



IT9512

Плечевой жим сидя

Руководство пользователя

16N

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

Содержание

ВНИМАНИЕ!

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

Важные инструкции по безопасности -----	3
Инструкции -----	5
Развернутый вид и список деталей -----	6
Руководство по измерению-----	18
Инструкции по сборке-----	19
Сборка-----	20
Инструкции по регулировке-----	31
Инструкции по упражнениям-----	32
Регламент техобслуживания-----	33
Общая информация об обслуживании-----	34
Советы по работе с весами-----	35

Собирайте в соответствии с **весами**, которые вы покупаете!

Важные инструкции по безопасности

Перед началом любой фитнес-программы вы должны пройти полный медицинский осмотр. При использовании основных тренажеров, следует всегда принимать меры предосторожности, включая следующие:

1. Перед использованием оборудования прочитайте все инструкции. Эти инструкции написаны для обеспечения вашей безопасности и защиты устройства.
2. Используйте оборудование только по назначению, как описано в этом руководстве. Не используйте дополнительные комплектующие, которые не рекомендуются производителем: они могут привести к травмам.
3. Тренажер следует использовать только на ровной поверхности и он должен иметь пространство около 0,5 м вокруг себя. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
4. Не разрешайте детям находиться рядом с оборудованием. Дети не должны использовать это оборудование. Подростки должны использовать это оборудование под надзором взрослых.
5. Не переусердствуйте и не работайте до изнеможения. Не пытайтесь поднять веса тяжелее, чем те, которыми вы можете безопасно управлять. Если вы чувствуете боль или непривычные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Данное оборудование не используется в качестве медицинского оборудования.
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 поврежденные кабели опасны и могут привести к травмам. Периодически проверяйте 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. Надевайте надлежащую одежду для упражнений и обувь для тренировки.

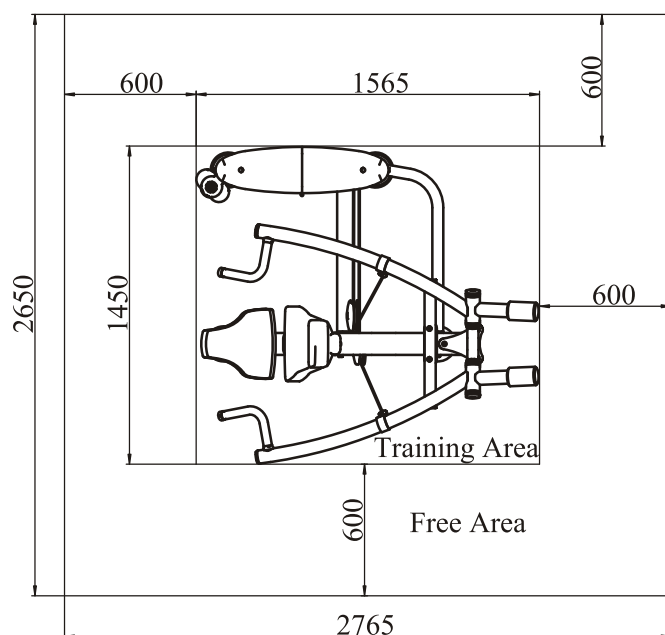
Важные инструкции по безопасности

Личная безопасность во время сборки

Прочтите каждый шаг в инструкциях по сборке и выполните последовательно все шаги. Не забегайте вперед. Если вы забежите вперед, вы можете позже обнаружить, что вам нужно заново разобрать компоненты или что вы, возможно, повредили оборудование.

Собирайте и используйте оборудование на твердой ровной поверхности. Держите устройство на расстоянии нескольких футов от стен или мебели, чтобы обеспечить к нему легкий доступ. Оборудование предназначено для вашего удовольствия от пользования им. Следуя этим предосторожностям, вы обеспечите себя приятной и безопасной обстановкой во время выполнения упражнений.

Тренировочная и свободная зона



Спецификация

Класс: S

Макс. нагрузка: 34 кг/ 295фунт

Макс. вес пользователя: 50 кг/ 330 фунт

Общая поверхность продукта: 565*1450 мм

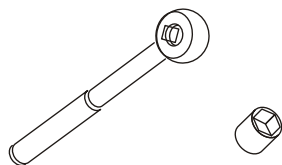
Общая масса продукта: 37.4 кг/ 303 фунт

Инструкции

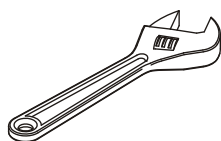
Перед началом сборки, пожалуйста, найдите время, чтобы внимательно прочитать инструкции. Пожалуйста, воспользуйтесь списком деталей в этом руководстве, чтобы убедиться, что все детали включены в ваш комплект. При заказе используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши запасные части. Несоблюдение этого 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 укажите серийный номер и данное руководство. Когда убедитесь, что все части на месте, продолжайте.

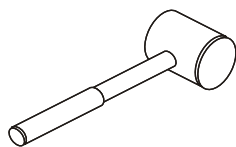
Необходимые инструменты



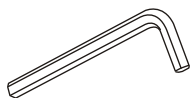
Трещоточный ключ и головка



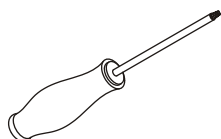
Разводной гаечный ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

Развернутый вид и список деталей

Общее

№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	1	IT950101ASSY	Устройство корпуса грузоблока	1
2	2	IT951201ASSY	Устройство основной рамы	1
3	3	IT95120200	Верхняя соединительная рама	1
4	4	IT951203ASSY	Устройство левой ручной рамы	1
5	5	IT951204ASSY	Устройство правой ручной рамы	1
6	6	IT951205ASSY	Устройство поперечины	1
7	7	IT951206ASSY	Устройство регулируемой опорной рамы	1
8	8	IT95050300	Задняя соединительная рама	1
9	9	IT95120700	DIP-кабель	1
10	10	IT95120800	Устройство натяжного кабеля	1
11	11	SD1000B3000ASSY	Регулируемая стойка для ног	2
12	12	IT95016000	Пластиковая крышка	2
13	13	IT95121100	Ось Ф 25*142.5	2
14	14	SG500110400V5	4.5"Ролик	7
15	21	IT950121ASSY	Устройство верхнего кронштейна	1
16	22	IT950122ASSY	Устройство нижней кронштейна	2
17	23	IT95012300	Задний кронштейн	1
18	24	IT95012400	Двойной кронштейн шкива	1
19	42	IT95014200	Верхняя пластина	1
20	44	IT95014400	Направляющий шток Ф 19*1242	2
21	51	IT95015100	Верхняя крышка	1
22	52	IT95015200	Учебный плакат	1
23	53	IT95015300	Передняя насадка	1
24	54	IT95015400	Правая передняя насадка	1
25	55	IT95015500	Верхняя задняя насадка	1
26	56	IT95015600	Задняя насадка	1
27	71	IT950171ASSY	Устройство задней панели	1
28	72	IT950172ASSY	Устройство головной панели	1
29	76	IT95017600	Сиденье	1
30	92	IT801210300P11C	Подстаканник	1

