93)

две плоских шайбы Ø9*22*1,6 9№78)

две резиновых заглушки Ø29*Ø19*10 (№52)

Присоедините селекторный контакт W/Coil (№20) к верхней насадке (№19).

5. Присоедините восемь кнопок (№43) к верхней насадке (№19).

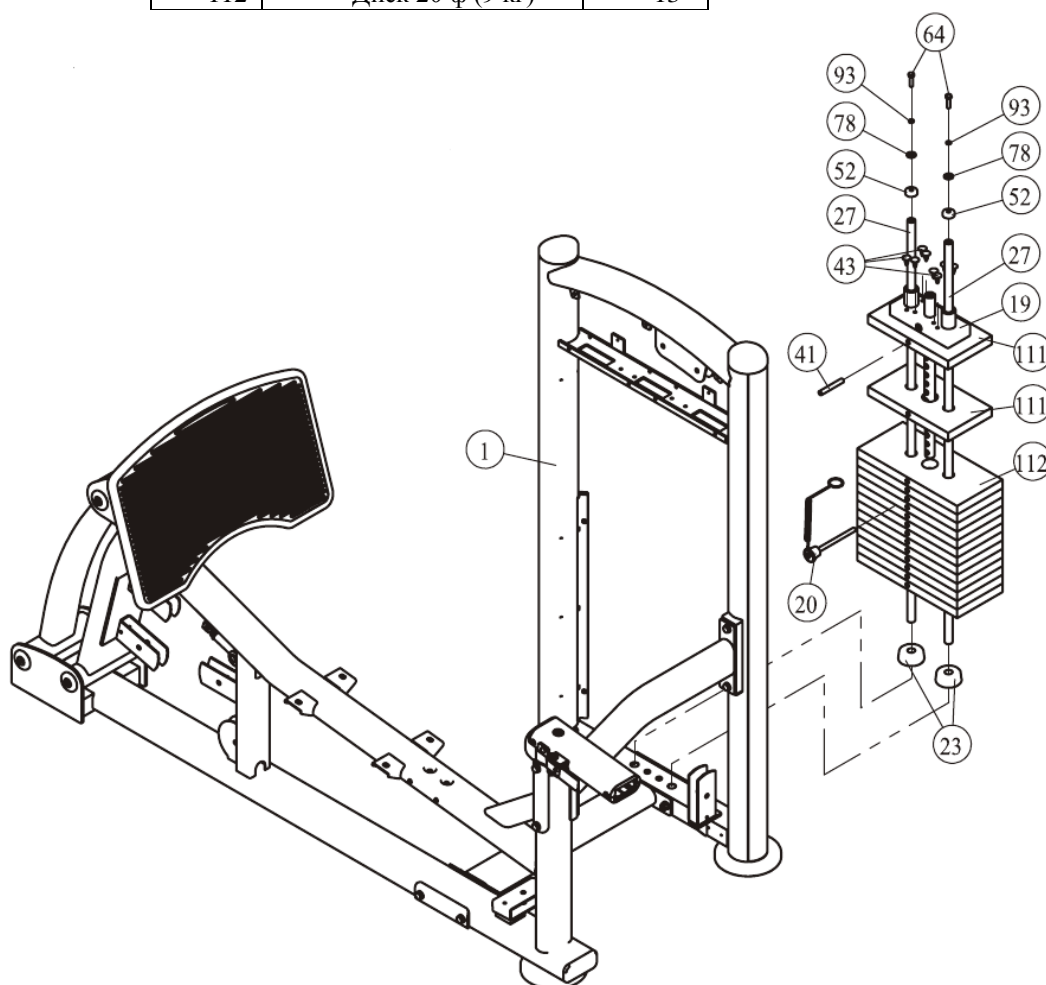
6. Установите верхнюю насадку (№19) и первый диск штанги 5 фунтов (2,3кг) (№111) вместе с разъемным пальцем Ø11*76 (№41).

Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.

Данная инструкция для веса в 300 фунтов (136кг)!

