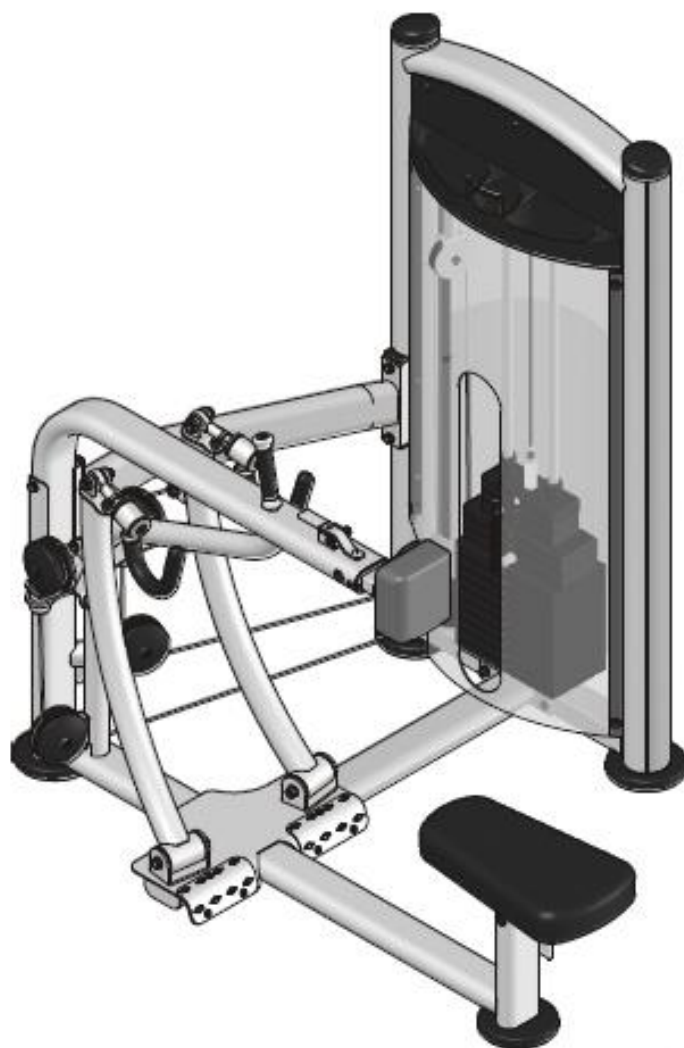


IT 9319

Тренажер «Нижняя тяга»

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

Пожалуйста, осуществляйте сборку в соответствии с приобретенными **весами и кожухом!**

