



# IT9515

Тренажер "Пек-дек/задняя дельта"

Руководство пользователя

---

16N

**ВНИМАНИЕ!** Перед использованием оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве пользователя.

# Содержание

## ВНИМАНИЕ

Перед использованием оборудования ознакомьтесь со всеми инструкциями в данном руководстве пользователя

Инструкции по безопасности-----	3
Инструкция-----	5
Детальный чертеж и список деталей-----	6
Измерения-----	18
Инструкции по сборке-----	19
Сборка-----	20
Инструкции по регулировке-----	32
Инструкции по выполнению упражнений-----	33
График технического обслуживания-----	34
Информация по техническому обслуживанию-----	35
Советы по тренировке с отягощениями-----	36

Выполняйте сборку в соответствии с весами, которые вы покупаете!

# Инструкции по безопасности

Перед тем, как начать программу любых тренировок, пройдите полное медицинское обследование. При использовании оборудования соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования. Инструкции необходимы для вашей собственной безопасности и безопасности оборудования.
2. Используйте оборудование только по назначению. Не используйте аксессуары и детали, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм.
3. Используйте оборудование только на ровной поверхности, свободное пространство вокруг оборудования должно составлять не менее 0.5 метра. Не пользуйтесь оборудованием на улице.
4. Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием. Не разрешайте детям пользоваться оборудованием. Подростки могут пользоваться оборудованием под присмотром взрослых.
5. Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения. Не пытайтесь поднять вес больший, чем вы можете контролировать. Если во время использования оборудования вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь, обратитесь к врачу.
6. Оборудование не предназначено для использования в медицинских целях.
7. Не пользуйтесь оборудованием, если оно не работает или повреждено. Избегайте попадания чего-либо в щели оборудования.  
Перед использованием всегда проверяйте оборудование и тросы. Убедитесь, что все ремни и тросы безопасны и находятся в рабочем состоянии.  
Поврежденные и изношенные тросы опасны и могут стать причиной травм.  
Периодически проверяйте тросы на степень изношенности.  
Избегайте попадания рук, иных конечностей, одежды и волос между подвижными частями.
8. Будьте осторожны садясь и вставая с оборудования.
9. Надевайте подходящую для упражнений одежду и обувь, не надевайте свободную одежду.

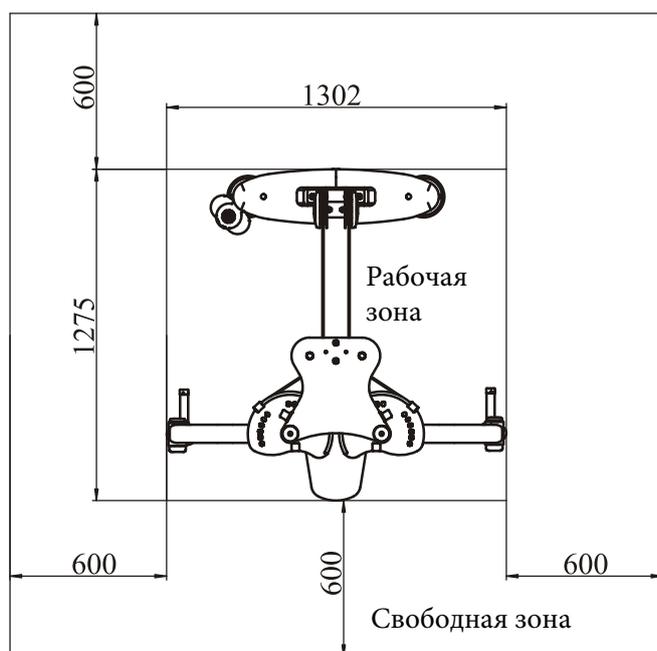
# Инструкции по безопасности

## Обеспечение личной безопасности во время сборки

Полностью прочтите инструкции, выполняйте сборку пошагово. Если вы пропустите какой-либо шаг, в дальнейшем может понадобиться разборка компонентов, или это может привести к повреждению оборудования.

Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Найдите свободное место на расстоянии нескольких метров от стен или мебели, для обеспечения свободного доступа к оборудованию. Следуя данным мерам предосторожности, ваша работа с оборудованием будет приятной и безопасной.

## Рабочая зона и свободная зона



## Характеристики

Класс: S

Максимальный используемый вес: 134 кг / 295 фунтов.

Максимальный вес пользователя: 150 кг / 330 фунтов.

Общая площадь занимаемой поверхности: 1302\*1275 мм

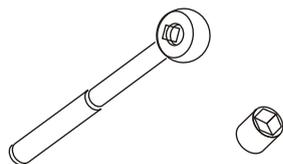
Общая масса оборудования:

# Инструкция

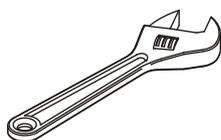
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно прочтите инструкции. Пожалуйста, проверьте списки комплектации, приведенные в данном руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в ваш заказ. При заказе используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные детали. Несоблюдение данного требования аннулирует вашу гарантию и может привести к травме.

Оборудование предназначено для обеспечения максимально плавного и эффективного движения. После сборки проверьте оборудование, чтобы обеспечить его правильную работу. При возникновении проблем, 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 укажите серийный номер тренажера и номер данного руководства. Продолжайте сборку после перепроверки наличия всех деталей.

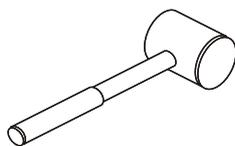
## Необходимые инструменты



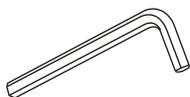
Гаечный ключ с храповиком и гнездо храповика



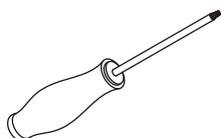
Раздвижной ключ



Резиновый молоток



Комплект ключей-шестигранников



Крестовая отвертка

# Детальный чертеж и список деталей

## Общий список

Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	1	IT952201ASSY	Рама грузоблока	1
2	2	IT951502ASSY	Нижняя поперечная рама	1
3	3	IT95150300	Вертикальная рама	1
4	4	IT95150400	Верхняя поперечная рама	1
5	5	IT951505ASSY	Регулируемая поперечная рама	2
6	6	IT951506ASSY	Правый отсек	1
7	7	IT951507ASSY	Левый отсек	1
8	8	IT951508ASSY	Правый поворотный рычаг	1
9	9	IT951509ASSY	Левый поворотный рычаг	1
10	10	IT951510ASSY	Верхняя соединительная рама	1
11	11	IT95154100	Кабель	1
12	12	IT952611ASSY	Рама блока	1
13	13	SG500110400V5	Блок 4.5"	2
14	14	IT95016400	Крышка блока	2
15	15	SD1000B3000ASSY	Регулируемая подножка	1
16	16	IT95062400	Поворотная ось	2
17	17	IN-D10132900	Резиновая прокладка для рамы грузоблока	2
18	23	IT952223ASSY	Задний кронштейн	1
19	24	IT952224ASSY	Передний кронштейн	1
20	25	IT952225ASSY	Нижний кронштейн	1
21	26	IT95222600	Верхний кронштейн	2
22	27	IT95222700	Нижний кронштейн	1
23	31	IT95153100	Сиденье	2
24	42	IT95014200	Верхняя плита	1
25	44	IT95224400	Направляющий стержень ф19 * 1242	2
26	51	IT95225100	Верхняя крышка	1
27	52	IT95015200	Обучающий плакат	1
28	53	IT95015300	Передний кожух	1
29	55	IT95015500	Верхний задний кожух	1
30	56	IT95015600	Задний кожух	1
31	60	IT95225500	Нижний задний кожух	1

# Детальный чертеж и список деталей

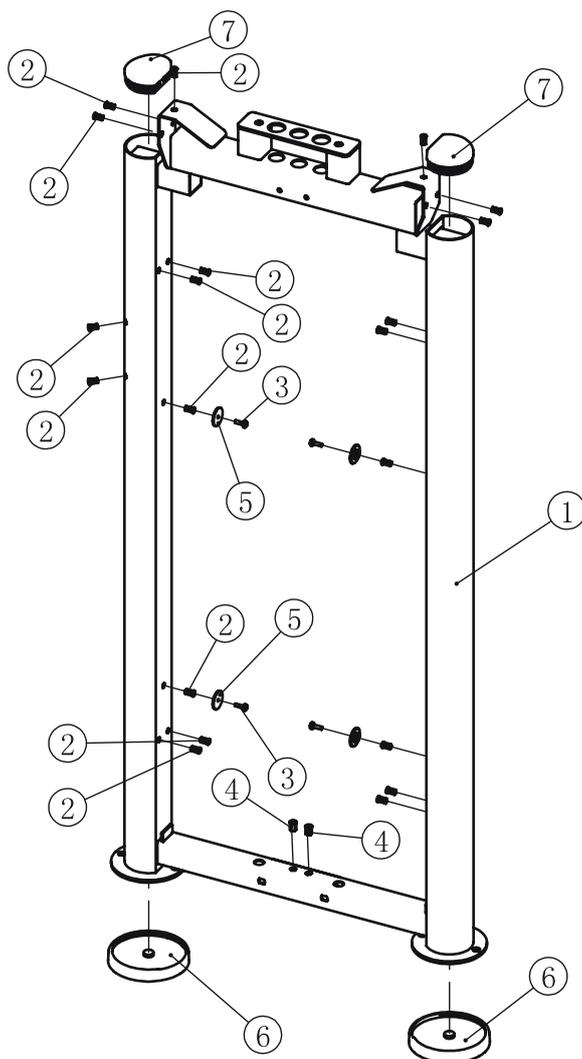
## Общий список

Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
32	61	IT95226100	Правый нижний кожух	1
33	62	IT95226200	Левый нижний кожух	1
34	92	IT801210300P11C	Подстаканник	1
35	101	IT90012000V1	Регулировщик веса	1
36	102	IT95016100	Направляющий стержень ф30 * ф19 * 45	2
37	103	IT95016500	Пружинный штекер ф16.5 * 6.88	2
38	104	HFOPRT900-04A0602	Пружина	2
39	105	IT80011800DS	Регулируемое кольцо	4
40	106	FE97211900	Колпачок ф60	6
41	107	FE97212000	Кольцо ф62.5 * 5	6
42	108	PL90221500	Пружина для затычки ф63.5 * 23	2
43	109	M-02903100	Блочная прокладка ф20 * ф10.5 * 14	2
44	110	HFOPRT900-04A1400	Алюминиевая оболочка	2
45	111	V22500	Затычка	2
46	112	GB70BTM10*80DN18	Винт М10 * 80	5
47	113	GB70BTM10*55DN18	Винт М10 * 55	2
48	114	GB70BTM10*30DN18	Винт М10*30	4
49	115	GB70BTM10*25DN18	Винт М10*25	14
50	116	PNLM8*70DS20	Винт с плоской головкой М8*70	2
51	117	GB70M8*20N19	Винт М8*20	2
52	118	GB818M6*20DHS2	Крестообразный винт М6*20	24
53	119	GB818M6*10DHS2	Крестообразный винт М6*16	8
54	120	GB958DN2	Шайба ф9 * ф16 * 1.6	6
55	121	GB9510DN2	Шайба ф11 * ф20 * 2	22
56	122	GB9310DS12	Пружинная шайба ф10	2
57	123	NM10DN2	Нейлоновая гайка М10	7
58	124	NM8DN2	Нейлоновая гайка М8	2
59	125	NBS5DHS	Шестигранный ключ S = 5	1
60	126	NBS6DHS	Шестигранный ключ S = 6	1
61	127	LW200BS	Гаечный ключ ф6 * 117	1
62	128	YHY	Машинное масло	1