Вес 300 фунтов (136кг)

№	Описание	Кол-во
111	Диск 15 ф (7кг)	2
112	Диск 20 ф (9 кг)	13



Сборка

ШАГ 5

1. Присоедините три ролика 4,5” (№22) к раме грузоблока (№1). Используйте:

два БСШГ М10*50 (№62)
 четыре плоских шайбы Ø11*Ø20*2(№76)
 две крышки ролика Ø140*26 (№28)

один ВСГПТК М10*50 (№69)
 три нейлоновых контргайки М10 (№80)

2. Присоедините три ролика 4,5” (№22) к основной раме (№2). Используйте:

один БСШГ М10*50 (№62)
 три плоских шайбы Ø11*Ø20*2(№76)
 три крышки ролика Ø140*26 (№28)

два ВСГПТК М10*50 (№69)
 три нейлоновых контргайки М10 (№80)

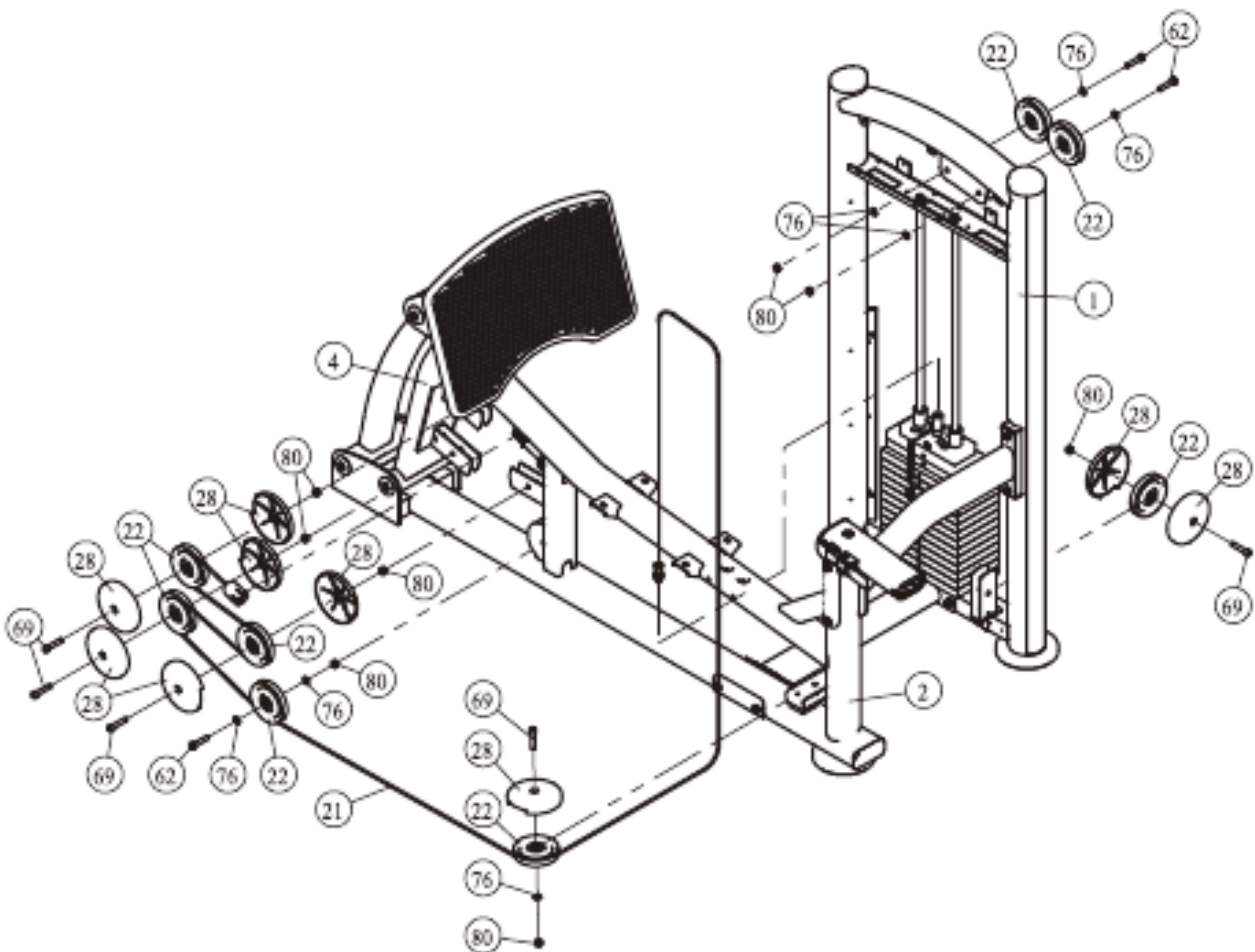
3. Присоедините два ролика 4,5” (№22) к задней раме со смещающимися узлами (№4). Используйте:

два ВСГПТК М10*50 (№69)
 четыре крышки ролика Ø140*26 (№28)

две нейлоновых контргайки М10 (№80)

4. Присоедините провод (№21) к верхней насадке (№19) и основной раме (№2).

Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.

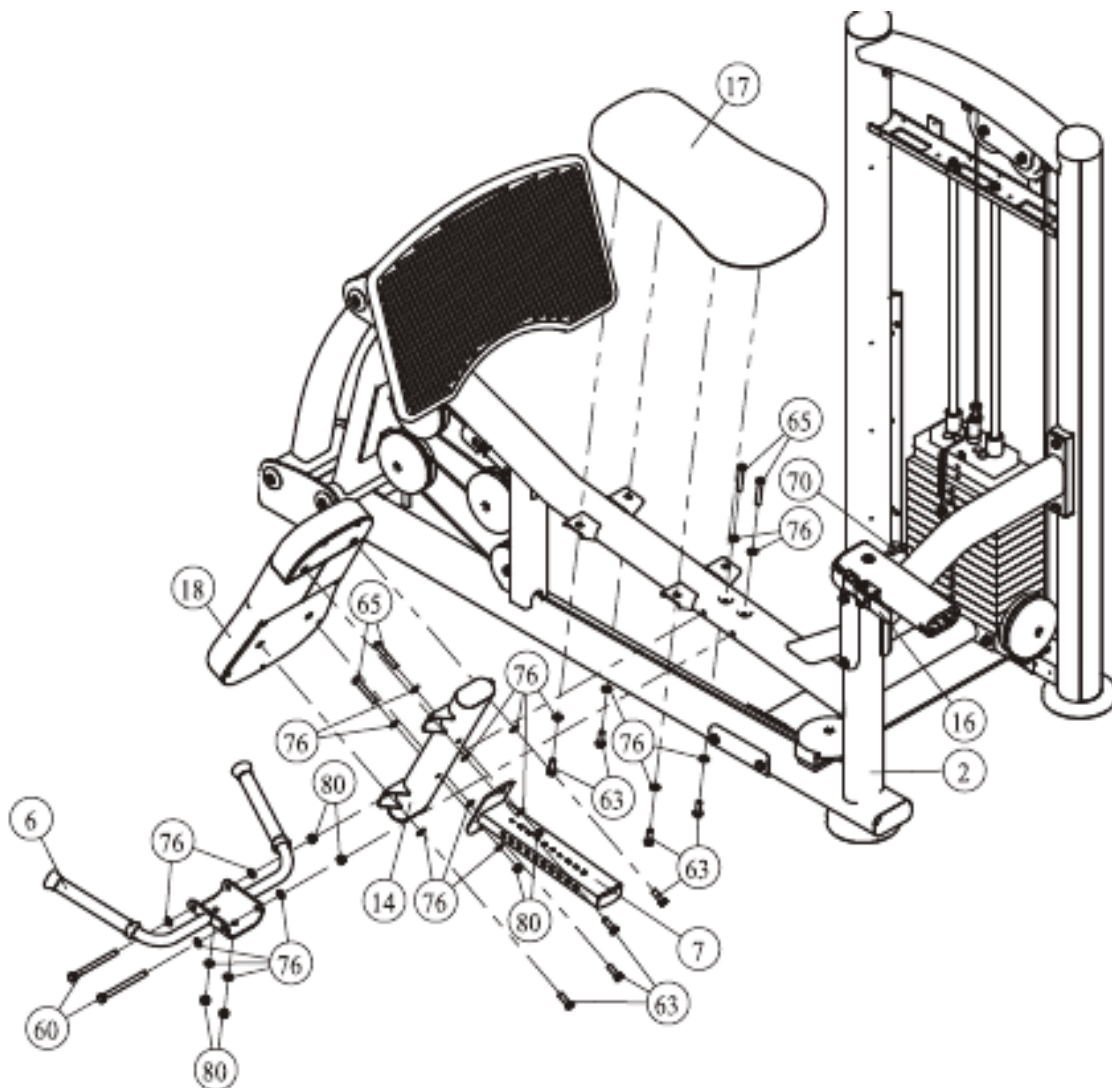


Сборка

ШАГ 6

1. Присоедините рукоять (№6) к основной раме (№2). Используйте:
один БСШГ М10*130 (№60) два БСШГ М10*65 (№65)
восемь плоских шайб $\text{Ø}11*\text{Ø}20*2$ (№76) четыре нейлоновых контргайки М10 (№80)
2. Присоедините настраиваемую трубу (№7) к задней подушке опоры (№14).
Используйте:
две БСШГ М10*65 (№65) четыре плоских шайбы $\text{Ø}11*\text{Ø}20*2$ (№76)
две нейлоновых контргайки М10 (№80)
3. Вставьте настраиваемую трубу (№7) в основную раму (№2) и закрепите ее на месте с помощью настраиваемой опоры (№16), затем полностью закрутите ВСГПТК М8*30 (№70).
4. Присоедините подушку сиденья (№17) к основной раме (№2). Используйте:
четыре БСШГ М10*30 (№63) четыре плоских шайбы $\text{Ø}11*\text{Ø}20*2$ (№76)
5. Присоедините заднюю подушку (№18) к задней подушке опоры (№14).
Используйте:
четыре БСШГ М10*30 (№63) четыре плоских шайбы $\text{Ø}11*\text{Ø}20*2$ (№76)

Примечание: болты и нейлоновые контргайки затяните ключом.