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

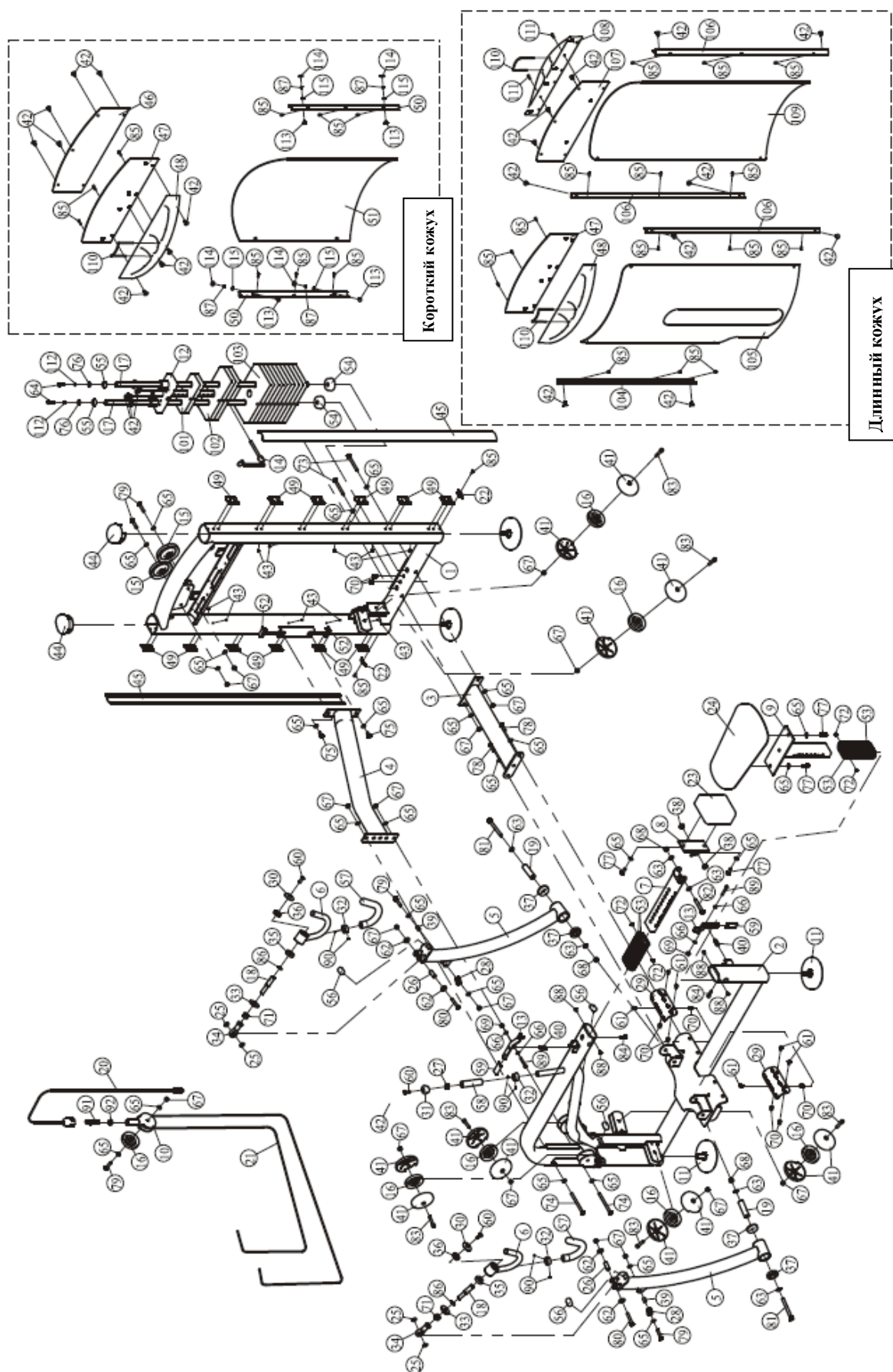
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Рама весового стека	1	29	Подушка для ног	2
2	Основная рама	1	30	Шайба Ф50*Ф10.5*8	2
3	Нижняя поперечная рама	1	31	Алюминиевая крышка рукоятки	1
4	Задняя поперечная рама	1	32	Алюминиевое кольцо рукоятки	3
5	Рукоятка для широчайших мышц	2	33	Алюминиевая крышка Ф50*М16*8	2
6	Ручка для тренировки широчайших мышц	2	34	Наконечник рулевой тяги М16	2
7	Регулируемая труба	1	35	Подшипник Ф42*Ф20*12	2
8	Опора подушки для груди	1	36	Конусообразный подшипник Ф37*Ф20*12	2
9	Опора для подушки сиденья	1	37	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	4
10	Подвижная рама	1	38	Втулка	2
11	Регулируемая подножка	4	39	Прокладка Ф10*Ф14*20	2
12	Верхняя пластина	1	40	Пружина	2
13	Регулируемая опора	2	41	Крышка шкива Ф114*24	12
14	Стержень для выбора веса	1	42	Кнопка	19
15	4.5" Шкив	2	43	Кнопка Ф8.1*7	10
16	3.5" Шкив	7	44	Заглушка Ф95.4*61	2
17	Направляющая	2	45	Боковая крышка	2
18	Шнек	2	46	Верхний задний кожух	1
19	Поворотная ось А Ф25.4*Ф12.2*92	2	47	Верхний передний кожух	1
20	Трос 1	1	48	Опора	1
21	Трос 2	1	49	Пластиковый блок	12
22	Л-образная рукоятка	2	50	Удерживающая пластина короткого кожуха	2
23	Подушка для груди	1	51	Кожух	1
24	Подушка для сиденья	1	52	Заглушка	2
25	Шайба Ф23*Ф16.4*3	4	53	Пластиковая направляющая труба	4
26	Поворотная ось Ф16*42	2	54	Резиновый упор для груза Ф63.5*Ф19*25	24
27	Гайка 25*2.5*21.6	1	55	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
28	Наконечник троса Ф25.4*Ф10*37	2	56	Овальный резиновый амортизатор	4

Список Деталей

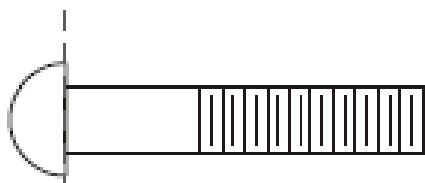
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
57	Захват Ф32*Ф24*285	2	85	Шуруп с плоской головкой Phillips M5*16	17
58	Захват Ф30*Ф22*120	1	86	Стопорное кольцо Ф19	2
59	Рукав регулируемой опоры	2	87	Шуруп ST4.2*13	4
60	Шуруп с плоской головкой M10*30	3	88	Шуруп с полукруглой головкой M6*12	4
61	Шуруп с плоской головкой M8*20	6	89	Шуруп с полукруглой головкой M8*55	2
62	Плоская шайба Ф28*Ф10.5*5	4	90	Шуруп с набором наконечников 10-32*3.2	6
63	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	6	91	Соединитель тросов	1
64	Болт с шестигранной головкой M8*30	2	92	Шестигранная гайка с фланцем 1/2"-13	1
65	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	26	93	Шестигранный ключ S=3/16"	1
66	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4	94	Шестигранный ключ S=3/32"	1
67	Нейлоновая контргайка M10	17	95	Шестигранный ключ S=4	1
68	Нейлоновая контргайка M12	3	96	Шестигранный ключ S=5	1
69	Нейлоновая контргайка M8	2	97	Шестигранный ключ S=6	1
70	Гайка-заклепка M8	8	98	Шестигранный ключ S=8	1
71	Шестигранная гайка M16	2	99	Гаечный ключ	1
72	Шестигранная гайка M6	4	100	Смазка	1
73	Болт с шестигранной головкой M10*100	2	104	Удерживающая пластина левого кожуха	1
74	Болт с шестигранной головкой M10*135	2	105	Передний кожух	1
75	Болт с шестигранной головкой M10*20	2	106	Удерживающая пластина кожуха	3
76	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2	107	Верхний задний кожух-А	1
77	Болт с шестигранной головкой M10*30	4	108	Задняя опора	1
78	Болт с шестигранной головкой M10*35	2	109	Задний кожух	1
79	Болт с шестигранной головкой M10*50	5	110	Рукоятка	1
80	Болт с шестигранной головкой M10*65	2	111	Шуруп с плоской головкой Phillips M5*25	2
81	Болт с шестигранной головкой M12*120	2	112	Пружинная шайба Ф8	2
82	Болт с шестигранной головкой M12*85	1	113	Соединительная кнопка Ф18*12	4
83	Шуруп с внутр.шестигр. M10*50	6	114	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4
84	Шуруп с внутр.шестигр. M8*30	2	115	Пластиковая шайба Ф13*3	4