# Детальный чертеж и список деталей

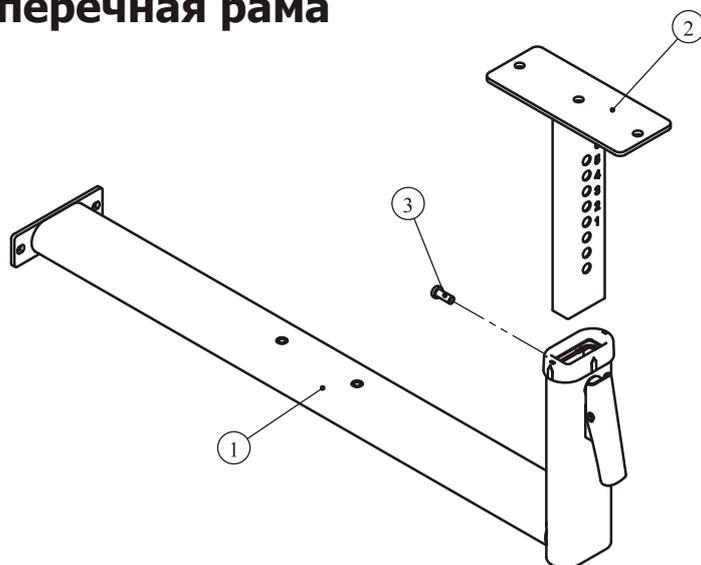
## Рама грузоблока



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95220100	Рама грузоблока	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	20
3	1.3	GB818M6*20DHS2	Крестообразный винт М6 * 20	4
4	1.4	GB17880.5M8*16.5DCS17	Заклепочная гайка М8	2
5	1.5	IT95015900	Пластиковый блок	4
6	1.6	IT95015700	Подножка	2
7	1.7	IT95015800	Затычка φ 95 * 81.1	2

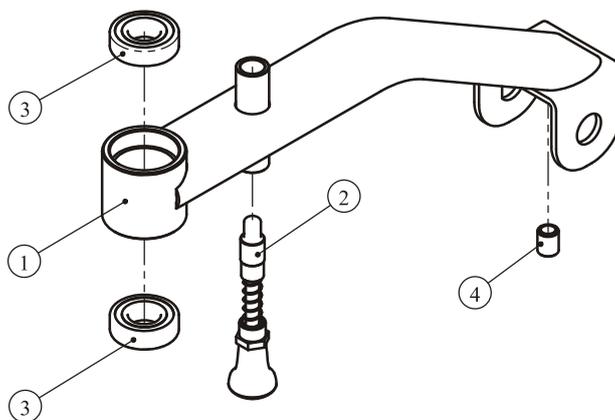
# Детальный чертеж и список деталей

## Нижняя поперечная рама



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	2.1	IT95150200ASSY	Основание нижней поперечной рамы	1
2	2.2	IT95151100	Регулируемая рама сиденья	1
3	2.3	GB70BTM10*25DN18	Винт M10*25	1

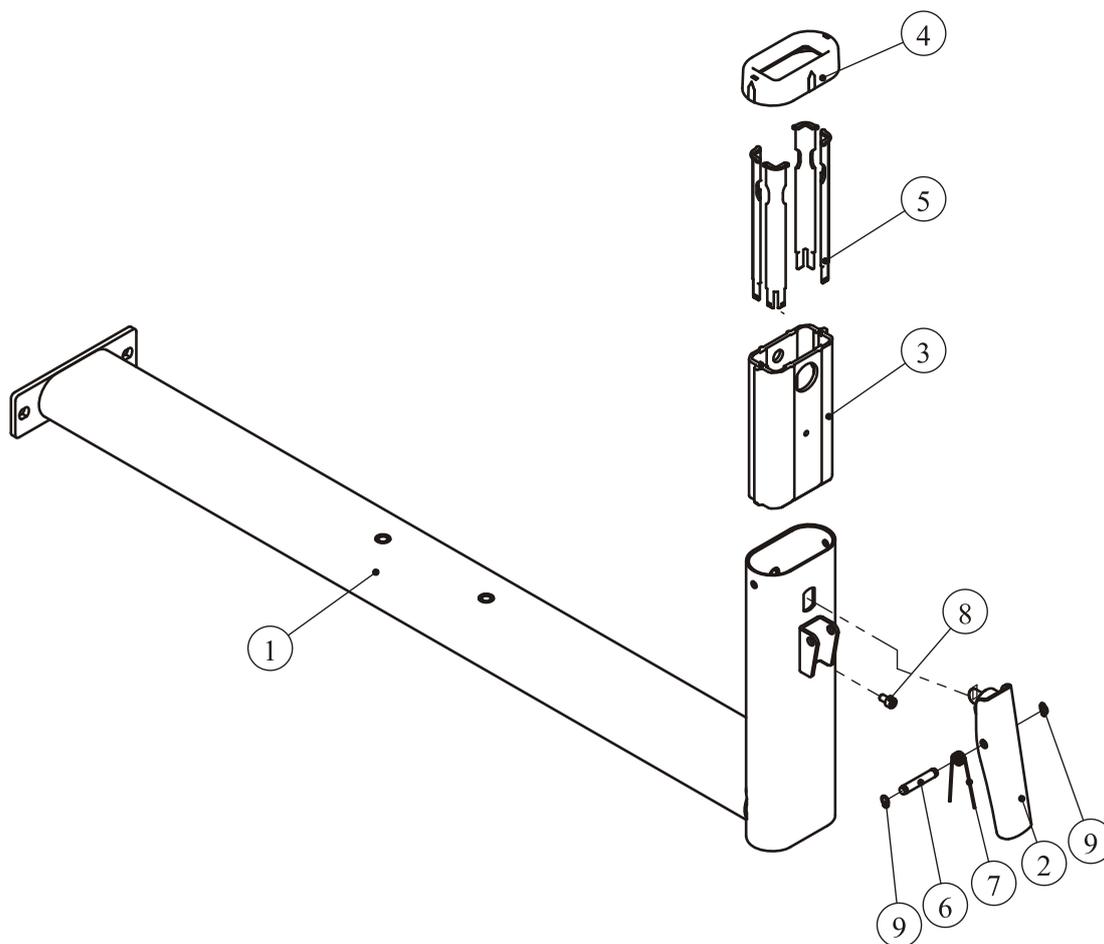
## Регулируемая поперечная рама



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	5.1	IT95150500	Регулируемая поперечная рама	1
2	5.2	IT9315G1500	Штифт	1
3	5.3	GB2766205-2ZNBK	Радиальный подшипник $\varnothing 25 * \varnothing 52 * 15$	2
4	5.4	IT80187200	Прокладка	1

# Детальный чертеж и список деталей

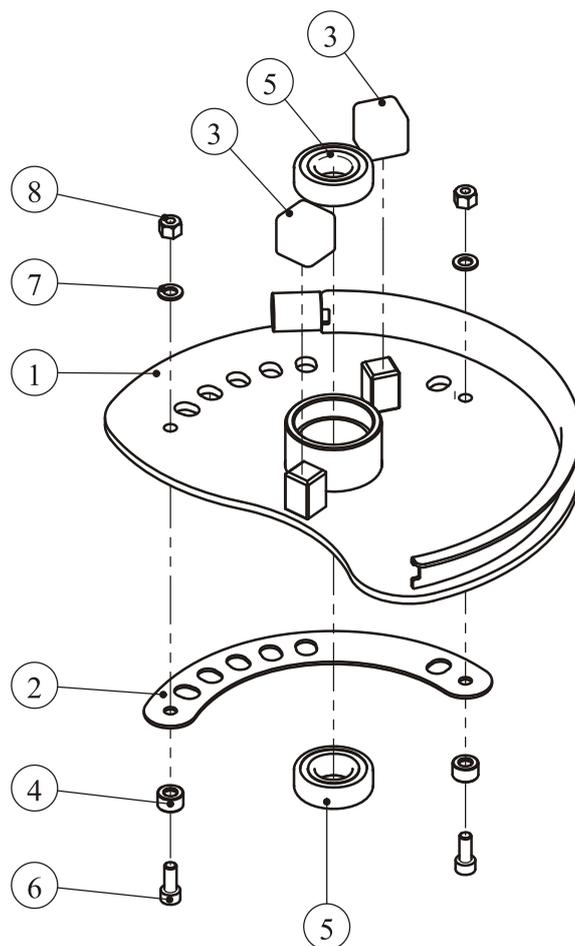
## Нижняя поперечная рама



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	2.1.1	IT95150200	Нижняя поперечная рама	1
2	2.1.2	IT95014500	Регулируемая опора	1
3	2.1.3	IT95014300	Направляющая алюминиевая трубка	1
4	2.1.4	IT95016200	Пластиковая затычка	1
5	2.1.5	IT95016300	Пластиковая угловая трубка	4
6	2.1.6	CWRVL0012200	Штифт	1
7	2.1.7	AXT3S5500	Торсионная пружина	1
8	2.1.8	GB70M6*10N19	Винт М*10	1
9	2.1.9	GB894.18FH12	Стопорные кольца для вала ф8	2

# Детальный чертеж и список деталей

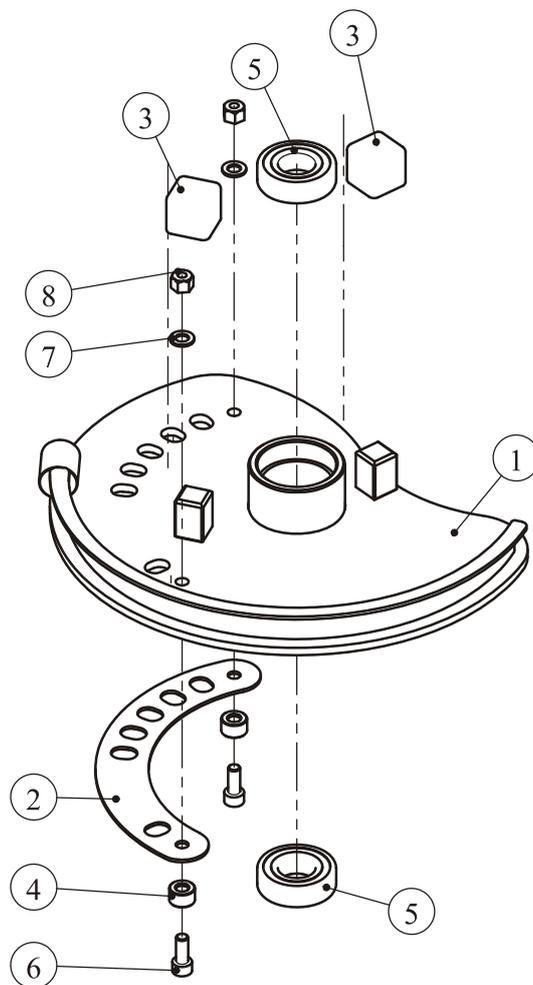
## Правый отсек



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	6.1	IT95150600	Правый отсек	1
2	6.2	IT95151400	Подкладка 2	1
3	6.3	FE97213100	Квадратная резиновая втулка	2
4	6.4	IN-S10111200	Резиновая втулка $\varnothing 17 * 10.5$	2
5	6.5	GB2766205-2ZNBK	Радиальный подшипник $\varnothing 25 * \varnothing 52 * 15$	2
6	6.6	GB70M8*20DS20	Винт M8*20	2
7	6.7	GB958DN2	Шайба $\varnothing 9 * \varnothing 16 * 1.6$	2
8	6.8	NM8DN2	Нейлоновая гайка M8	2