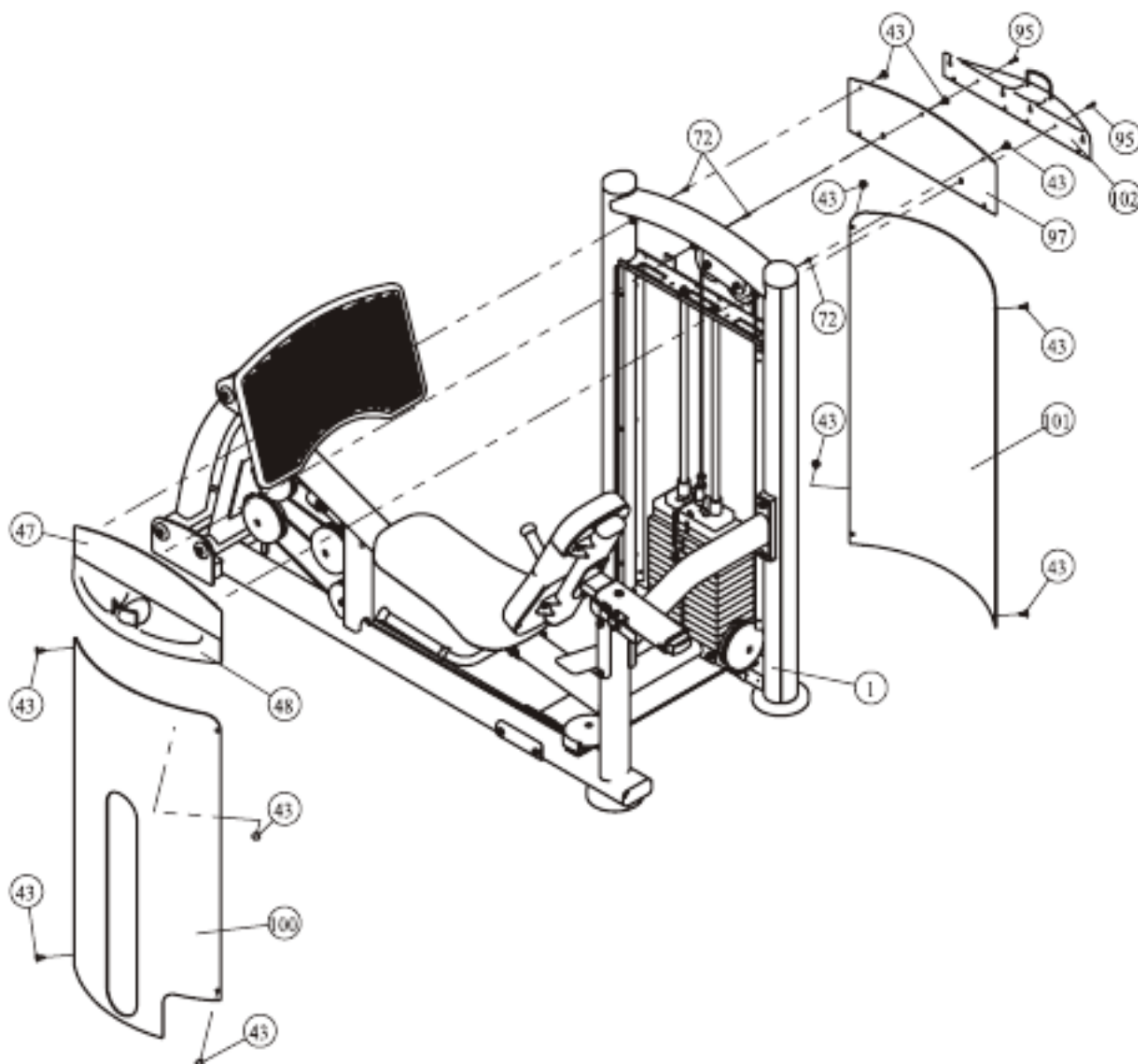
Сборка

ШАГ 7

1. Присоедините переднюю накладку (№100) и заднюю накладку (№101) к раме грузоблока (№1). Используйте:
восемь кнопок Ø8*Ø20*23 (№43)
2. Присоедините верхнюю переднюю накладку (№47) и опору (№48) к раме грузоблока (№1). Используйте:
три плоских винта Philips M5*16 (№72)
3. Присоедините верхнюю заднюю накладку –А (№97) и заднюю опору (№102) к раме грузоблока (№1). Используйте:
три кнопки Ø8*Ø20*23 (№43) два плоских винта Philips M5*25 (№95)

Примечание: болты и нейлоновую контргайку затяните ключом.

Данная инструкция для длинной накладки!