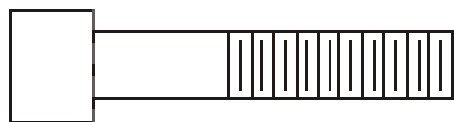
Схема в разобранном виде



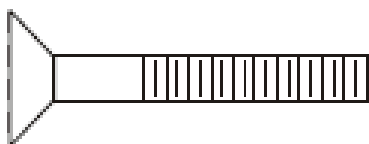
Руководство по Измерению



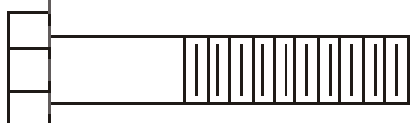
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт с полукруглой головкой)



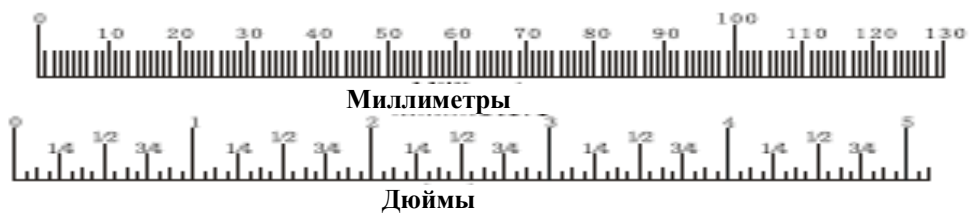
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с внутренним шестигранником)



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



HHB = Hex Head Bolt
(Болт с шестигранной головкой)



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

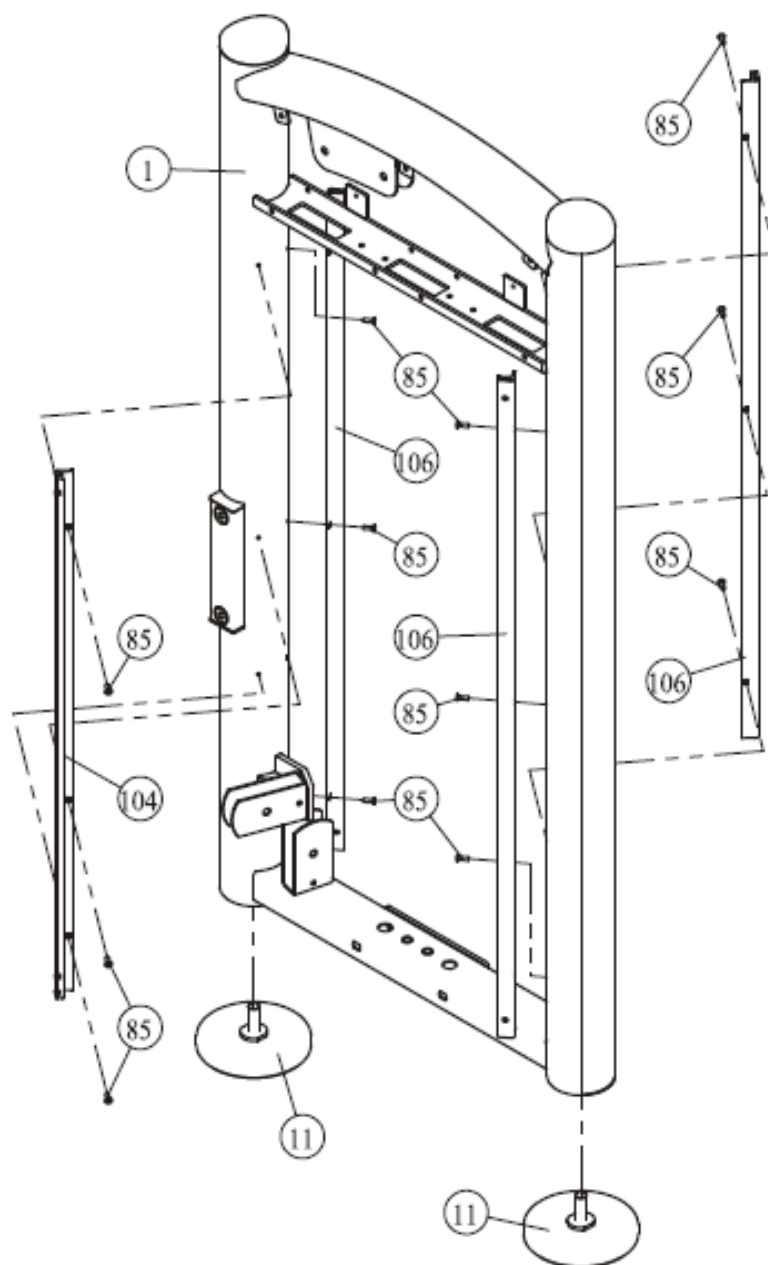
ЭТАП 1

1. Соединить две пластины Регулировочных ножек (#11) с Рамой весового стека (#1).
2. Соединить три Удерживающие пластины кожуха (#106) и одну Удерживающую пластину левого кожуха (#104) с Рамой весового стека (#1), используя:

двенадцать М5*16 Шурупов с плоской головкой Phillips (#85)

ПРИМЕЧАНИЕ: Использовать гаечный ключ.

Инструкция для сборки Длинного Кожуха!