# Детальный чертеж и список деталей

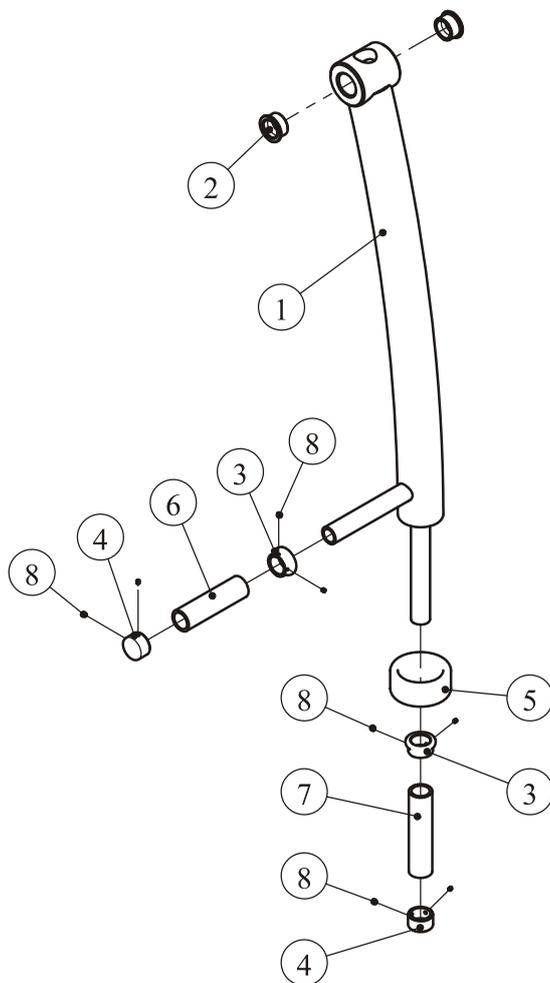
## Левый отсек



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	7.1	IT95150700	Левый отсек	1
2	7.2	IT95151200	Подкладка	1
3	7.3	FE97213100	Квадратная резиновая втулка	2
4	7.4	IN-S10111200	Резиновая втулка $\varnothing 17 * 10.5$	2
5	7.5	GB2766205-2ZNBK	Радиальный подшипник $\varnothing 25 * \varnothing 52 * 15$	2
6	7.6	GB70M8*20DS20	Винт M8*20	2
7	7.7	GB958DN2	Шайба $\varnothing 9 * \varnothing 16 * 1.6$	2
8	7.8	NM8DN2	Нейлоновая гайка M8	2

# Детальный чертеж и список деталей

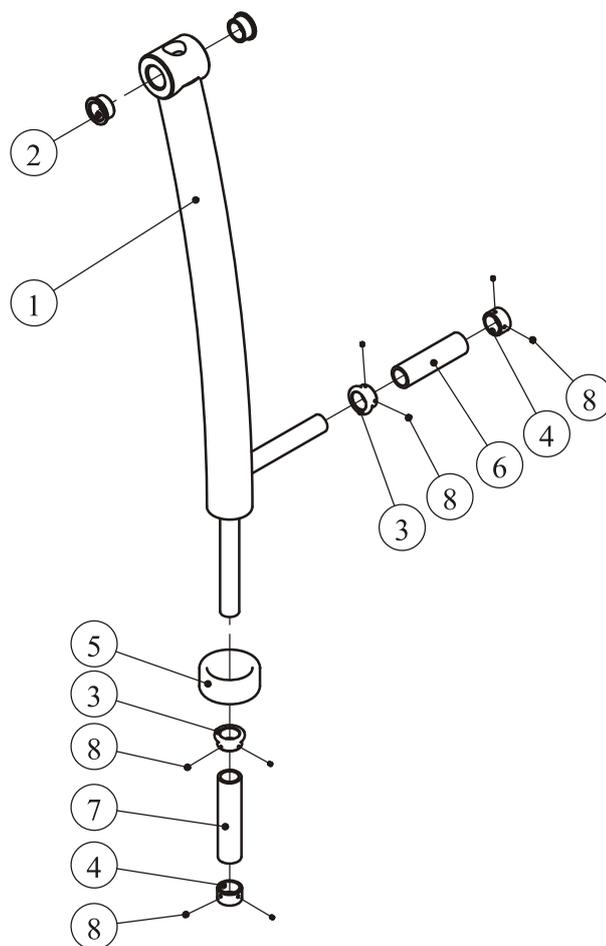
## Правый поворотный рычаг



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	8.1	IT95150800	Правый поворотный рычаг	1
2	8.2	M02502000	Прокладка $\varnothing 38 * \varnothing 32 * \varnothing 25.4 * 18$	2
3	8.3	IT90102200	Алюминиевое кольцо для захвата	2
4	8.4	V39600	Алюминиевая зажимная крышка	2
5	8.5	IT90151800	Амортизатор	1
6	8.6	026-01PL0206-5	Ручка ST $\varnothing 31 * \varnothing 24 * 111$	1
7	8.7	026-01PL0206-12	Ручка ST $\varnothing 31 * \varnothing 24 * 130$	1
8	8.8	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF * 3.2	8

# Детальный чертеж и список деталей

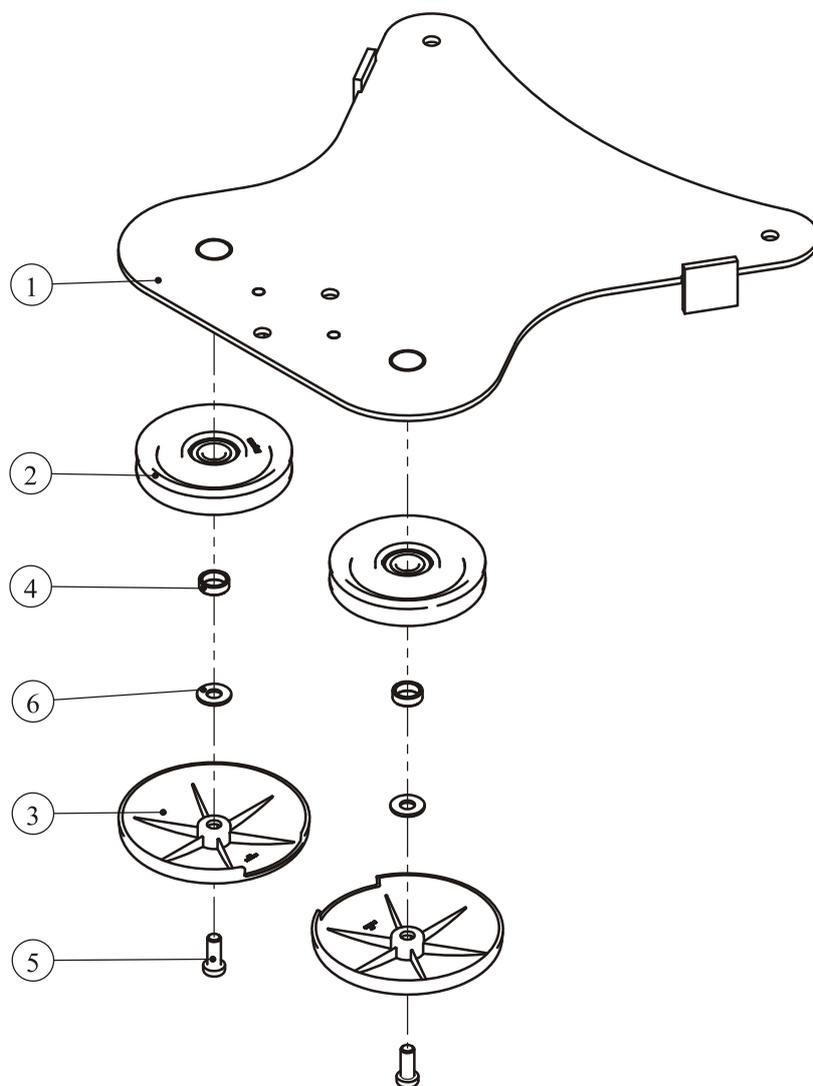
## Левый поворотный рычаг



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	9.1	IT95150900	Левый поворотный рычаг	1
2	9.2	M02502000	Прокладка $\varnothing 38 * \varnothing 32 * \varnothing 25.4 * 18$	2
3	9.3	IT90102200	Алюминиевое кольцо для захвата	2
4	9.4	V39600	Алюминиевая зажимная крышка	2
5	9.5	IT90151800	Амортизатор	1
6	9.6	026-01PL0206-5	Ручка ST $\varnothing 31 * \varnothing 24 * 111$	1
7	9.7	026-01PL0206-12	Ручка ST $\varnothing 31 * \varnothing 24 * 130$	1
8	9.8	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF * 3.2	8

# Детальный чертеж и список деталей

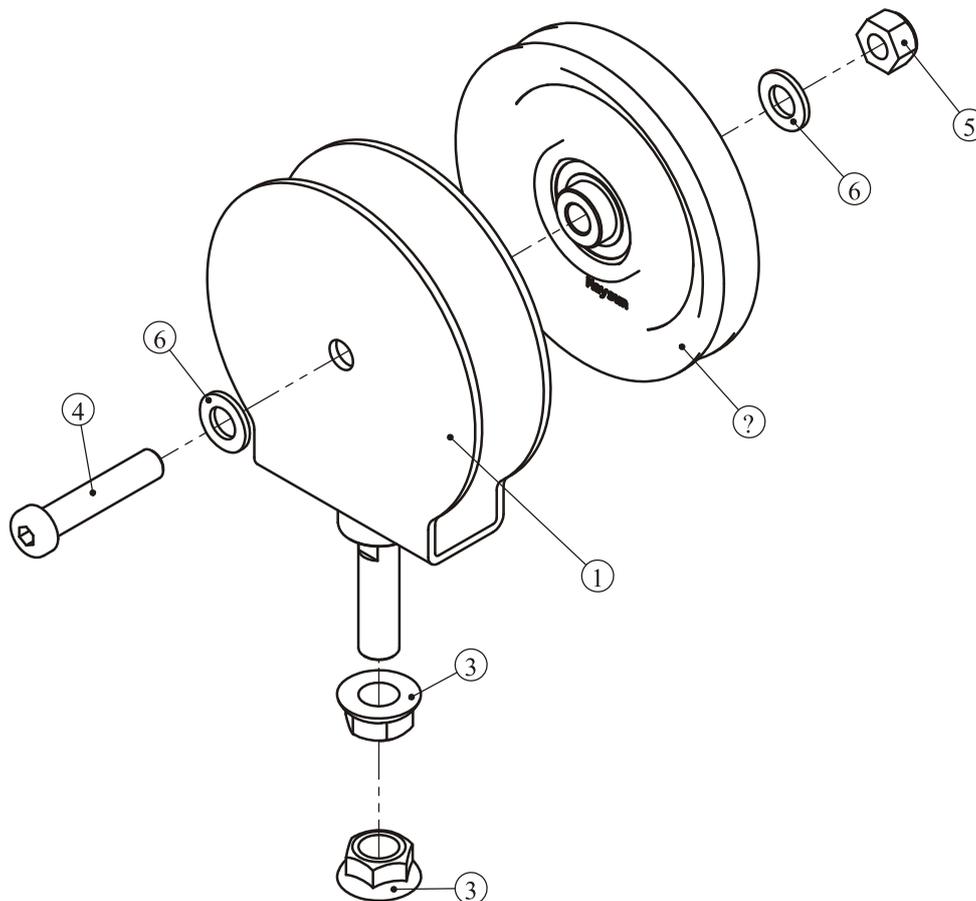
## Верхняя соединительная рама



Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	10.1	IT95151000	Верхняя соединительная рама	1
2	10.2	IT95057800	Блок 4.5 "	2
3	10.3	IT95016400	Крышка блока	2
4	10.4	FE97122100	Блочная прокладка 1	2
5	10.5	GB70BTM10*25DN18	Винт M10*25	2
6	10.6	DQ10N19B	Шайба $\varnothing 11 * \varnothing 25 * 2$	2