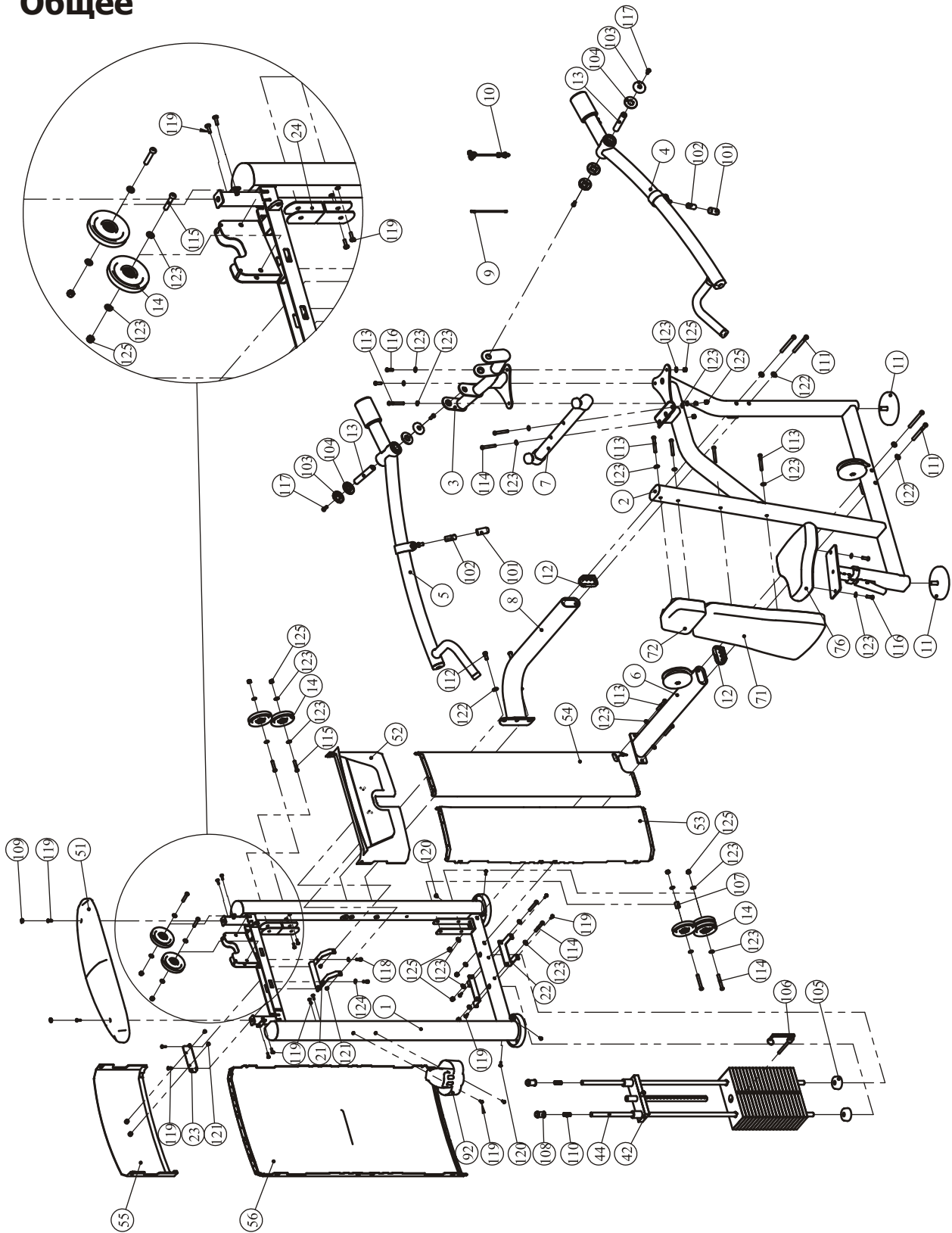
Развернутый вид и список деталей

Общее

№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
31	101	FE970113100	Кабельный разъем	2
32	102	FE970113200	Коннектор кабеля	2
33	103	FE97211900	Крышка Ф 60	4
34	104	FE97212000	Кольцо Ф 62.5*5	4
35	105	IT80023000	Весовой резиновый амортизатор	2
36	106	IT90012000V1	Селекторный штифт с кольцом	1
37	107	FE97193400	Шайба ролика	1
38	108	IT95016100	Крепежная втулка направляющего стержня Ф 25*Ф 19*45	2
39	109	IT95016500	Заглушка Ф 16.5*6.88	2
40	110	HFOPТ900-04A0602	Шайба	2
41	111	GB70BTM12*135DN18	Винт с внутренним шестигранником M12*135	4
42	112	GB70BTM12*30DN18	Винт с внутренним шестигранником M12*30	2
43	113	GB70BTM10*80DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*80	7
44	114	GB70BTM10*75DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*75	6
45	115	GB70BTM10*50DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*50	4
46	116	GB70BTM10*30DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*30	4
47	117	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*25	4
48	118	GB70M8*20N19	Винт с внутренним шестигранником M8*20	2
49	119	GB818M6*20DHS2	Крестообразный крепежный винт с головкой М6 * 20	18
50	120	GB818M6*16DHS2	Крестообразный крепежный винт с головкой М6 * 16	4
51	121	GB818M6*10DHS2	Крестообразный крепежный винт с головкой М6 * 16	4
52	122	GB9512DN2	Плоская шайба Ф13 * Ф24 * 2.5	6
53	123	GB9510DN2	Плоская шайба Ф11 * Ф20 * 2	36
54	124	GB958DN2	Плоская шайба Ф9 * Ф16 * 1.6	2
55	125	NM10DN2	Нейлоновая контргайка M10	15
56	126	NBS6DHS	Шестигранный ключ S = 6	1
57	127	NBS8DHS	Шестигранный ключ S = 8	1
58	128	LW200BS	Гаечный ключ Ф6 * 117	1
59	129	YHY	Гаечный ключ Ф6 * 117	1