Монтаж

ЭТАП 1

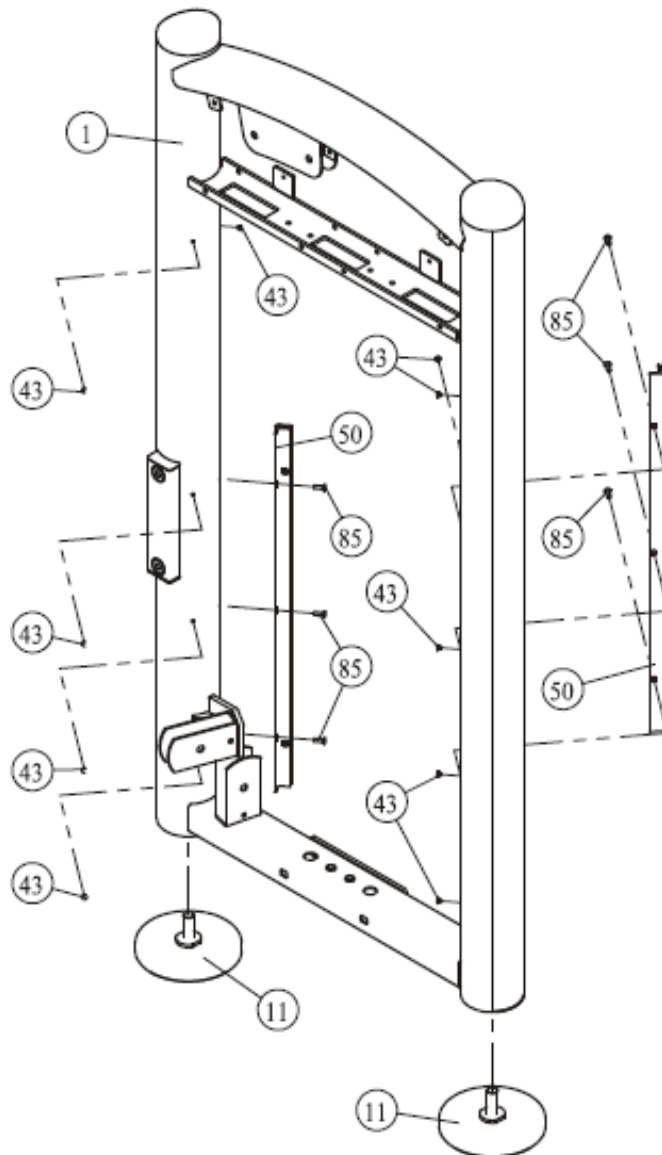
1. Соединить две пластины Регулировочных ножек (#11) с Рамой весового стека (#1).
2. Соединить две Удерживающие пластины короткого кожуха (#50) и с Рамой весового стека (#1), используя:

шесть М5*16 Шурупов с плоской головкой Phillips (#85)

3. Установить десять Ф8.1*7 Кнопок (#43) на Раму весового стека (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Использовать гаечный ключ.

Инструкция для сборки Короткого Кожуха!