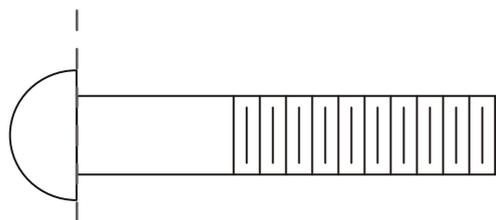
# Детальный чертеж и список деталей

## Рама блока

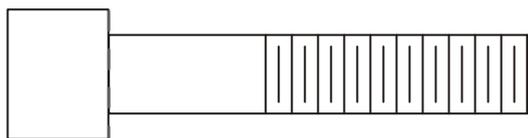


Номер	Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
1	12.1	HS11753500	Рама блока	1
2	12.2	SG500110400V5	Блок 4.5 "	1
3	12.3	HF900-03A1002	Шестигранная гайка	2
4	12.4	GB70BTM10*50DN18	Винт М10*50	1
5	12.5	NM10DN2	Нейлоновая гайка М10	1
6	12.6	GB9510DN2	Шайба $\varnothing 11 * \varnothing 25 * 2$	2

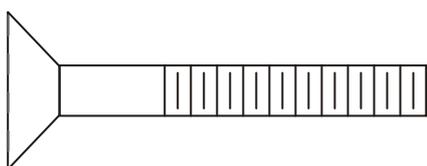
# Измерения



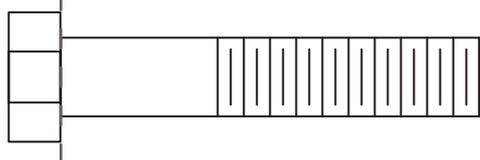
BHCS = Винт с полукруглой головкой



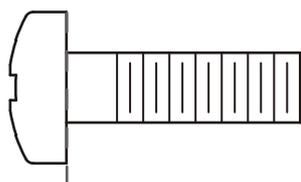
SHCS = Винт



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Болт с шестигранной головкой



CRPHS = Винт с крестообразной головкой



Миллиметры



Дюймы

Диаметр болта (мм / дюйм)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Оборот затяжки (Н)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Эксплуатационные методы для мужчин	Усилиями только кисти	Усилиями только кисти и предплечья	Усилиями всей руки	Усилиями руки и верхней части тела	С максимальным усилием

## Инструкции по сборке

Сборка оборудования квалифицированными работниками занимает около 2 часов. Если вы собираете данный тип оборудования впервые, рассчитывайте, что это займет больше времени. Настоятельно рекомендуется доверить сборку оборудования квалифицированным работникам. Будет быстрее, безопаснее и проще собирать данное оборудование с чей-либо помощью, так как некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными для работы в одиночку. Важно, чтобы вы собирали данное оборудование в чистом месте. Это обеспечит вам свободный доступ к оборудованию во время установки компонентов и уменьшит вероятность получения травм.

### ПРИМЕЧАНИЕ

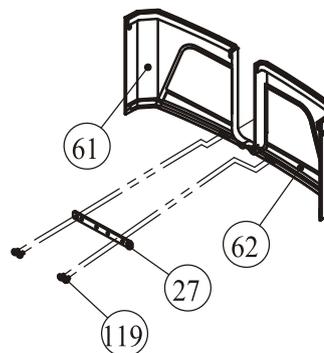
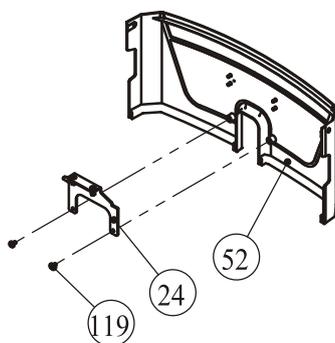
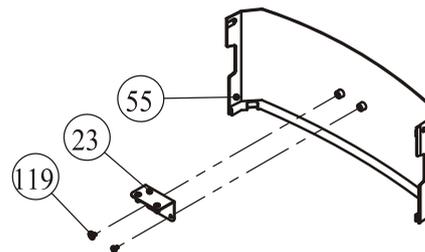
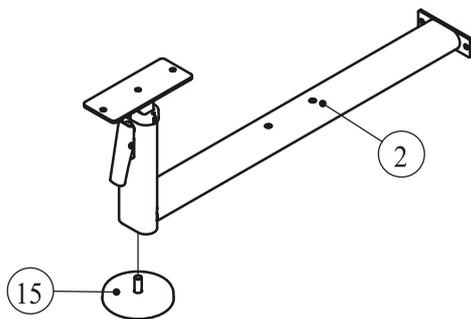
Как и при любом процессе сборки, стабильное положение и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных деталей не забудьте оставить место для регулировки. Не затягивайте крепежные детали до тех пор, пока не приступите к регулировке. Будьте осторожны, крайне важно собирать компоненты в последовательности, представленной в данном руководстве.

# Сборка

## Шаг 1

1. Прикрепите одну регулируемую подножку (№ 15) к нижней поперечной раме (№ 2).
2. Прикрепите задний кронштейн (# 23) к верхнему заднему кожуху (# 55), используя: два М6 \* 10 CRPHS (# 119)
3. Прикрепите передний кронштейн (# 24) к панели с учебным плакатом (№ 52), используя: два М6 \* 10 CRPHS (# 119)
4. Прикрепите нижний кронштейн (№ 27) к правой панели (# 61) и левому кожуху (# 62), используя: четыре М6 \* 10 CRPHS (# 119)

**Примечание: Затяните болты гаечного ключа.**



# Сборка

## ШАГ 2

1. Прикрепите нижнюю поперечную раму (# 2) к раме грузоблока (# 1), используя: два M10 \* 80 SHCS (# 112), четыре шайбы Ф11 \* Ф20 \* 2 (# 121)

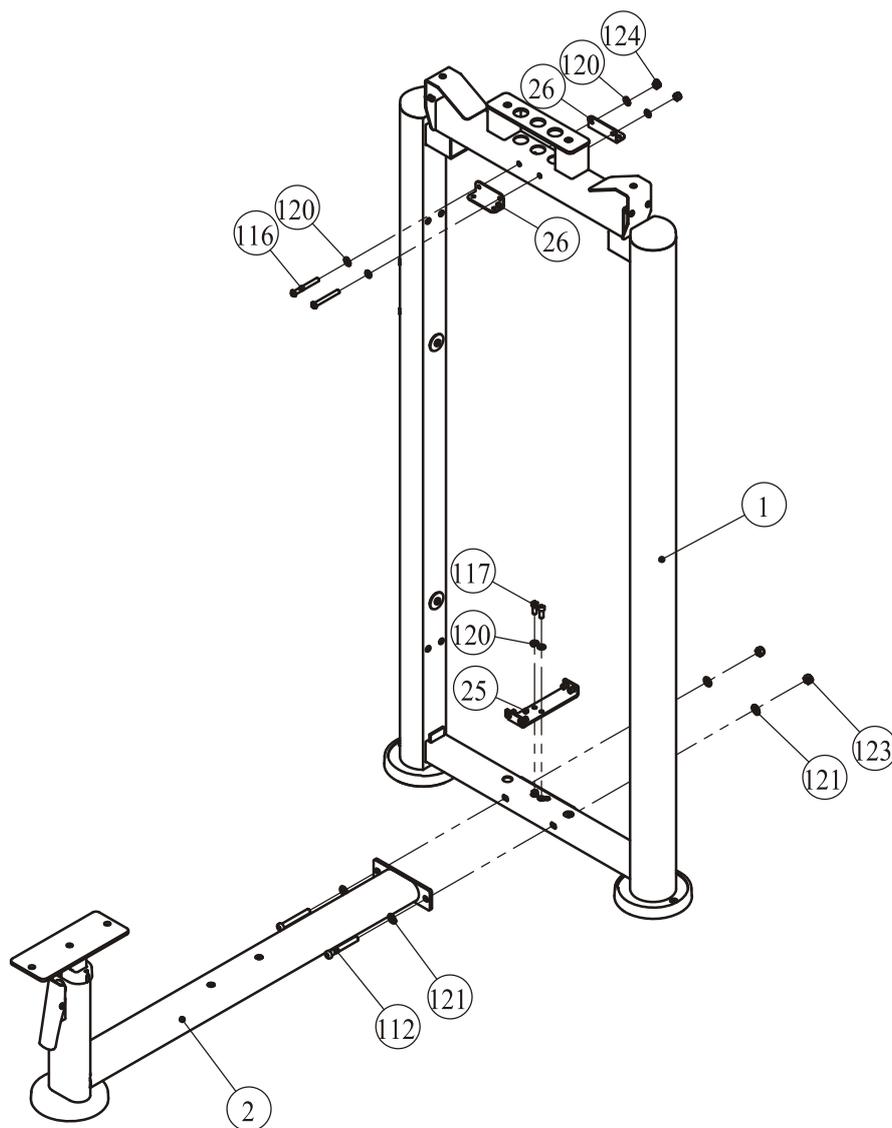
две нейлоновые гайки M10 (# 123)

2. Прикрепите нижний кронштейн (№ 25) к раме грузоблока (№ 1), используя: два M8 \* 20 SHCS (# 117) две шайбы Ф9 \* Ф16 \* 1.6 (# 120).

3. Прикрепите два верхних кронштейна (# 26) к раме грузоблока (№ 1), используя: два M8 \* 70 BSHCS (# 116) две гайки N7 (N 124) с четырьмя шайбами Ф9 \* Ф16 \* 1.6 (# 120)

Примечание: 1. Затяните болты и гайки.

2. Отрегулируйте подножки для стабильности тренажера.



# Сборка

## ШАГ 3

### Инструкция для сборки тренажера с грузом в 73кг.

#### 1. Прикрепите

два направляющих стержня  $\Phi 19 * 1597$  (# 44)

два резиновых амортизатора (# 17)

две прокладки для весов (# 64)

пятнадцать весовых плиток по 10 фунтов (#

63) одну верхнюю пластину (# 42)