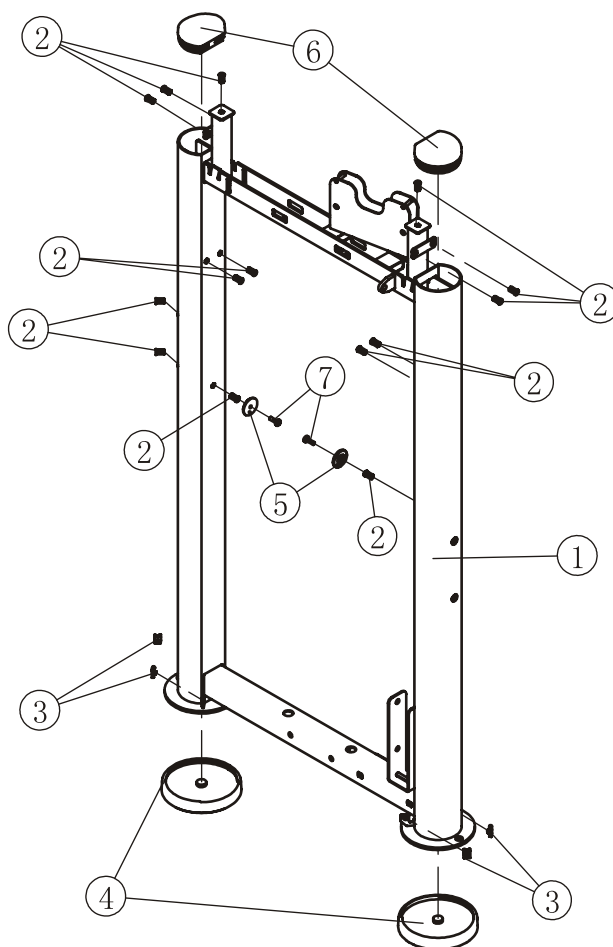
Развернутый вид и список деталей

Общее



Развернутый вид и список деталей

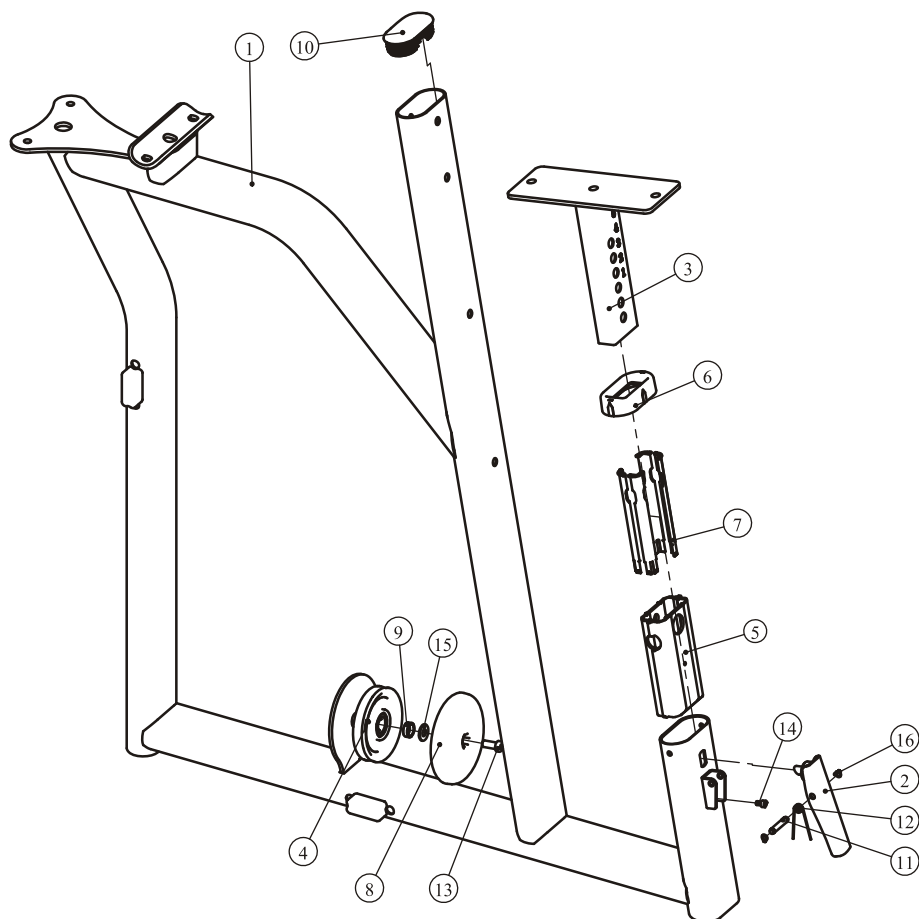
Устройство рамы грузоблока



№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95010100	Рама грузоблока	1
2	1.2	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепочная гайка М6	14
3	1.3	AC32705800	U-образная гайка М6	4
4	1.4	IT95015700	Ножная перекладина	2
5	1.5	IT95015900	Пластиковый блок	2
6	1.6	IT95015800	Заглушка Ф95 * 81.1	2
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Крестообразный винт с головкой М6 * 20	2