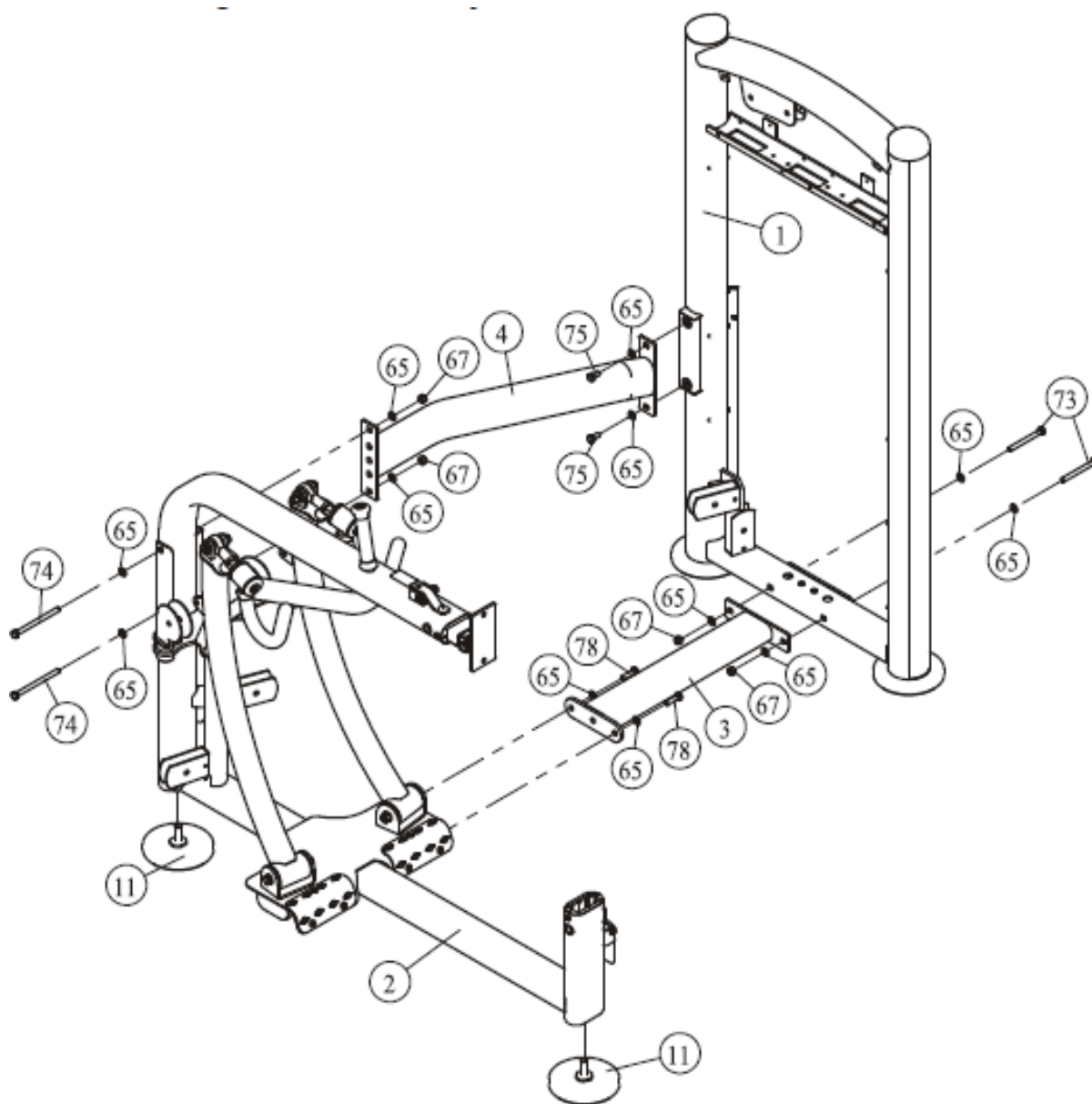


Монтаж

ЭТАП 2

1. Прикрепить две Пластины регулировочных ножек (#11) к Основной раме (#2).
2. Соединить Нижнюю поперечную раму (#3) с Рамой весового стека (#1) и Основной рамой (#2), используя:
 - два M10*100 ННВ (#73)
 - шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#65)
 - два M10*35 ННВ (#78)
 - две M10 Нейлоновые контргайки (#67)
3. Соединить Заднюю поперечную раму (#4) с Рамой весового стека (#1) и Основной рамой (#2), используя:
 - два M10*135 ННВ (#74)
 - шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#65)
 - два M10*20 ННВ (#75)
 - две M10 Нейлоновые контргайки (#67)

ПРИМЕЧАНИЕ: Затягивайте **ВСЕ** болты и гайки вручную.



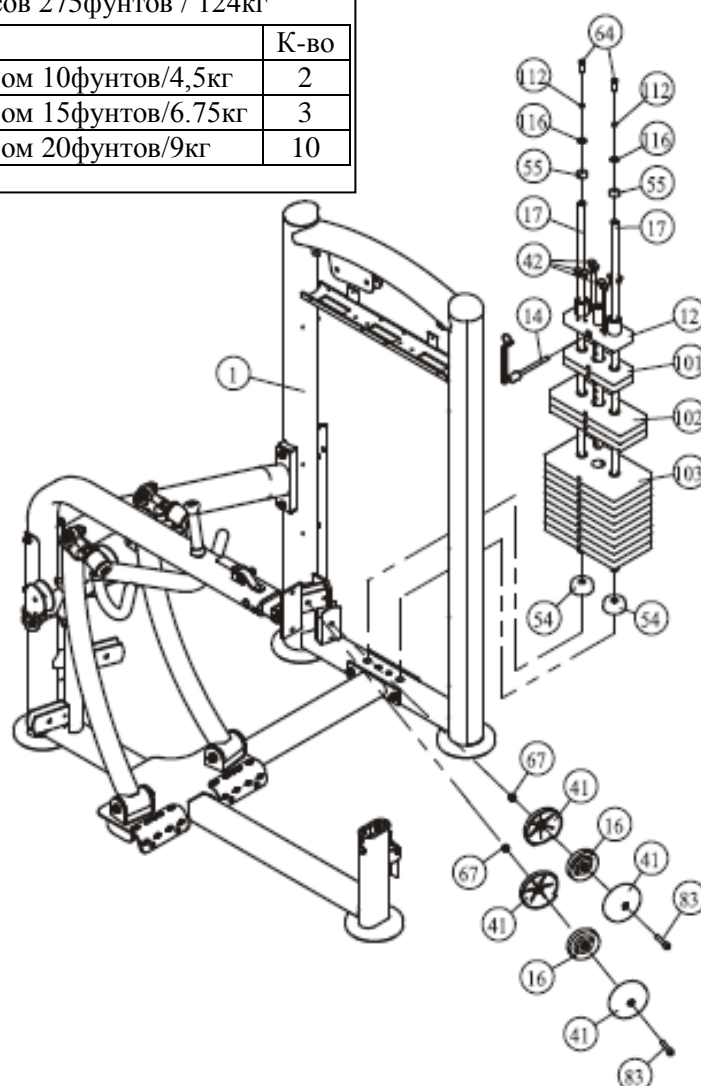
Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить два 3,5” Ролик (#16) с Рамой весового стека (#1), используя:
 два M10*50 SHCS (#83) две M10 Нейлоновые контргайки (#67)
 четыре Ф114*24 Крышки шкива (#41)
2. Соединить:
 две Направляющие (#17) два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#54)
 десять Пластин весом 15фунтов (#103) три Пластины весом 10 фунтов (#102)
 две Пластины весом 5 фунтов (#101) одну Верхнюю пластину (#12)
 к Раме весового стека (#1), используя:
 два M8*30 ННВ (#64) две Ф8 Пружинные шайбы (#112)
 две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#116) две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#55)
3. Соединить Стержень для выбора веса (#14) с Верхней пластиной (#12).
4. Соединить восемь Кнопок (#42) с Верхней пластиной (#12).

Инструкция для сборки тренажера с общим весом 275 фунтов / 124 кг !