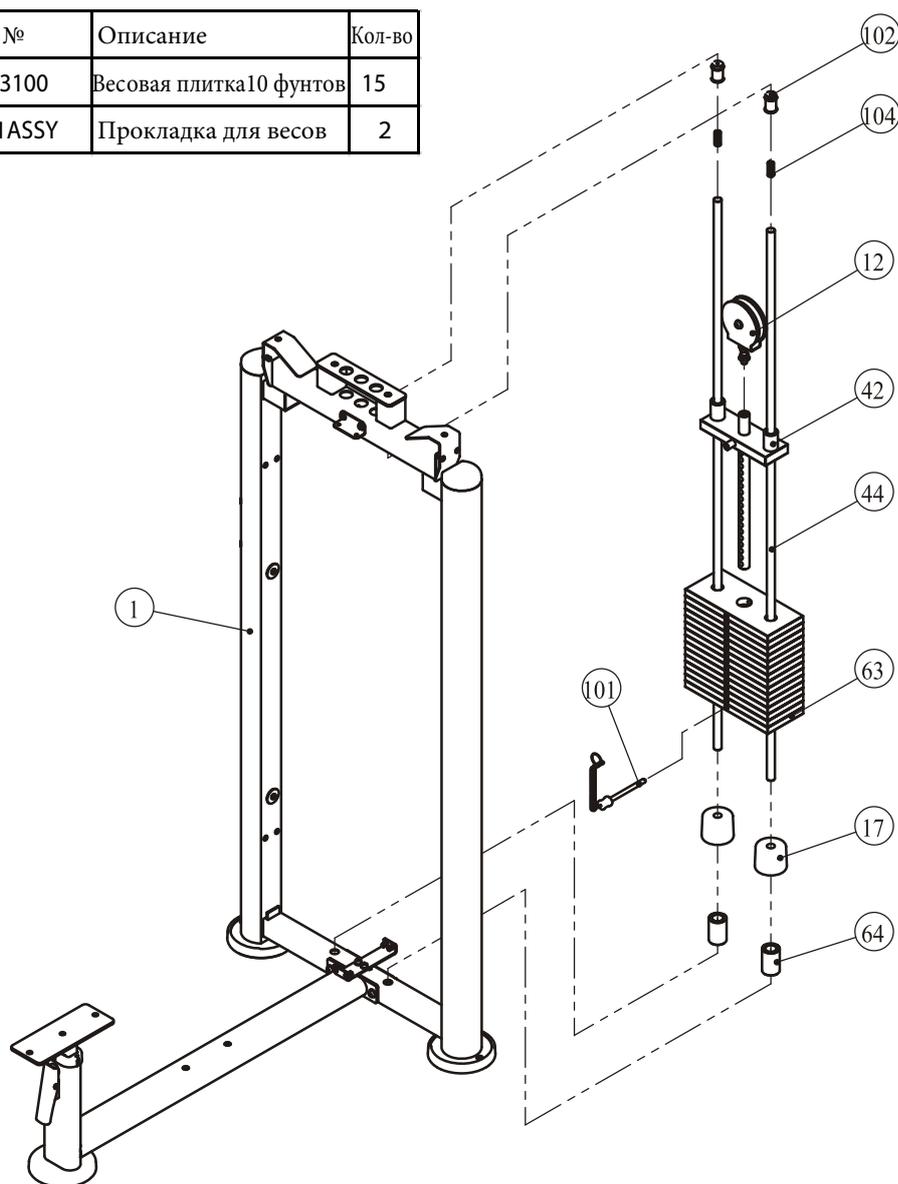
к раме грузоблока (№1), используя:

два фиксатора направляющих стержней  $F25 * \Phi 19 * 45$  (# 102)

две пружины (# 104)

#### 2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней пластине (# 42)

Класс №.	Деталь №	Описание	Кол-во
63	FE97193100	Весовая плитка 10 фунтов	15
64	FEWS01ASSY	Прокладка для весов	2



# Сборка

## Шаг 3

### Инструкция для сборки тренажера с грузом в 90кг.

#### 1. Прикрепите

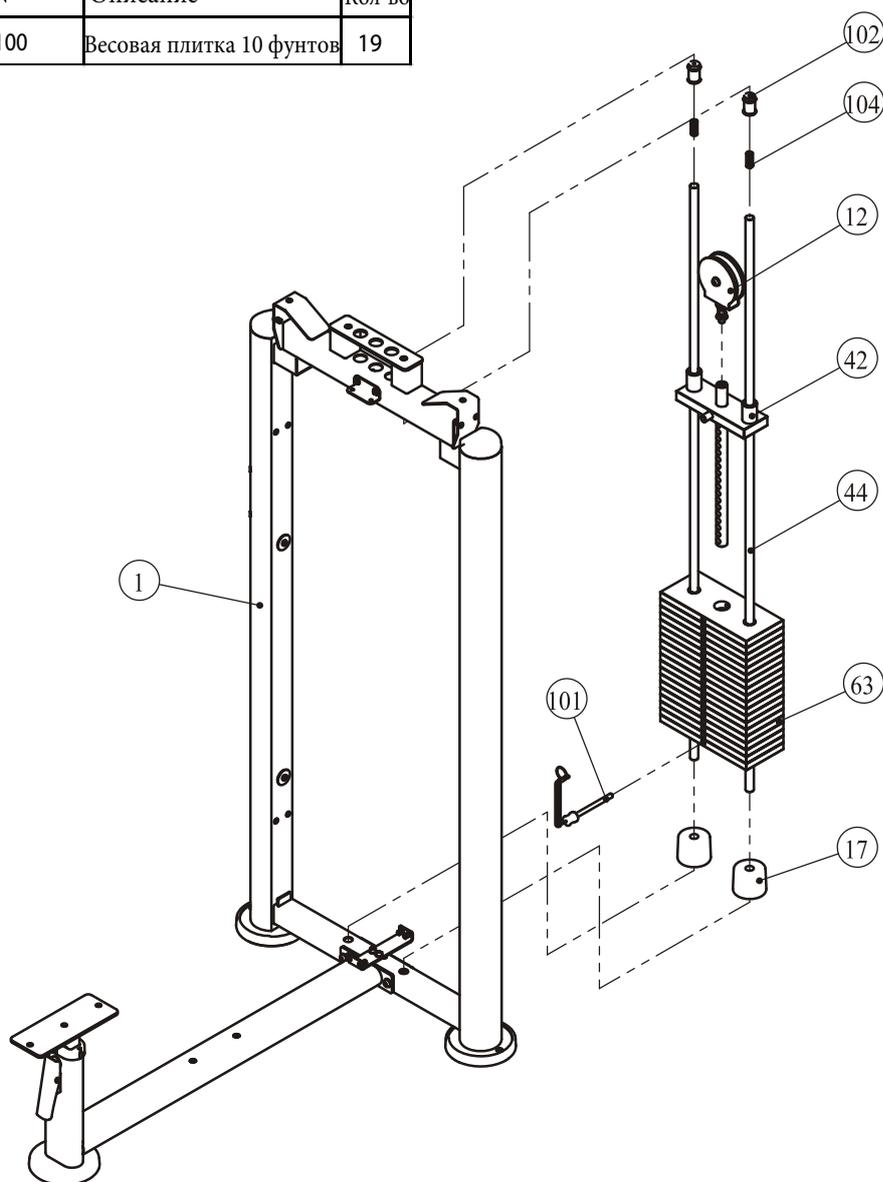
- два направляющих стержня  $\Phi 19 * 1597$  (# 44)
- два резиновых амортизатора (# 17)
- девятнадцать весовых плиток 10 фунтов (# 63)
- одну верхнюю пластину (# 42)

#### к раме грузоблока (№1), используя:

- два фиксатора направляющих стержней  $F25 * \Phi 19 * 45$  (# 102)
- две пружины (# 104)

#### 2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней пластине (# 42)

Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
63	FE97193100	Весовая плитка 10 фунтов	19



# Сборка

## Шаг 3

### Инструкция для сборки тренажера с грузом в 106кг.

#### 1. Прикрепите

два направляющих стержня  $\Phi 19 * 1597$  (# 44)

два резиновых амортизатора (# 17)

две прокладки для весов (# 64)

пятнадцать весовых плиток 15 фунтов (# 65)

одну верхнюю пластину (# 42)

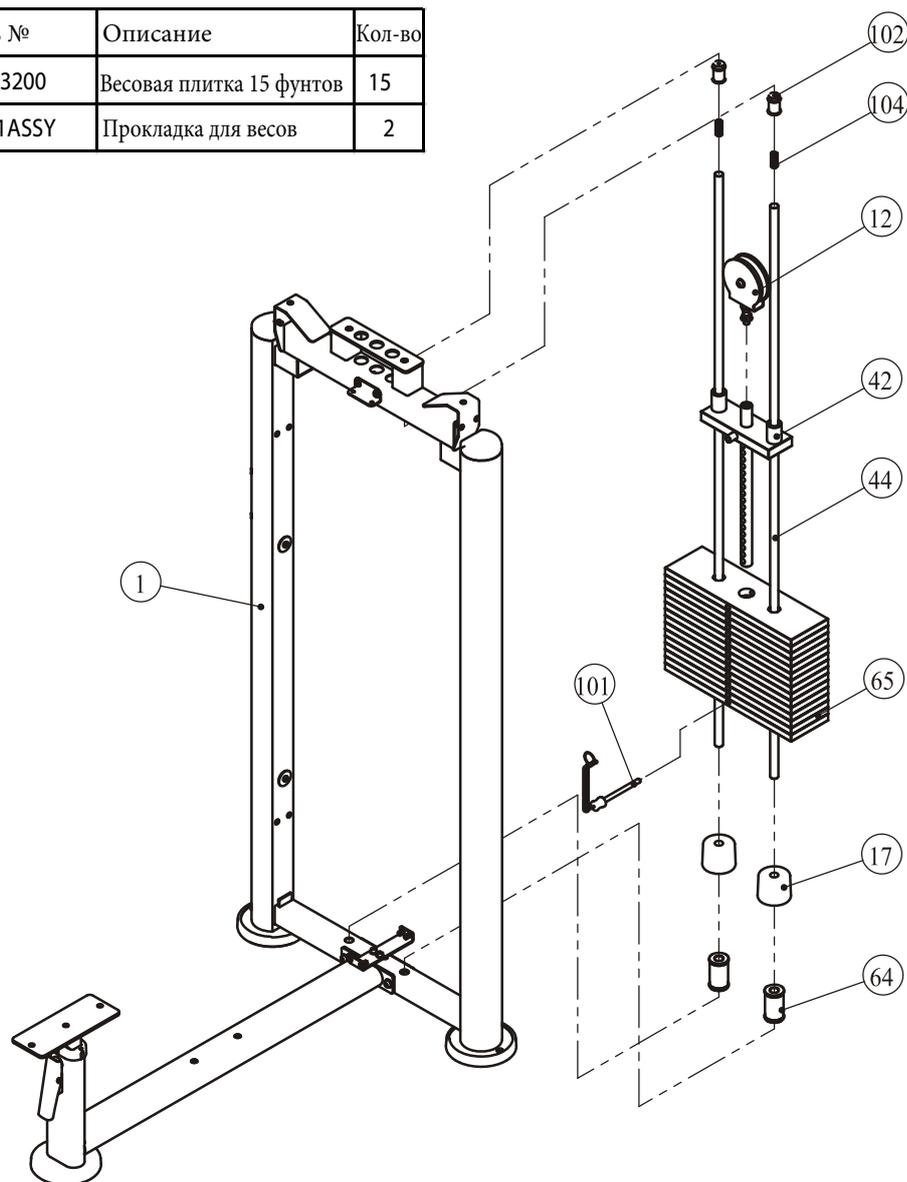
к раме грузоблока (№1), используя:

два фиксатора направляющих стержней  $F25 * \Phi 19 * 45$  (# 102)

две пружины (# 104)

#### 2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней пластине (# 42)

Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
65	FE97193200	Весовая плитка 15 фунтов	15
64	FEWS01ASSY	Прокладка для весов	2