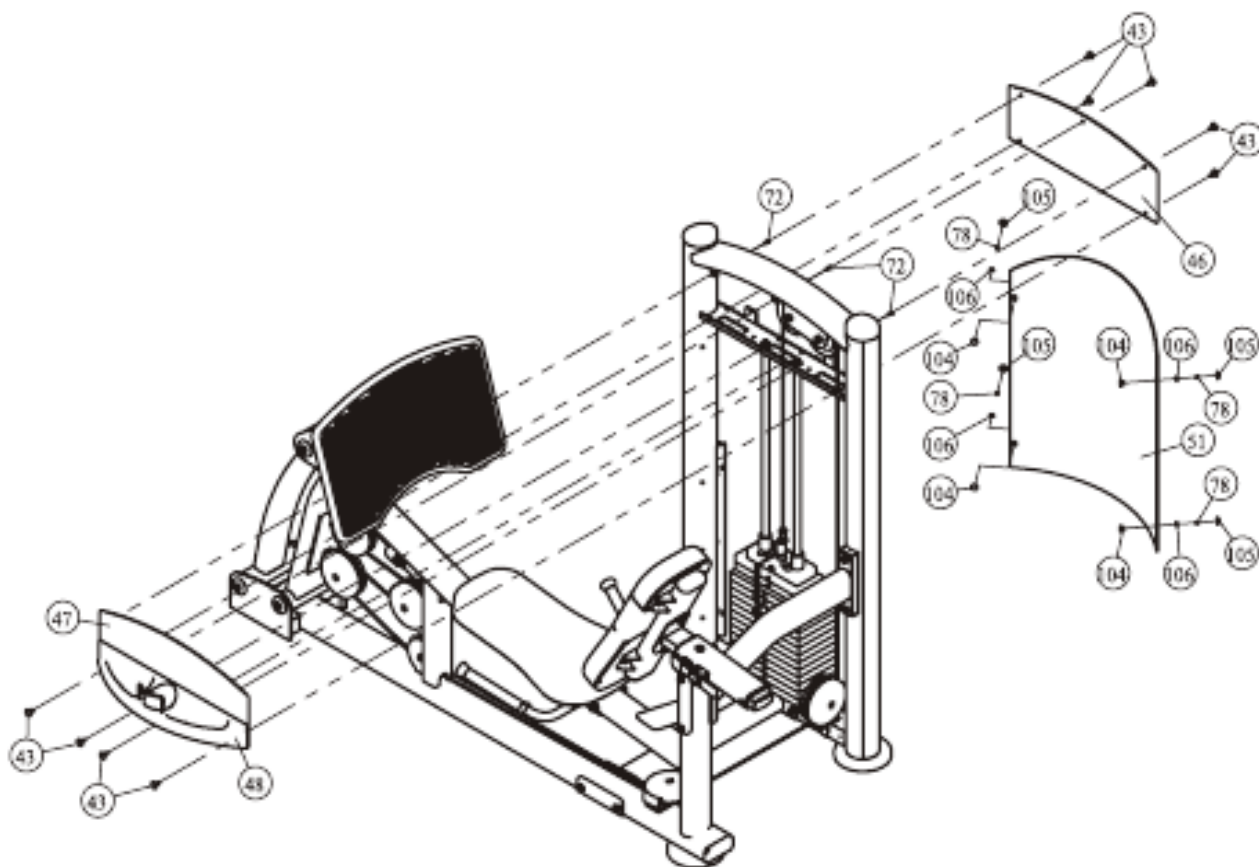
Сборка

ШАГ 7

1. Присоедините накладку (№51) к раме грузоблока (№1). Используйте:
четыре соединительных кнопки Ø18*12 (№104) четыре пластиковых шайбы Ø13*3 (№106)
четыре самореза ST4,2*10 (№78) четыре пластиковых крышки Ø21*5,7 (№105)
4. Присоедините верхнюю переднюю накладку (№47) и опору (№48) к раме грузоблока (№1). Используйте:
четыре кнопки Ø8*Ø20*23 (№43) три плоских винта Philips M5*16 (№72)
5. Присоедините верхнюю заднюю накладку (№46) к раме грузоблока (№1).
Используйте:
пять кнопок Ø8*Ø20*23 (№43)

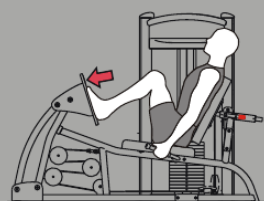
Примечание: болты и нейлоновую контргайку затяните ключом.

Данная инструкция для короткой накладки!

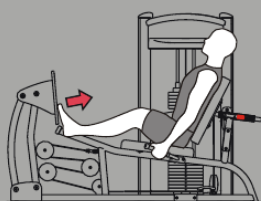


ЖИМ НОГАМИ

Жим ногами

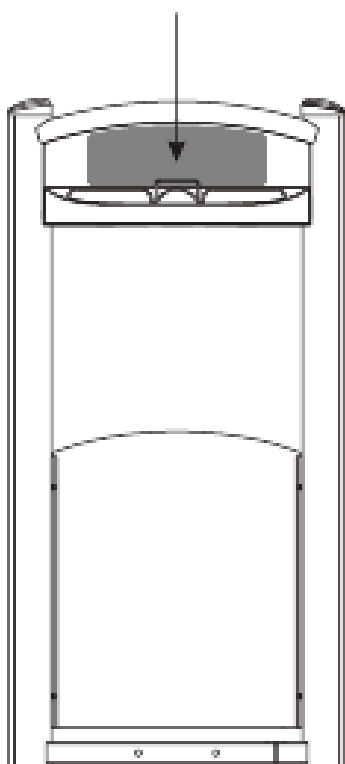
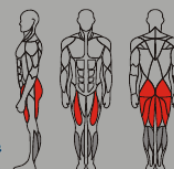


Подъем на носки



Занятия на тренажере

1. Выберите подходящий вес.
2. Настройте заднюю подушку в удобное положение.
3. **Жим ногами:** положите разведенные ноги на подставку, контролируя движения выпрямите ноги.
Подъем на носки: поставьте подушечки пальцев ног на нижнюю грань подставки. Ноги прямые, напрягите лодыжки.
4. Медленно вернитесь в прямое положение.



Занятия на тренажере

1. Выберите подходящий вес.
2. Настройте заднюю подушку в удобное положение.
3. **Жим ногами:** положите разведенные ноги на подставку, контролируя движения выпрямите ноги.
Подъем на носки: поставьте подушечки пальцев ног на нижнюю грань подставки. Ноги прямые, напрягите лодыжки.
4. Медленно вернитесь в прямое положение.
(настраивайте вес согласно шпильке выбора)

Характеристики:

Класс: S

Максимальный вес: 136кг/300 фунтов

Максимальная нагрузка пользователя: 150кг/330 фунтов

График обслуживания

ЕЖЕДНЕВНОЕ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ	ДАТЫ							
Осмотреть: Соединения, вытяжные стрелки, пружинные замки, шарниры, шпильки грузо- блоков	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО								
Очистить: Обивку	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО								
Осмотреть: Провода или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО								
Осмотреть: Вспомогательные штанги и поручни	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								
Осмотреть: Все ярлыки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								
Осмотреть: Все гайки и болты, при необходимости затянуть	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								
Проверить: Противоскользящие поверхности	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								
Очистить и смазать: Направляющие штанги смазкой (Superlube) на основе тефлона (PTFE)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								
Смазать: Рукава опоры, турситовые втулки и направляющие качения	ЕЖЕМЕСЯЧНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								
Очистить и натереть воском: Все глянецевые поверхности	КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО								
Перепаковать со смазкой: Направляющие качения	КАЖДЫХ 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО								
Заменить: Провода, ремни и соединительные части	ЕЖЕГОДНО	КАЖДЫХ 3 МЕСЯЦА								