Пластины весов 275фунтов / 124кг		
№	Описание	К-во
101	Пластина весом 10фунтов/4,5кг	2
102	Пластина весом 15фунтов/6.75кг	3
103	Пластина весом 20фунтов/9кг	10

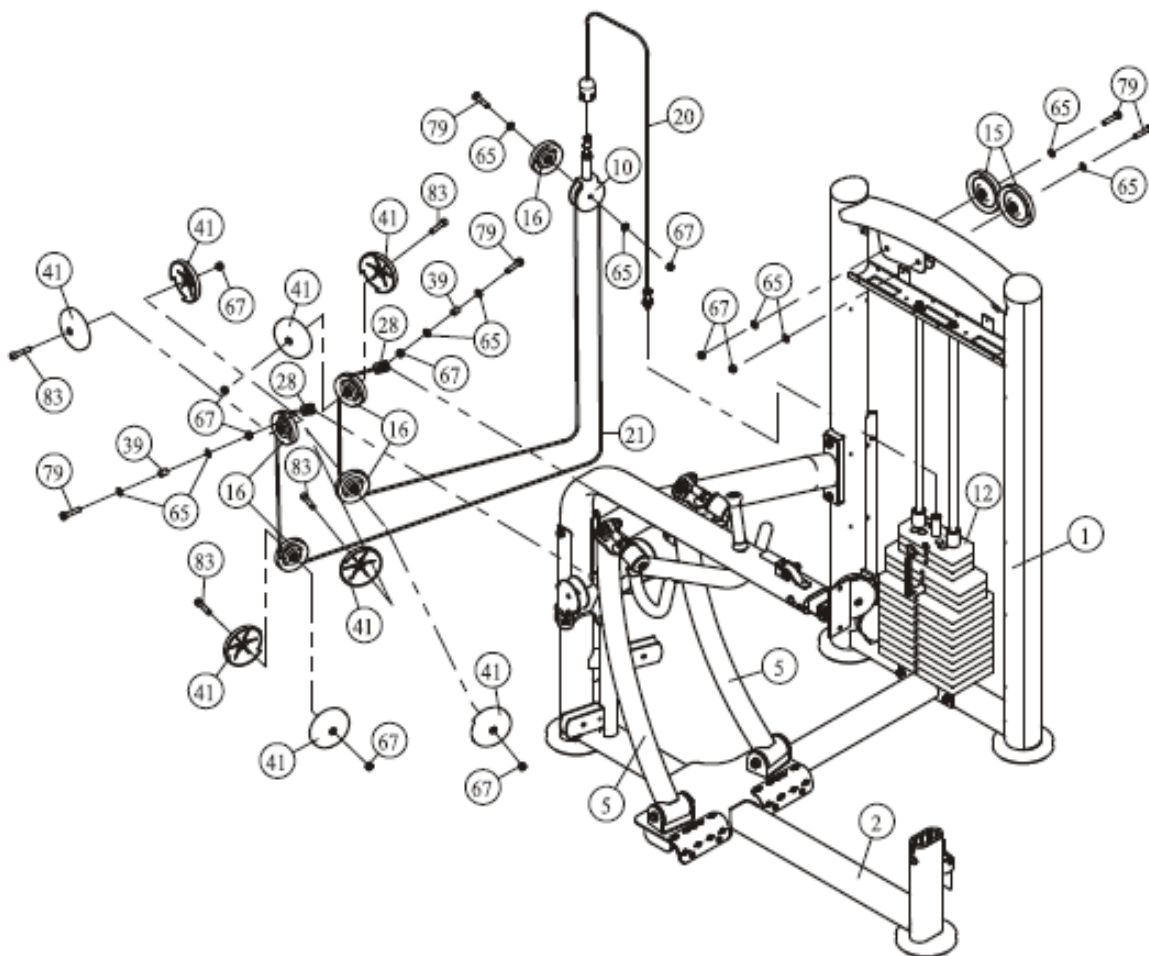


Монтаж

ЭТАП 4

1. Присоединить два 4,5" Шкива (#15) к Раме весового стека (#1), используя:
два M10*50 ННВ (#79) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#65)
две M10 Нейлоновые контргайки (#67)
2. Присоединить четыре 3,5" Шкива (#16) к Основной раме (#2), используя:
четыре M10*50 СНС (#83) четыре M10 Нейлоновые контргайки (#67)
восемь Ф114*24 Крышек шкива (#41)
3. Присоединить один 3,5" Шкив (#16) к Подвижной раме (#10), используя:
один M10*50 ННВ (#79) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#65)
одну M10 Нейлоновую контргайку (#67)
4. Присоединить Трос_1 (#20) к Верхней пластине (#12) и Подвижной раме (#10).
5. Присоединить Трос_2 (#21) к Подвижной раме (#10) и двум Рукояткам (#5),
используя:
два M10*50 ННВ (#79) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#65)
две M10 Нейлоновые контргайки (#67) два Ф25.4*Ф10*37 Наконечника троса (#28)
две Ф10*Ф14*20 Прокладки (#39)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и нейлоновые контргайки закручивать гаечным ключом.