# Сборка

## Шаг 3

### Инструкция для сборки тренажера с грузом в 134кг.

#### 1. Прикрепите

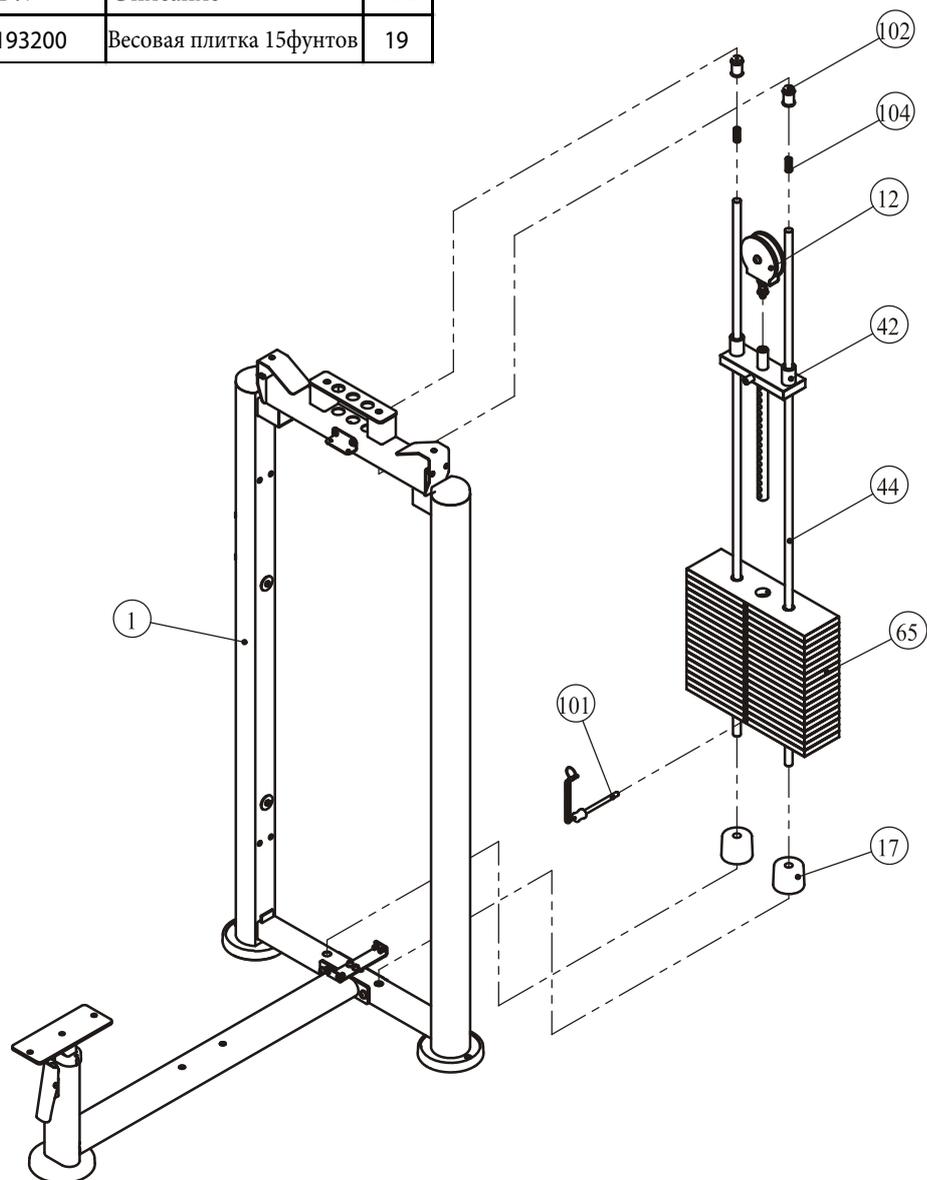
- два направляющих стержня  $\Phi 19 * 1597$  (# 44)
- два резиновых амортизатора (# 17)
- девятнадцать весовых плиток 15 фунтов (# 65)
- одну верхнюю пластину (# 42)

#### к раме грузоблока (№1), используя:

- два фиксатора направляющих стержней  $F25 * \Phi 19 * 45$  (# 102)
- две пружины (# 104)

#### 2. Прикрепите регулировщик веса (# 101) к верхней пластине (# 42)

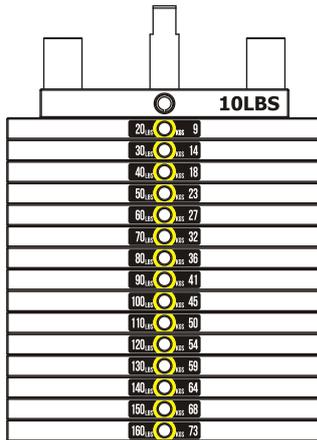
Класс №	Деталь №	Описание	Кол-во
65	FE97193200	Весовая плитка 15фунтов	19



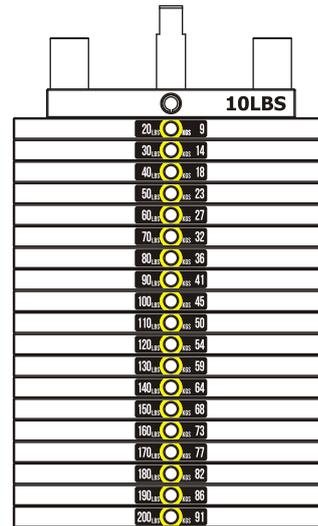
# Сборка

На всех весовых плитках наклеены наклейки со значением веса

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

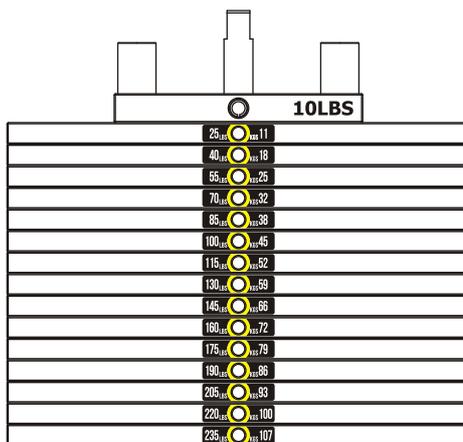


20-160LBS

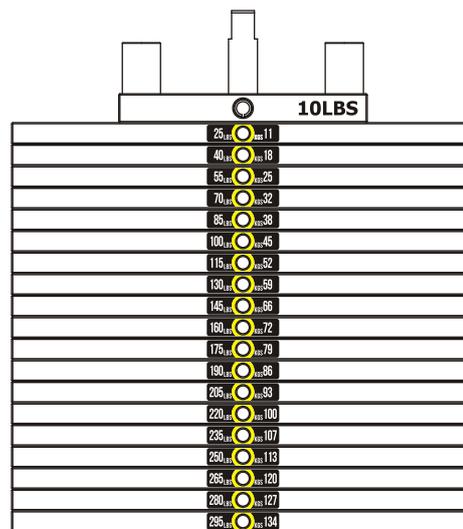


20-200LBS

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



25-235LBS



25-295LBS

# Сборка

## Шаг 4

Примечание: Прикрепите раму блока (# 12) к верхней пластине (# 42), затем прикрепите кабель (№ 11) к раме блока (№ 12) и протяните его к раме грузоблока (# 1).

1. Прикрепите правый кожух (# 61) и левый кожух (# 62) к раме грузоблока (№ 1), используя:

четыре М6 \* 20 CRPHS (# 118)

2. Прикрепите два передних кожуха (№ 53) к раме грузоблока (№ 1), используя:

два М6 \* 20 CRPHS (# 118)

3. Прикрепите нижний задний кожух (# 60) к раме грузоблока (№ 1), используя:

четыре М6 \* 20 CRPHS (# 118)

4. Прикрепите задний кожух (№ 56) к раме грузоблока (№ 1), используя:

два М6 \* 20 CRPHS (# 118)

5. Прикрепите крышку с учебным плакатом (№ 52) к раме грузоблока (№ 1), используя:

четыре М6 \* 20 CRPHS (# 118)

6. Прикрепите верхний задний кожух (№ 55)

к раме грузоблока (№ 1), используя:

четыре М6 \* 20 CRPHS (# 118)

7. Прикрепите верхнюю крышку (№ 51)

к раме грузоблока (№ 1), используя:

два М6 \* 20 CRPHS (# 118)

две затычки  $\Phi 16.5 * 6.88$  (# 103)

8. Прикрепите подстаканник (№ 92) к раме грузоблока (№ 1),

используя:

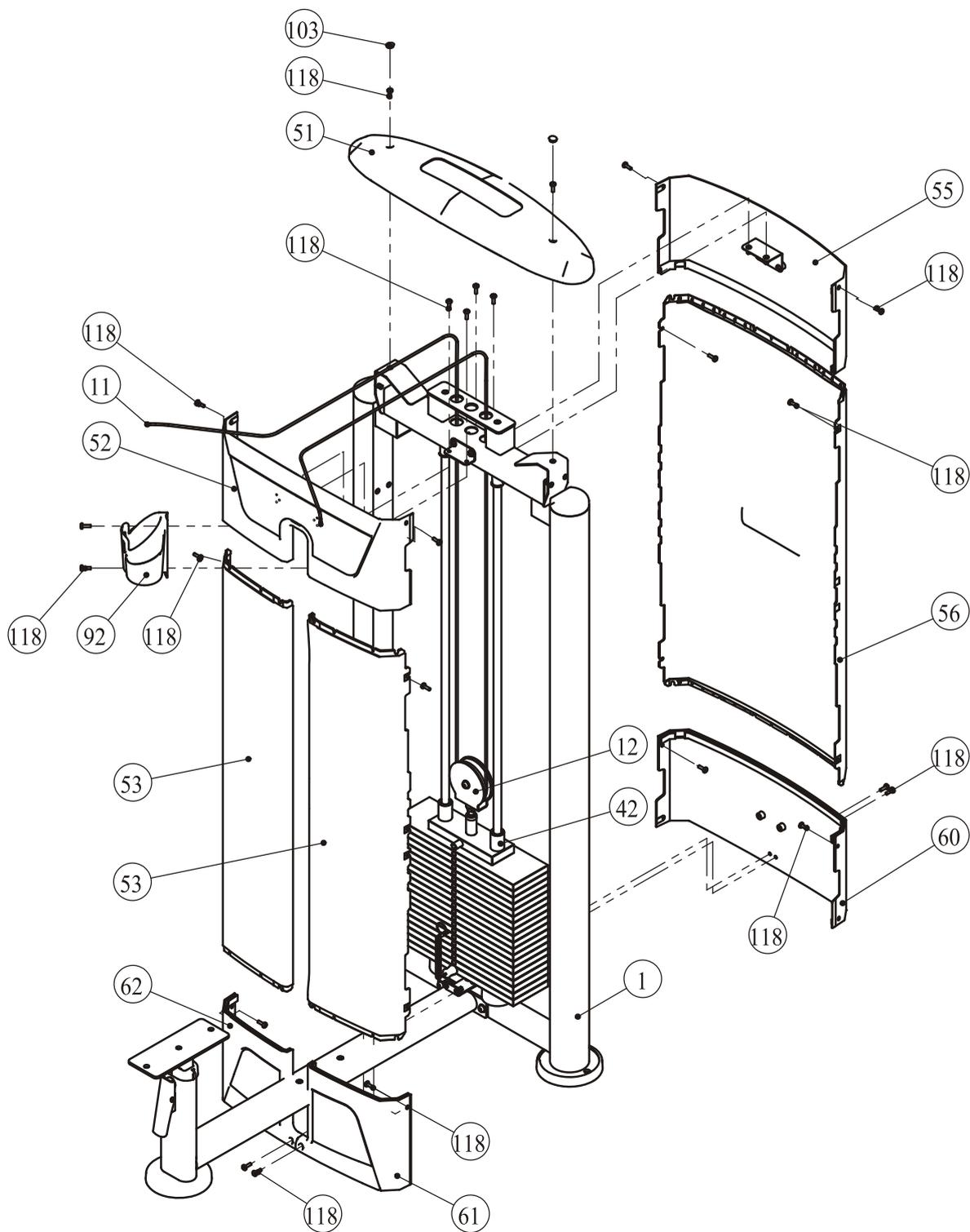
два М6 \* 20 CRPHS (# 118)

Примечание: Затяните болты с помощью гаечного ключа.