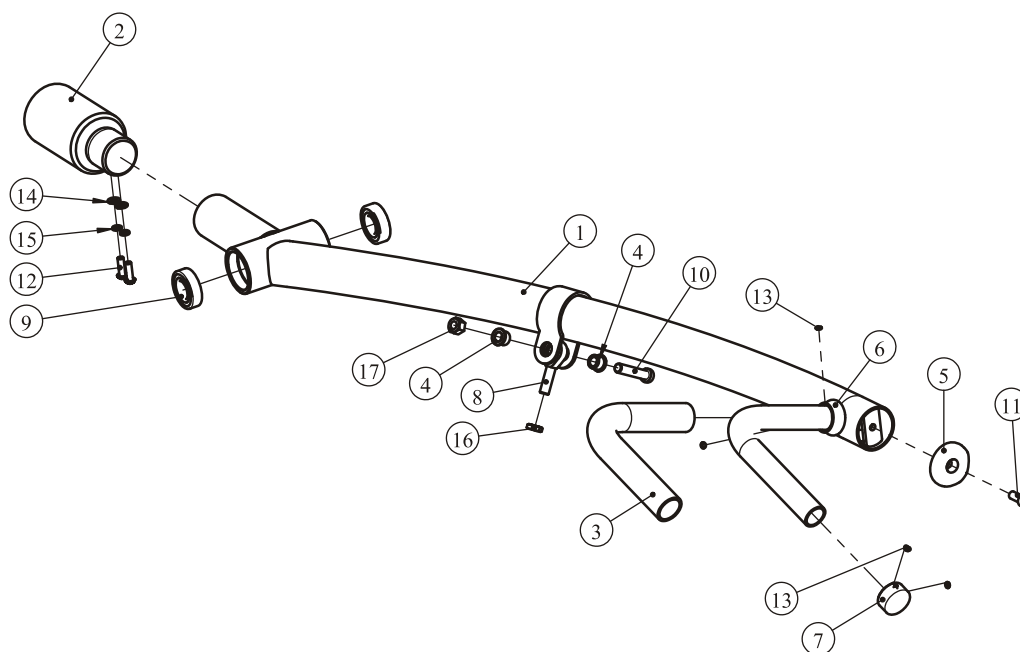
Развернутый вид и список деталей

Устройство подставки основной рамы



№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	2.1	IT95120100	Основная рама	1
2	2.2	IT95014500	Регулируемая опора	1
3	2.3	IT95120900	Опора сидушки	1
4	2.4	IT95057800	4.5" Ролик	1
5	2.5	IT95014300	Алюминиевая направляющая	1
6	2.6	IT95016200	Пластиковая пробка	1
7	2.7	IT95016300	Пластиковая направляющая трубки	4
8	2.8	IT95016400	Крышка ролика	1
9	2.9	FE97122100	Пространство шкива 1	1
10	2.10	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	1
11	2.11	CWRVL0012200	Штифт	1
12	2.12	AXT3S5500	Торсионная пружина	1
13	2.13	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*25	2
14	2.14	GB70M6*10N19	Винт с внутренним шестигранником M6*10	1
15	2.15	DQ10N19B	Плоская шайба Ф 11*Ф 25*22	1
16	2.16	GB894.18FH12	Стопорные кольца для shaft Ф8	2

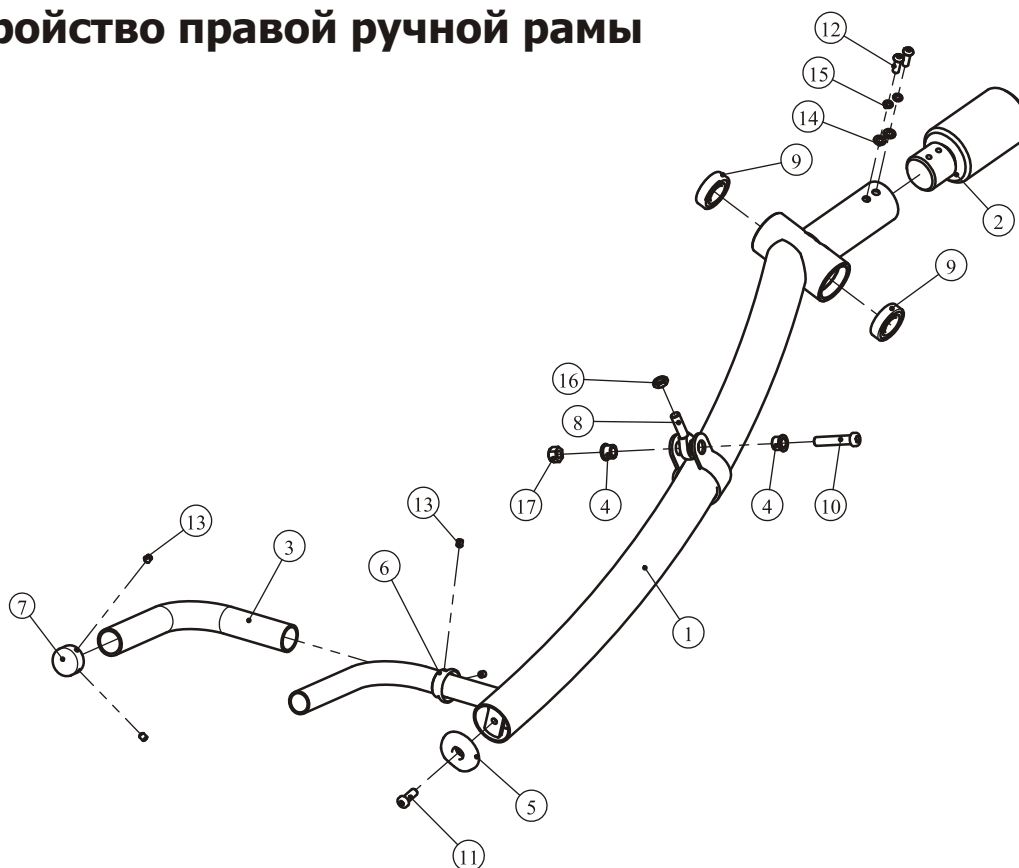
Устройство левой ручной рамы



Дет.№	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	4.1	IT95120300	Левая ручная рама	1
2	4.2	IT95121200	Блок противовеса	1
3	4.3	026-01pl0235-33	Рукоятка	1
4	4.4	IT95121300	Распорная втулка	2
5	4.5	FE97211900	Пробка Ф 60	1
6	4.6	IT90122100	Алюминиевое кольцо для захвата	1
7	4.7	V39000	Алюминиевая зажимная крышка	1
8	4.8	SA12T_K	Подшипник скольжения М12	1
9	4.9	GB2766205-2ZNBK	Радиальный шарикоподшипник Ф25*Ф52*15	2
10	4.10	GB70BTM12*60DN18	Винт с внутренним шестигранником М12*60	1
11	4.11	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником М10*25	1
12	4.12	PNLM8*25DN20	Винт с головкой М8*25	2
13	4.13	YZGB7710-32*3.2N19	Комплект винтовых насадок 10-32UNF*3.2	4
14	4.14	GB958DN2	Плоская шайба Ф 9* Ф 1 6*1.6	2
15	4.15	GB938N19	Пружинная шайба Ф 8	2
16	4.16	GB6172.1M12DN2	Шестигранная гайка М12	1
17	4.17	NM12DN2	Нейлоновая контргайка М12	1