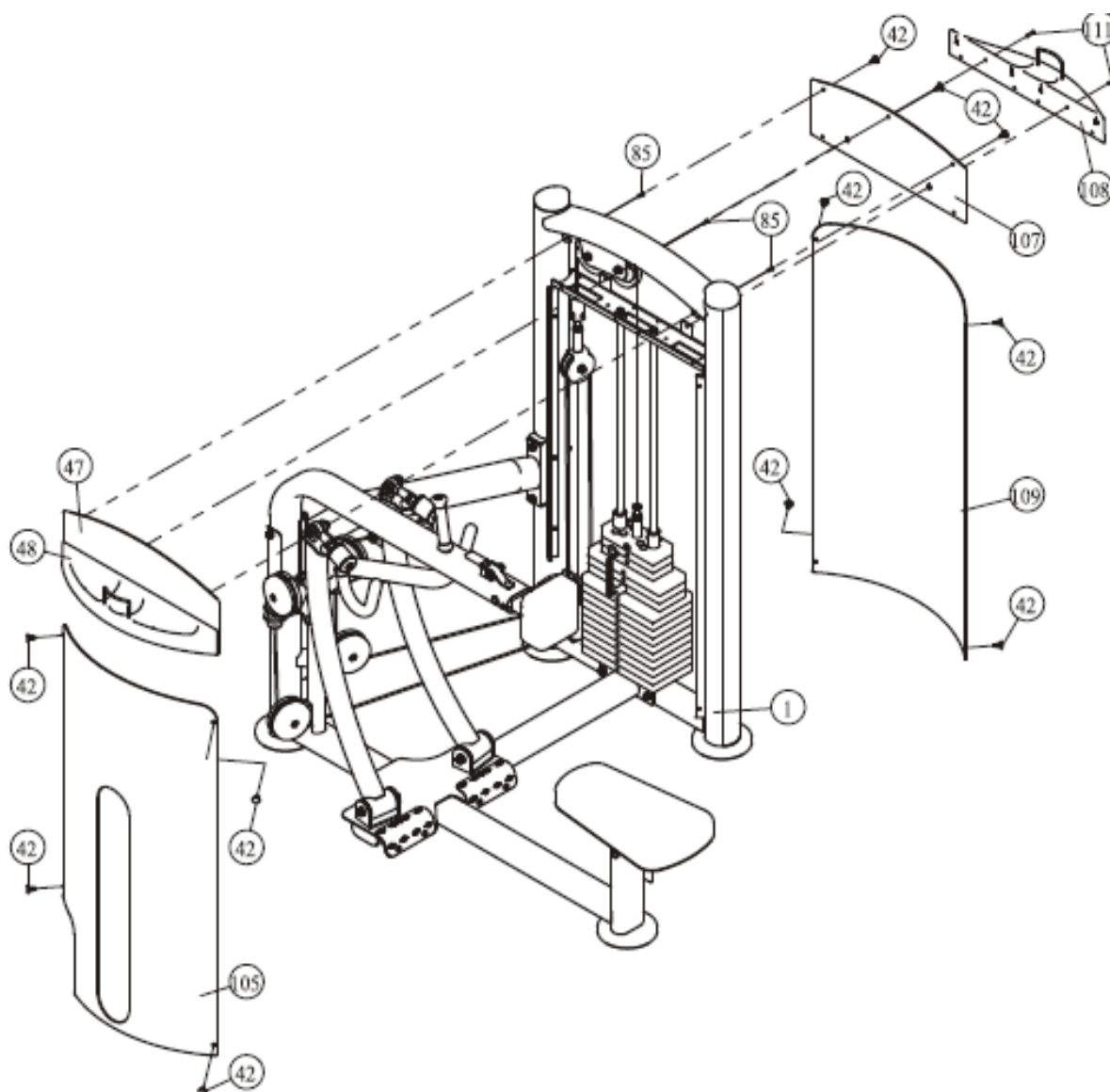
Монтаж

ЭТАП 6

1. Присоединить Передний Кожух (#105) и Задний Кожух (#109) к Раме весового стека (#1), используя:
восемь Ф8*Ф20*23 Кнопки (#42)
2. Присоединить Верхний передний кожух (#47) и Опору (#48) к Раме весового стека (#1), используя:
три М5*16 Шурупа с плоской головкой Phillips (#85)
3. Присоединить Верхний задний кожух - А (#107) и Заднюю опору (#108) к Раме весового стека (#1), используя:
три Ф8*Ф20*23 Кнопки (#42) два М5*25 Шурупа с плоской головкой Phillips (#111)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и нейлоновые контргайки закручивать гаечным ключом.

Инструкция для сборки Длинного Кожуха!