Ваше оборудование поставляется с ярлыком коммерческого обслуживания. Для личного или домашнего обслуживания используйте график, указанный выше

Информация об общем обслуживании

Соединения, вытяжные стрижки, пружинные замки, шарниры, шпильки грузоблоков:

- * Проверьте все части на следы износа или повреждения
- * Проверьте напряжение и настройки всех пружин карабинов и вытяжных стержней
- * Если пружина застряла или растянулась, ее необходимо немедленно заменить

Обивка:

- * Для поддержания срока службы и увлажнения обивки, после каждой тренировки необходимо протирать все подушки влажной салфеткой.
- * Периодически необходимо использовать мягкий мыльный или специальный виниловый очиститель для предотвращения растрескивания или ссыхания обивки. Не используйте абразивные очистители или не предназначенные для виниловых покрытий.
- * Немедленно замените повранную или изношенную обивку.
- * Не держите острые или колющие объекты около обивки.

Ярлыки:

- * Осмотрите и запомните все предупреждения и иную информацию с ярлыков.

Гайки и болты:

- * Проверьте все гайки и болты, при необходимости затяните.
- * Периодически затягивайте все крепления, чтобы убедиться, что везде присутствует необходимое натяжение.

Противоскользящие поверхности:

- * Эти поверхности разработаны для обеспечения устойчивости. При износе, или если они станут скользкими, их необходимо заменять.

Провода и ремни:

- * Мы используем только высококачественные ремни и провода.
- * Осмотрите все провода и ремни на перетираание, трещины, отслаивание или обесцвечивание.
- * В неработающем тренажере протяните палец по ремню или проводу для того, чтобы проверить утолщения или истончение поверхности.
- * Немедленно замените все изношенные или поврежденные ремни и провода. До их замены не используйте тренажер.

Натяжение ремней и проводов:

- * Согласно инструкции необходимо убедиться, что все провода и ремни надежно закреплены.
- * Проверьте провисание проводов, при необходимости отрегулируйте натяжение.

Рукава опоры, направляющие штанги:

- * Протрите корректирующие трубки салфеткой без пыли, затем нанесите смазку.
- * Смажьте рукава опоры и направляющие штанги спреем на основе тефлона или силикона.

Направляющие качения:

- * Согласно инструкции достаньте направляющие из кожуха и налейте внутрь палец смазки (lithium, super lube и т.д.). пальцами смажете шарикоподшипник или его желобок. Повторяйте до тех пор, пока они все не будет в смазке. Вставьте вал обратно в направляющую и удалите лишнюю смазку.

НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ ДАННУЮ ИНФОРМАЦИЮ

Советы по силовой тренировке

С помощью данного руководства ознакомьтесь с базовыми упражнениями, которые можно производить на настоящем тренажере. Для того, чтобы добиться максимального результата и избежать травм, обратитесь к фитнес-инструктору для составления Вашей программы тренировок.

Перед началом занятий проконсультируйтесь с врачом.

Для достижения результатов необходимо понимать и принимать базовые принципы силовых тренировок. Теперь, когда у Вас есть тренажер, понятно, что Вы хотите приступить к занятиям незамедлительно. Но сначала необходимо продумать Ваши цели и стремления. Вы добьетесь положительных результатов, если будете следовать составленному плану тренировок.

Перед началом занятий необходимо провести разминку. Растяжка, йога, бег, гимнастика или другие кардиоупражнения помогут Вам подготовить ваше тело к силовым упражнениям.

Перед началом занятий с большим весом необходимо научиться правильно выполнять упражнения. Правильное выполнение упражнений очень важно во избежание травм для проработки правильных групп мышц.

Знайте свою норму. Если вы только начали тренировку или возобновили ее после долгого перерыва, необходимо начать с малого и выполнять все медленно, пока не войдете в нужную форму.

Следите за дыханием. Выдох на усилии – это главное правило. Не задерживайте дыхание.