Развернутый вид и список деталей

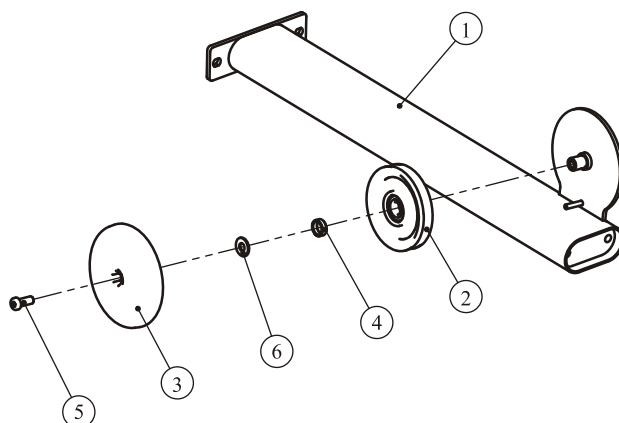
Устройство правой ручной рамы



№ Дет.	Сорт. №	Партномер	Описание	Кол-во
1	5.1	IT95120400	Правая ручная рама	1
2	5.2	IT95121200	Блок противовеса	1
3	5.3	026-01pl0235-33	Рукоятка	1
4	5.4	IT95121300	Распорная втулка	2
5	5.5	FE97211900	Пробка Ф60	1
6	5.6	IT90122100	Алюминиевое кольцо для захвата	1
7	5.7	V39000	Алюминиевая зажимная крышка	1
8	5.8	SA12T_K	Подшипник скольжения M14	1
9	5.9	GB2766205-2ZNBK	Радиальный шарикоподшипник Ф25*Ф52*15	2
10	5.10	GB70BTM12*60DN18	Винт с внутренним шестигранником M12*60	1
11	5.11	GB70BTM10*25DN18	Винт с внутренним шестигранником M10*25	1
12	5.12	PNLM8*25DN20	Винт с головкой M8*25	2
13	5.13	YZGB7710-32*3.2N19	Комплект винтовых насадок 10-32UNF*3.2	4
14	5.14	GB958DN2	Плоская шайба Ф9*Ф16*Ф1.6	2
15	5.15	GB938N19	Пружинная шайба Ф8	2
16	5.16	GB6172.1M12DN2	Шестигранная гайка M12	1
17	5.17	NM12DN2	Нейлоновая контргайка M12	1

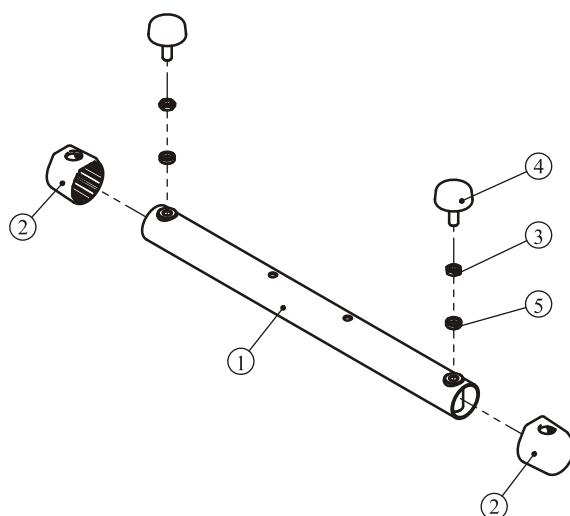
Развернутый вид и список деталей

Устройство поперечины



№ Дет.	Сорт. №	Партномер	Описание	Кол-во
1	6.1	IT95120500	Поперечина	1
2	6.2	IT95057800	4.5"Ролик	1
3	6.3	IT95016400	Крышка ролика	1
4	6.4	FE97122100	Шайба ролика 1	1
5	6.5	GB70BTM10*25DN18	Винт с шестигранной головкой M10*25	1
6	6.6	DQ10N19B	Плоская шайба Ф 11 * Ф 25*2	1

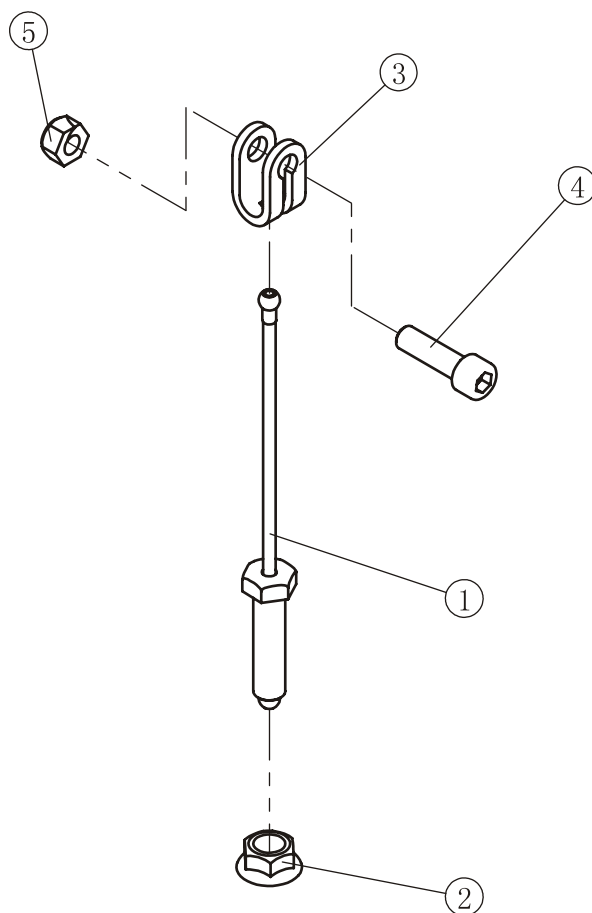
Устройство регулируемой опорной рамы



№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	7.1	IT95120600	Опорная рама	1
2	7.2	IT95122100	Пластиковая заглушка	2
3	7.3	IT95121400	Втулка	2
4	7.4	IT95122200	Уретановый амортизатор	2
5	7.5	GB6172.1M12DN2	Шестигранная гайка M12	2