# Сборка

## Шаг 4



# Сборка

## Шаг 5

1. Прикрепите вертикальную раму (№ 3) к нижней поперечной раме (# 2), используя: два M10 \* 25 SHCS (# 115) две пружинные шайбы Ф10 (# 122) две плоские шайбы Ф11 \* Ф20 \* 2 (# 121)

2. Прикрепите верхнюю поперечную раму (# 4) к раме грузоблока (# 1) и вертикальной раме (№ 3), используя:

три M10 \* 80 SHCS (# 112) два M10 \* 25 SHCS (# 115)

восемь плоских шайб Ф11 \* Ф20 \* 2 (# 121) две пружинные шайбы Ф10 (# 122) три нейлоновые гайки M10 (# 123)

3. Прикрепите:

две регулируемые поперечные рамы (# 5) один правый отсек (# 6)

один левый отсек (# 7) верхнюю соединительную раму (# 10) четыре регулируемых кольца (# 105) к верхней поперечной раме (№ 4), используя:

шесть M10 \* 25 SHCS (# 115) две пружинные шайбы Ф10 (# 122) две шайбы Ф11 \* Ф20 \* 2 (# 121) четыре крышки Ф60 (# 106) четыре кольца Ф62.5 \* 5 (# 107)

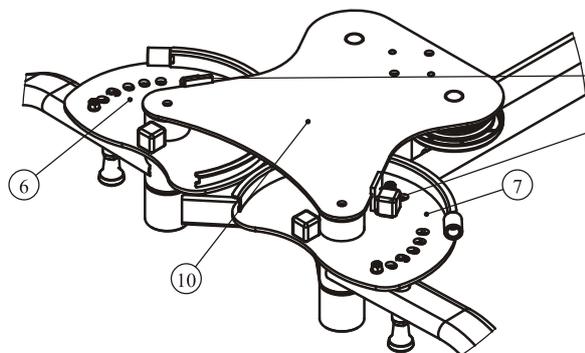
4. Прикрепите два 4,5-дюймового блока (№ 13), две блочные крышки (# 14) к верхней поперечной раме (№ 4), используя: два M10 \* 55 SHCS (# 113) две шайбы Ф11 \* Ф20 \* 2 (# 121) две нейлоновые гайки M10 (# 123)

5. Прикрепите кабель (№ 11) к правому отсеку (# 6) и левому отсеку (# 7), используя: две алюминиевые оболочки (# 110)

Прикрепите две затычки (# 111) к правому отсеку (# 6) и левому отсеку (# 7).

**Примечание: 1. Затяните болты и гайки.**

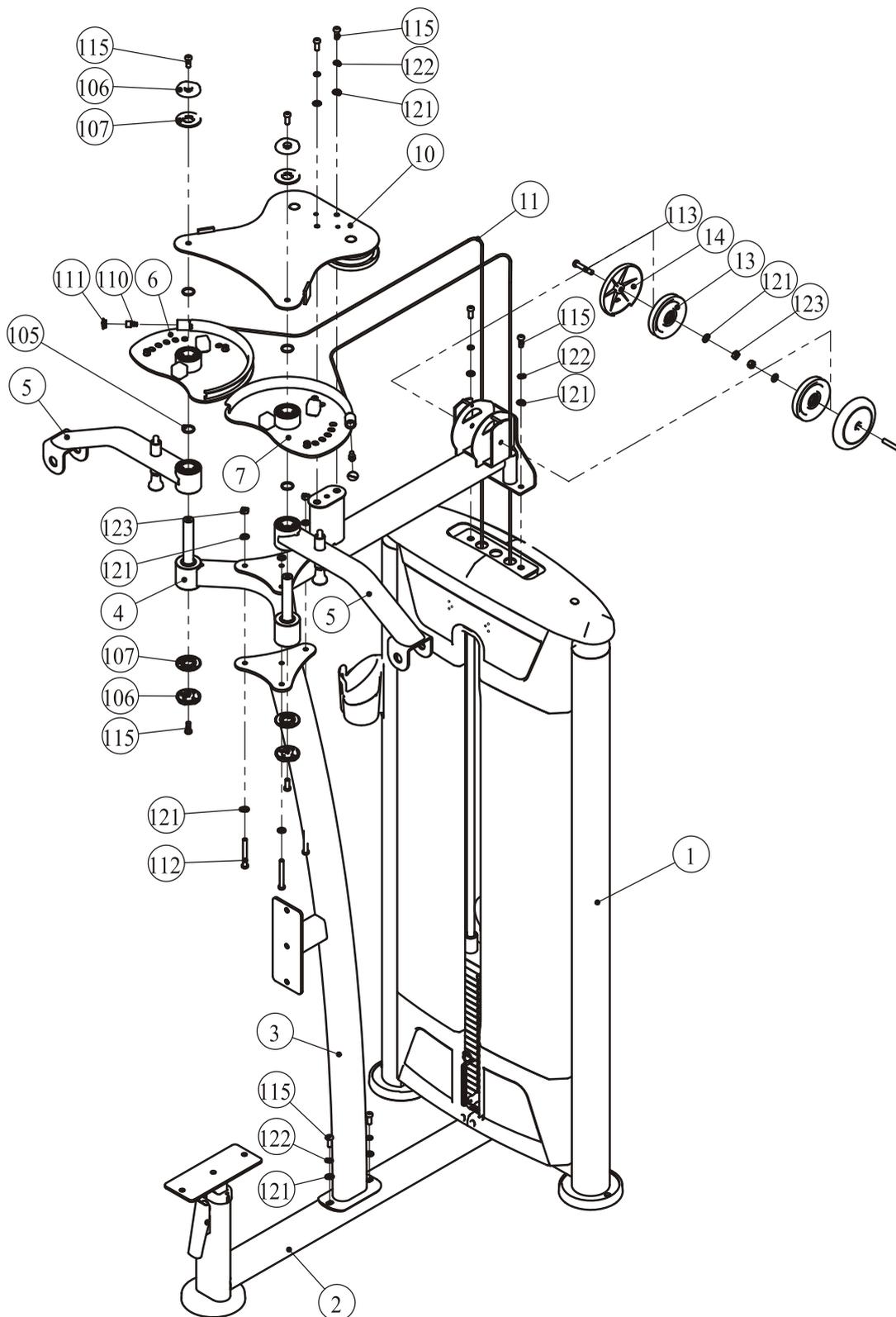
**2. Обратите внимание на относительное расположение правого отсека (# 6), левого отсека (# 7) и верхней соединительной рамы (№ 10).**



Обратите внимание на относительное расположение правого отсека (# 6), левого отсека (# 7) и верхней соединительной рамы (№ 10).

# Сборка

## Шаг 5

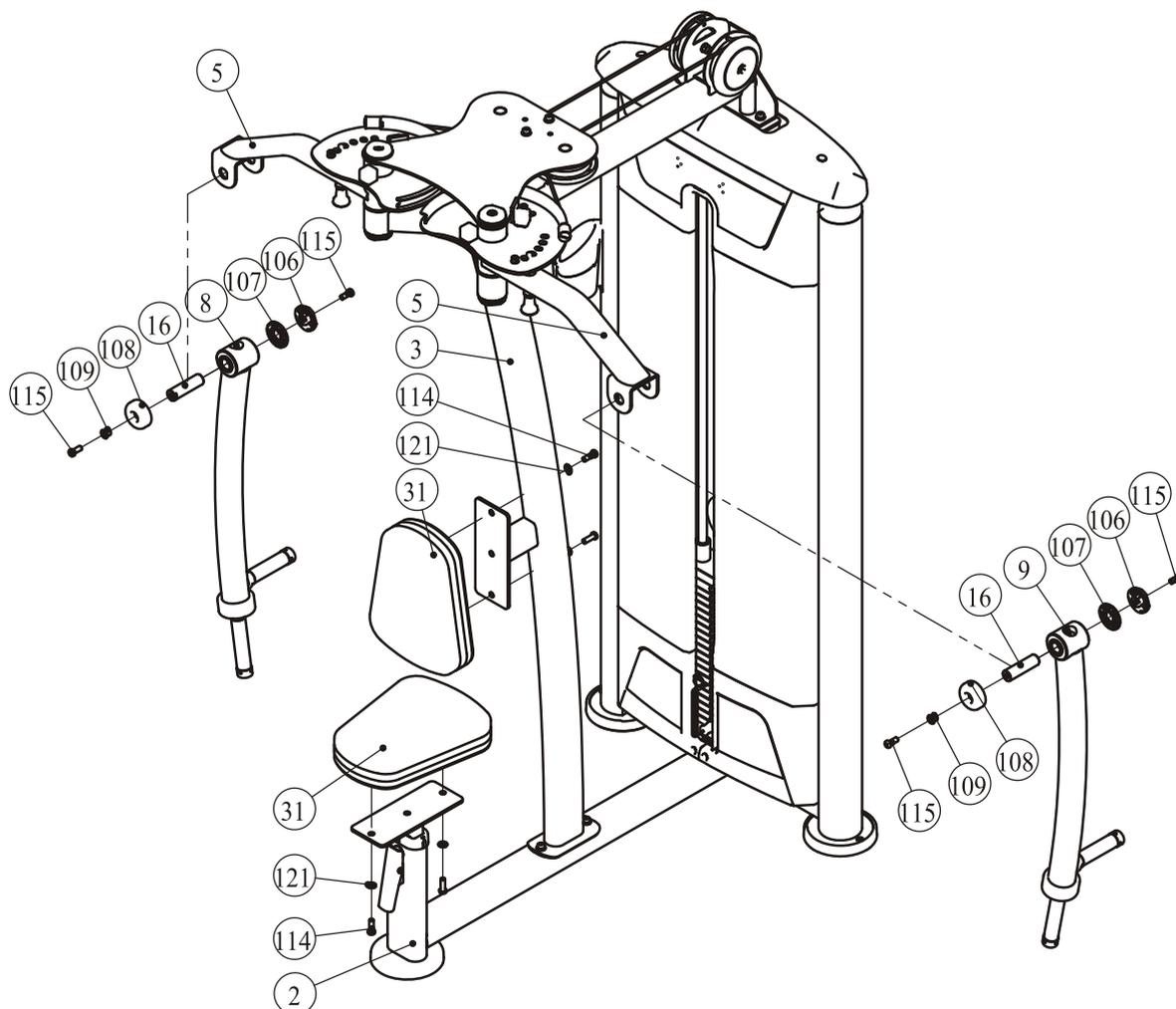


## Сборка

### Шаг 6

1. Прикрепите правый поворотный рычаг (# 8) и левый поворотный рычаг (# 9) к регулируемой поперечной раме (№5), используя:  
четыре M10 \* 25 SHCS (# 115) две блочные прокладки Ф20 \* Ф10.5 \* 14 (# 109) два амортизатора Ф63.5 \* 23 (# 108) две опорные оси (# 16)  
два колпачка Ф60 (# 106) два кольца Ф62.5 \* 5 (# 107)
2. Прикрепите два сиденья (№ 31) к нижней раме (# 2) и вертикальной раме (№ 3), используя:  
четыре M10 \* 30 SHCS (# 114) четыре шайбы Ф11 \* Ф20 \* 2 (# 121)

**Примечание: Затяните все болты и гайки.**



# Инструкции по регулировке

## Регулировка сиденья

1. Нажмите на регулируемую опору и отрегулируйте сиденье.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