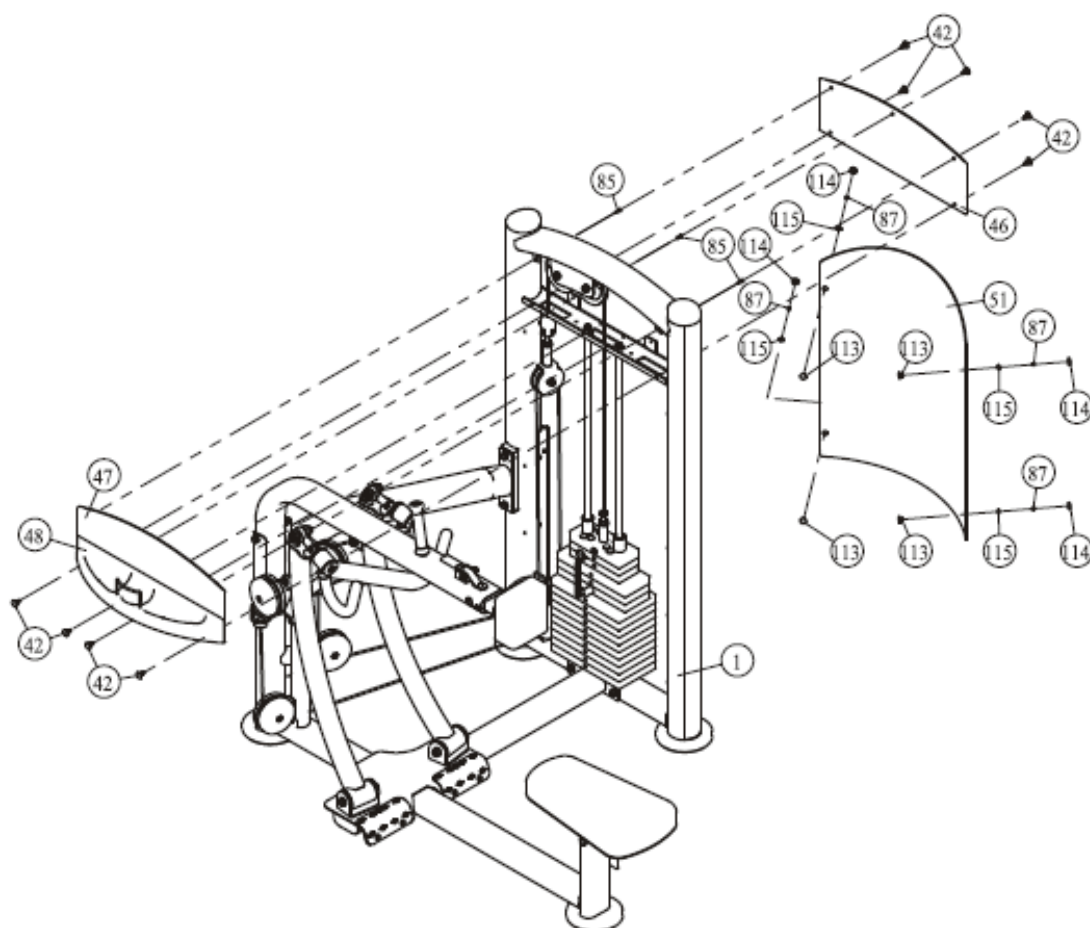
Монтаж

ЭТАП 6

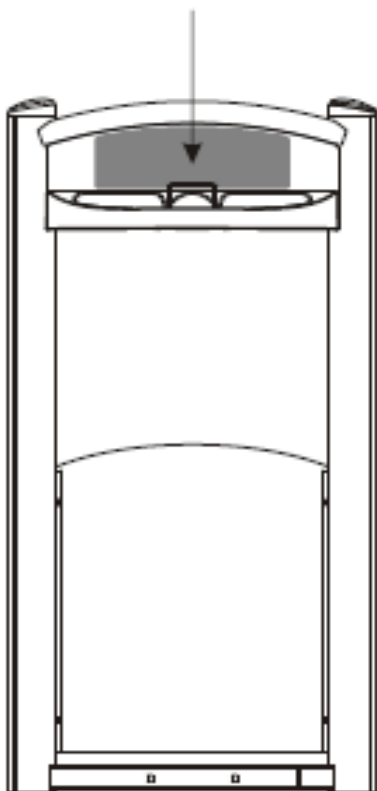
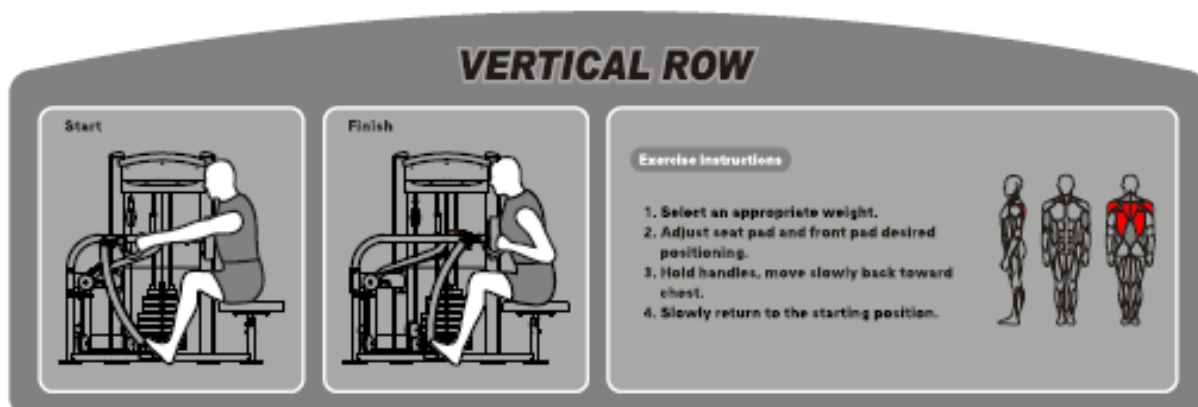
1. Присоединить Кожух (#51) к Раме весового стека (#1), используя:
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#113) четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#115)
четыре ST4.2*10 Самонарезающих винта (#87) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#114)
2. Присоединить Верхний передний кожух (#47) и Опору (#48) к Раме весового стека (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#42) три М5*16 Шурупа с плоской головкой Phillips (#85)
3. Присоединить Верхний задний кожух (#46) к Раме весового стека (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопки (#42)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и нейлоновые контргайки закручивать гаечным ключом.

Инструкция для сборки Короткого Кожуха!



Инструкции по выполнению Упражнений



Инструкция по выполнению упражнения

1. **Выбрать подходящий вес.**
2. **Отрегулировать положение сиденья и передней подушки.**
3. **Удерживая рукоятки, медленно подтянуть рукоятку к груди.**
4. **Медленно вернуться в исходное положение.**
(Корректировать вес при помощи стержня выбора грузов)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный вес: 125кг / 275фунтов.

Максимальная нагрузка: 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 глянцевого покрытия	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.