Развернутый вид и список деталей

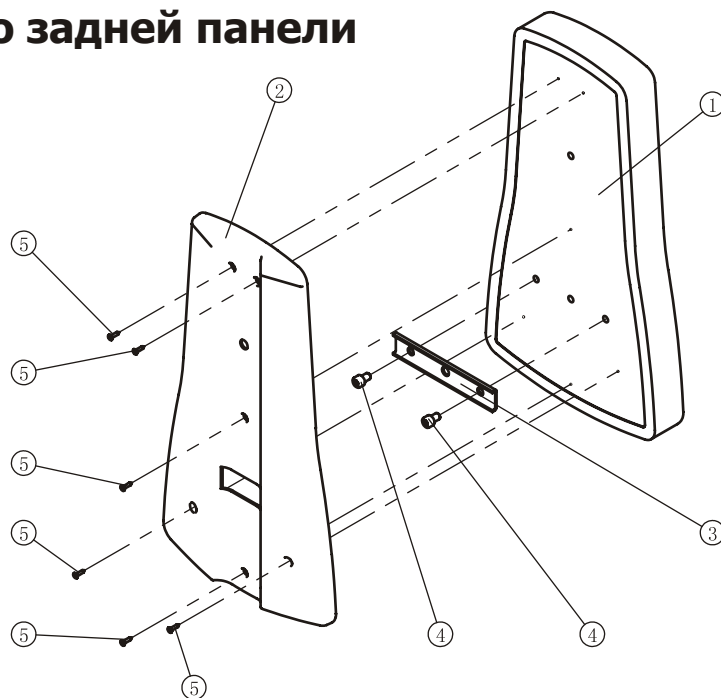
Устройство кабеля натяжения



№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	13.1	IT95120801	Кабель натяжения	1
2	13.3	HF900-03A1002	Шестигранная гайка с шайбой	1
3	13.5	BNH0562	Держатель ремешка	1
4	13.6	GB70M10*35*15DN18	Винт с шестигранной головкой M10*35	1
5	13.7	NM10DN2	Нейлоновая контргайка M10	1

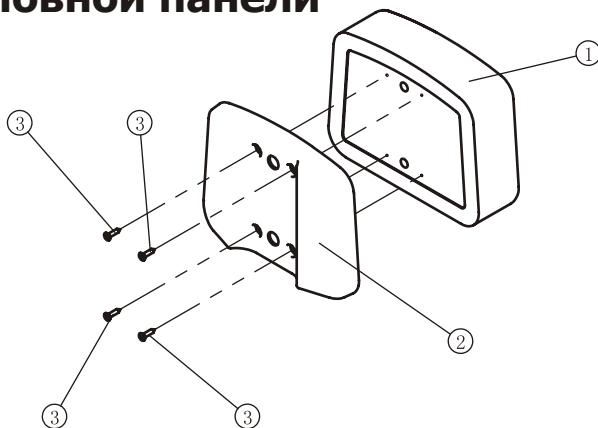
Развернутый вид и список деталей

Устройство задней панели



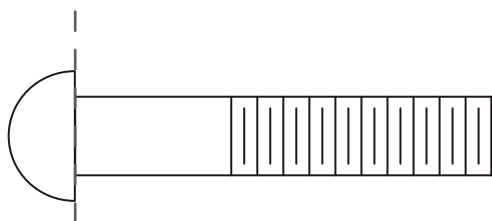
№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	22.1	IT95017100	Задняя панель	1
2	22.2	IT95017300	Крышка задней панели	1
3	22.3	IT95017500	Опорная перекладина задней панели	1
4	22.4	GB70M10*15DS20	Винт с шестигранной головкой M10*15	2
5	22.5	GB846ST4.2*19DHS	Крестообразный резьбовой винт с потайной головкой ST4.2*19	6

Устройство головной панели

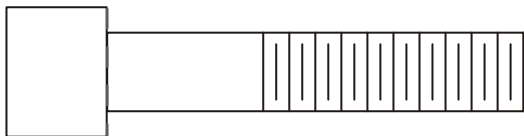


№ Дет.	Сорт.№	Партномер	Описание	Кол-во
1	23.1	IT95017200	Головная панель	1
2	23.2	IT95017400	Крышка головной панели	1
3	23.3	GB846ST4.2*19DHS	Крестообразный резьбовой винт с потайной головкой ST4.2*19	4

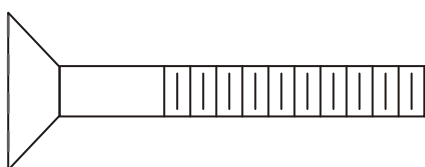
Руководство по измерению



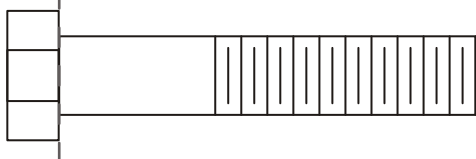
BHCS = Винт с полукруглой головкой



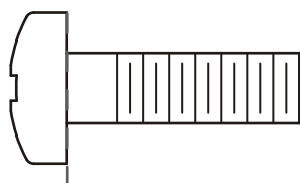
SHCS = Винт с внутренним шестигранником



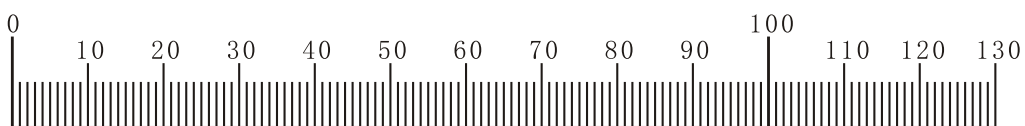
FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Болт с шестигранной головкой



CRPHS = Винт с крестообразной цилиндрической головкой



Миллиметры



Дюймы

Диаметр болта (мм/дюймы)	M6(1/4")	M8(5/16")	M10(3/8")	M12(1/2")	M16(5/8")
Крутящий момент (Н/м)	9~12	22~30	45~59	78~104	193~257
Эксплуатационные методы для взрослых мужчин	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила руки и верхней части тела	со всей силой

Инструкции по сборке

Сборка оборудования у профессиональных монтажников занимает около 2 часов. Если вы впервые собираете данный тип оборудования, планируйте потратить больше времени. Настоятельно рекомендуется, чтобы устройство собиралось профессиональными монтажниками. С помощью напарника вы сможете быстрее, безопаснее и проще собрать это оборудование, так как некоторые компоненты могут быть большими, тяжелыми или неудобными для работы в одиночку. Важно, чтобы вы собирали этот тренажер в чистой, незагроможденной области. Это позволит вам легко перемещаться вокруг устройства во время установки компонентов и уменьшить вероятность травмирования во время сборки.