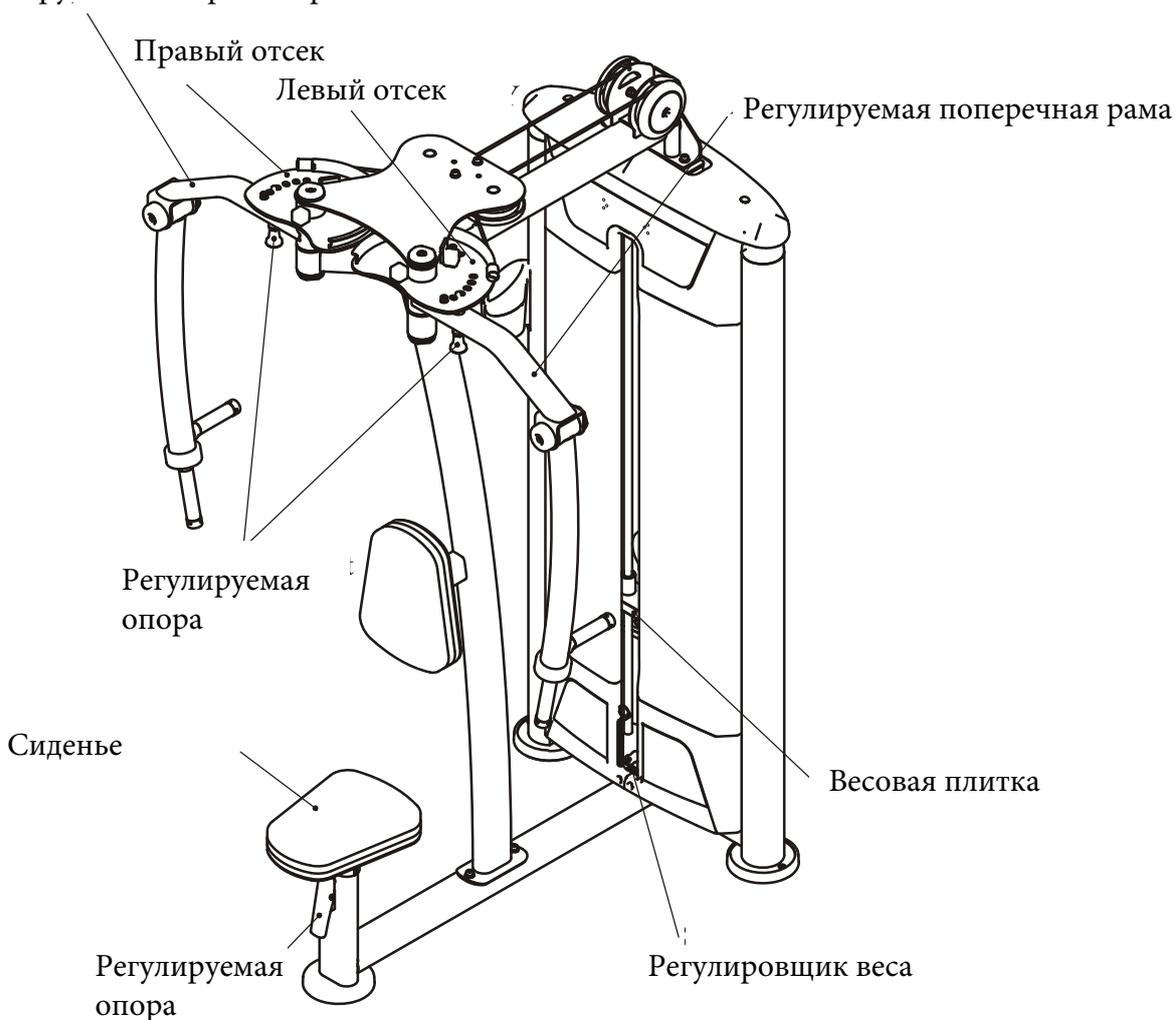
## Регулировка способа использования

1. Потяните регулируемую опору и установите две регулируемые поперечные рамы в нужное положение.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

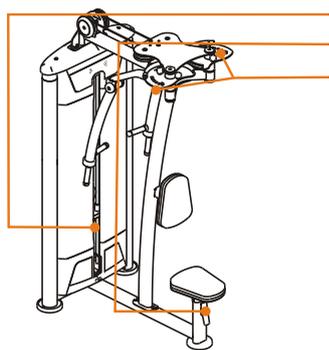
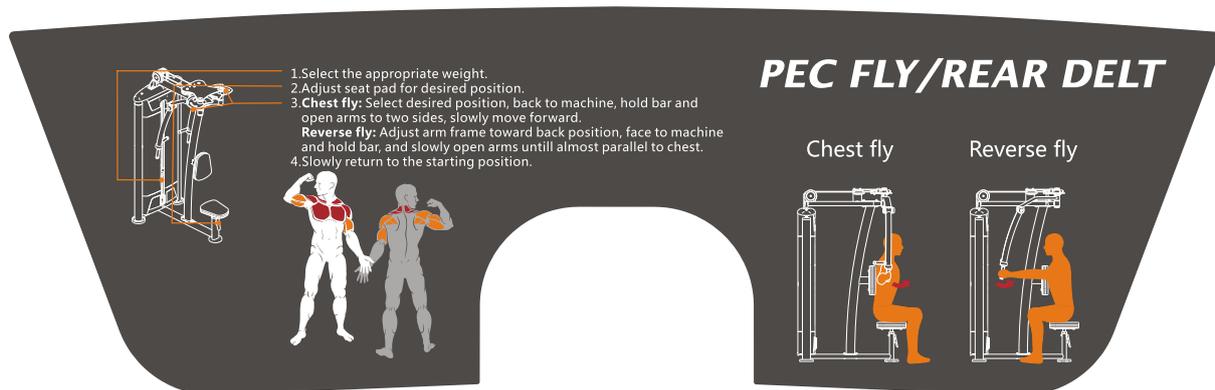
## Использование регулировщика веса

1. Выберите подходящий вес и поместите штифт регулировщика веса в паз.
2. Убедитесь, что штифт регулировщика веса полностью попал в отверстие.

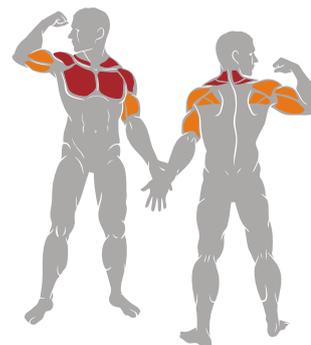
Регулируемая поперечная рама



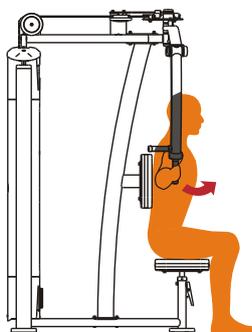
# Инструкция по выполнению упражнений



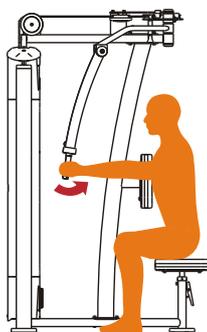
1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте сиденье.
3. Сведение рук: выберите желаемое положение, сядьте спиной к тренажеру, удерживая рукоятки, сведите слегка согнутые руки перед собой.  
Разведение рук (задняя дельта): переведите рукоятки в заднее положение, сядьте лицом к тренажеру, удерживая рукоятки, медленно разведите руки в стороны, пока они не будут почти параллельны груди.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.



Сведение рук



Разведение рук



## График технического обслуживания

ДЕЙСТВИЯ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДАТЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ						
Проверять; Связующие компоненты, штифты, защелки, шарниры, стеки.	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистить; Обивку	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверять; Кабели и ремни, в том числе их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверять; Дополнительные рукоятки и грифы	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА							
Проверять; Надписи и наклейки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА							
Проверять; Все винты и гайки, при необходимости, затягивать	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА							
Проверять; Противоскользкую поверхность	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА							
Очистить и смазать; Направляющие стержни с тефлоновой (PTFE) смазкой (Superlube)	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА							
Смазать; Втулки, подшипники	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА							
Чистить и покрывать воском; Все глянцевые поверхности	КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ	РАЗ В ГОД							
Пересобрать со смазкой: Линейные подшипники	КАЖДЫЕ 6 МЕСЯЦЕВ	РАЗ В ГОД							
Заменить; Кабели, ремни и связующие компоненты	РАЗ В ГОД	РАЗ В 3 ГОДА							

*Для Вашего оборудования существует коммерческая декларация. Для личного, домашнего использования, пожалуйста, следуйте расписанию домашнего обслуживания, указанному выше.*

# Информация по техническому обслуживанию

## **Связующие компоненты, штифты, защелки, шарниры, стеки.**

- \* Проверьте все детали на предмет видимых изнашиваний или повреждений.
- \* Проверьте правильность натяжения и ровность пружин, защелок и штифтов.
- \* Если пружина залипает или потеряла свою жесткость, немедленно замените ее.

## **Обивка:**

- \* Чтобы обеспечить длительный срок службы обивки и необходимый уровень чистоты, сиденье и валики следует протирать влажной тканью после каждой тренировки.
- \* Периодически используйте мягкое мыло или разрешенное чистящее средство для виниловых наклеек для предотвращения растрескивания или пересыхания. Избегайте использования абразивных чистящих средств или чистящих средств, не предназначенных для использования на виниле.
- \* Немедленно замените порванную или поврежденную обивку.
- \* Избегайте повреждения острыми предметами.

## **Наклейки:**

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

## **Гайки и винты:**

- \* Проверьте натяжение всех гаек и винтов, при необходимости, затяните.
- \* Периодически подтягивайте гайки и винты, чтобы убедиться, что все затянуто правильно.

## **Противоскользящая поверхность:**

- \* Данная поверхность предназначена для обеспечения надежной опоры и её необходимо заменить, если она выглядит изношенной или начинает скользить.

## **Ремни и кабели:**

- \* Мы используем только высококачественные ремни и кабели mil-spec.
- \* Осмотрите ремни и кабели на предмет износа, трещин, шелушения или обесцвечивания.
- \* Пока оборудование не используется, осторожно проведите пальцами по ремню или кабелю, чтобы почувствовать прореживание или выпуклость.
- \* Немедленно замените ремни и кабели при первых признаках повреждения или износа. Не используйте оборудование, пока ремни или кабели не будут заменены.

## **Натяжение ремня и кабеля:**

- \* Обратитесь к Руководству пользователя, используя кабели или ремни, проверьте все крепления винтов, чтобы убедиться, что они установлены правильно.
- \* Проверьте натяжение кабелей и при необходимости отрегулируйте его

## **Втулки, подшипники:**

- \* Перед нанесением смазки протрите регулировочные трубки тряпкой.
- \* Смажьте втулки и подшипники с помощью смазочного спрея на основе кремния или тефлона.

## **Линейные подшипники:**

- \* Следуя Руководству пользователя, осторожно снимите крышку подшипника и пальцем смажьте внутреннюю часть подшипника. Смажьте пальцем шарикоподшипники и их направляющие. Повторяйте это до тех пор, пока направляющие шарикоподшипников не будут наполнены смазкой. Установите обратно крышку подшипника и вытрите лишнюю смазку.

**ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ЭТО ДЛЯ ВЕДЕНИЯ ЗАПИСИ**

## Советы по тренировке с отягощениями

Используйте данное руководство для ознакомления с основными упражнениями, которые вы можете выполнять на своем оборудовании. Чтобы добиться максимального результата и избежать возможных травм, проконсультируйтесь с профессионалом, чтобы разработать завершённую программу тренировок.

Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.

Чтобы добиться успеха в ваших тренировках, важны основные принципы силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть свое оборудование, вполне естественно, что вы захотите немедленно начать работу. Во-первых, поставьте перед собой реальные цели и задачи. Изначально выбрав план тренировок, который подходит лично вам, вы вносите значительный вклад в ваш дальнейший успех.

Перед началом тренировки с отягощениями, правильно разомнитесь. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы могут помочь подготовить ваше тело к более тяжелой нагрузке.

Научитесь правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная техника важна, чтобы избежать травм и обеспечить работу нужных мышечных групп.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок или приступаете к тренировкам после длительного перерыва, начинайте медленно и постепенно. Следите за своим дыханием. Выдох на усилие является общепринятым правилом. Никогда не задерживайте дыхание.