ПРИМЕЧАНИЕ

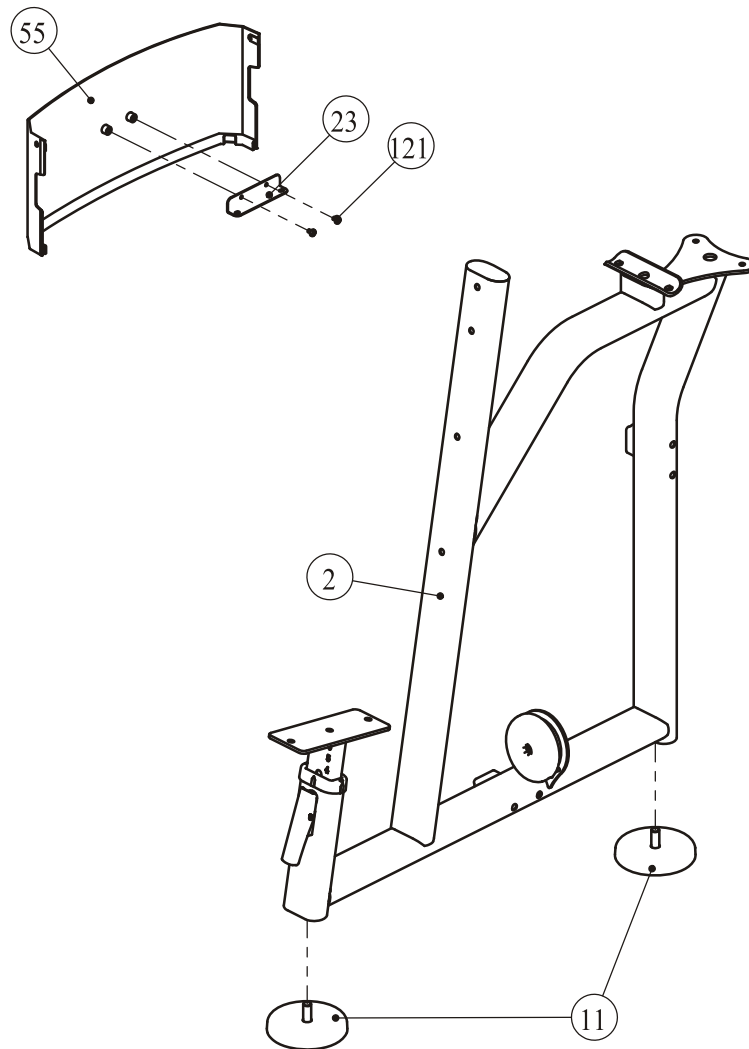
Как и в любом собираемом элементе, правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных деталей не забудьте оставить место для регулировки. Будьте осторожны и собирайте компоненты в последовательности, представленной в этом руководстве.

Сборка

ШАГ 1

1. Прикрепите две регулируемые стойки для ног (#11) к устройству основной рамы (#2).
2. Прикрепите переднюю насадку (#23) к верхней задней насадке (#55) используя:
два М6*10 CRPHS (#121)

Примечание: Затяните болты.



Сборка

ШАГ 2

Прикрепите устройство поперечины (#6) и заднюю соединительную раму (#8) к устройству корпуса грузоблока (#1) и к устройству основной рамы (#2) используя:

две пластиковые крышки (#12)

четыре M12*135 SHCS (#111)

два M12*30 SHCS (#112)

два M10*80 SHCS (#113)

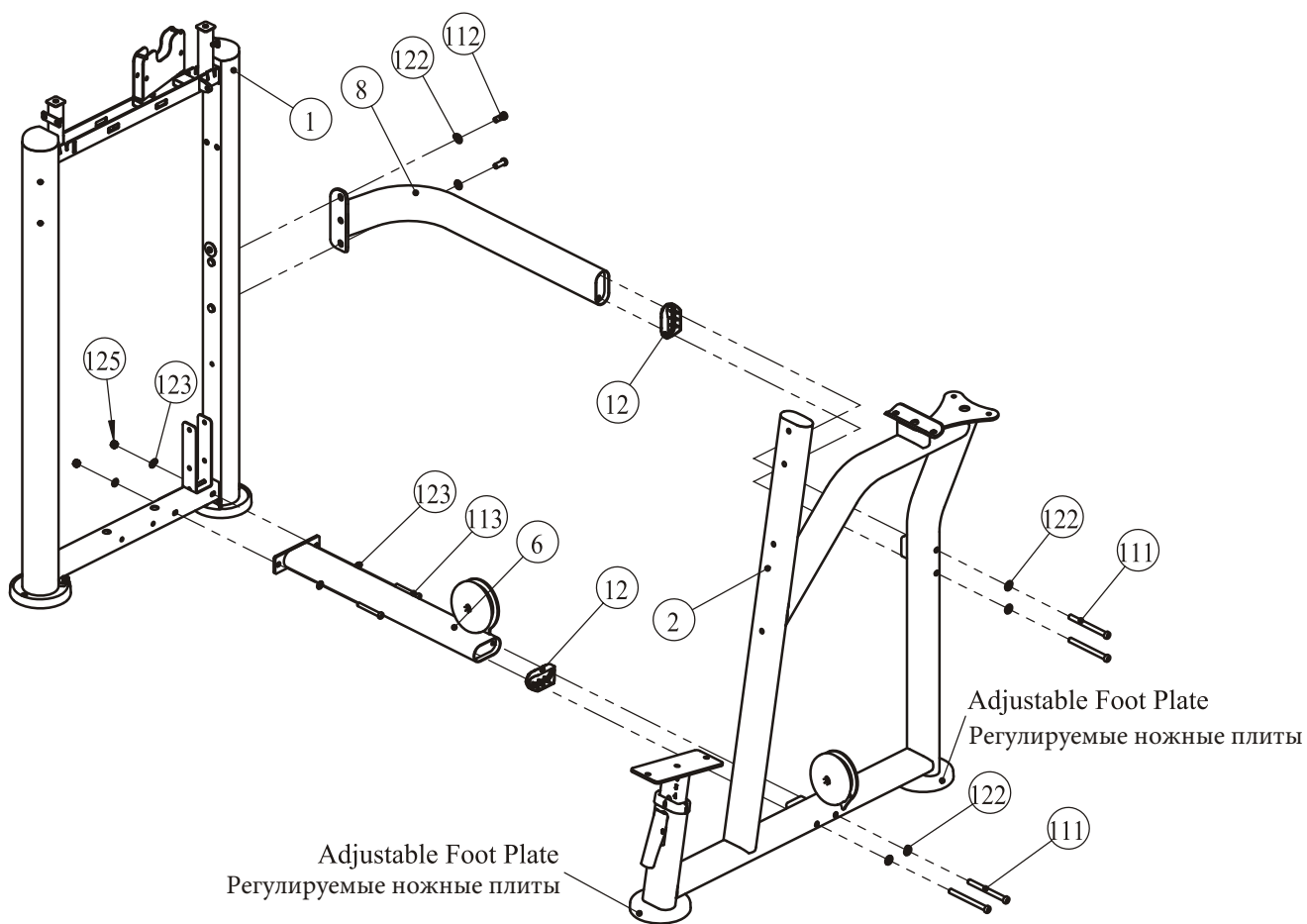
две M10 Нейлоновые контргайки (#125)

четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#123)

шесть Ф13*Ф24*2.5 Плоских шайб (#122)

Примечание: Затяните болты и нейлоновые контргайки.

Отрегулируйте регулируемые ножные плиты для стабильности устройства.



Сборка

ШАГ 3

1. Присоедините верхнюю соединительную раму (#3) к устройству основной рамы (#2) используя:

один M10*80 SHCS (#113) два M10*30 SHCS (#116)

шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#123) три M10 Нейлоновые контргайки (#125)

2. Присоедините устройство регулируемой опорной рамы (#7) к устройству основной рамы (#2) используя:

два M10*75 SHCS (#114) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#123)

две M10 Нейлоновые контргайки (#125)

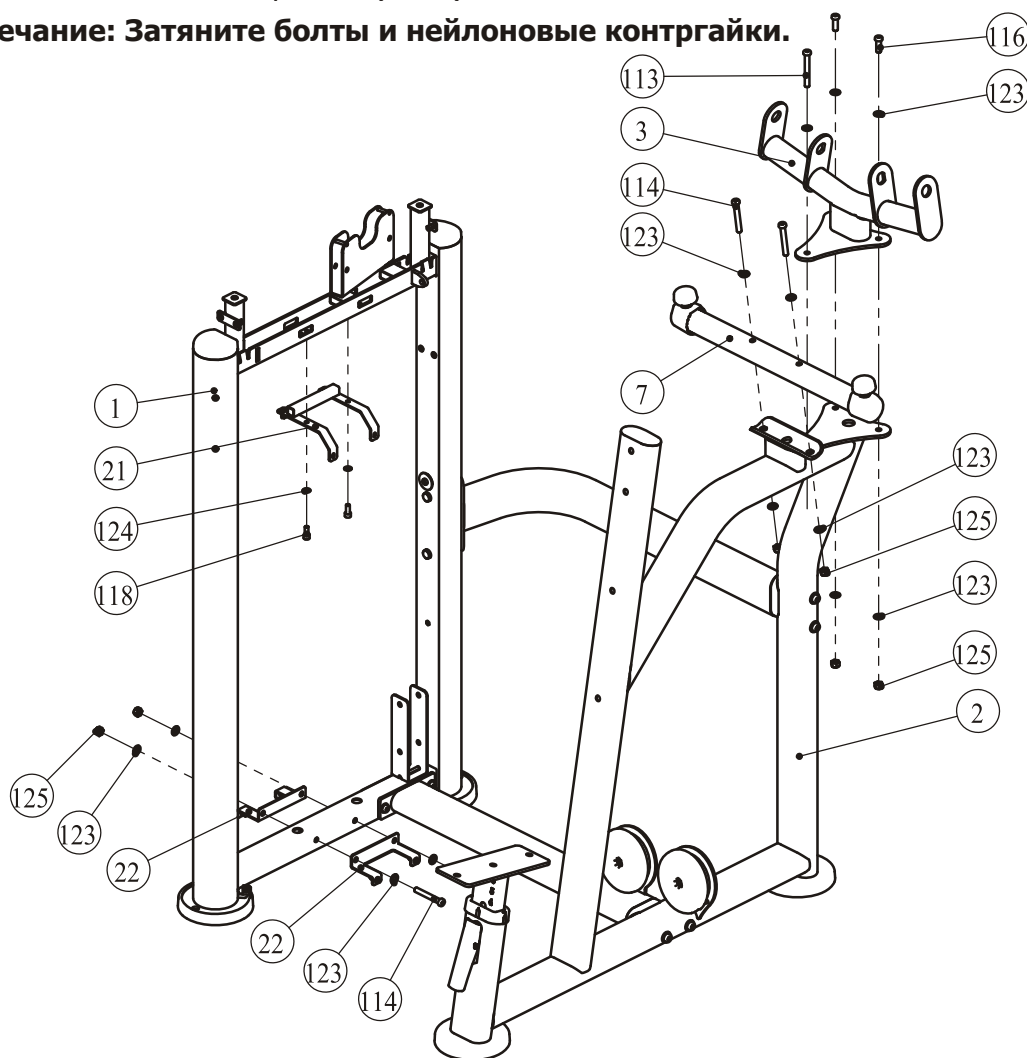
3. Присоедините устройство верхнего кронштейна (#21) и два устройства нижнего кронштейна (#22) к устройству корпуса грузоблока (#1) используя:

два M8*20 SHCS (#118) две Ф9*Ф16*1.6 Плоские шайбы (#124)

два M10*75 SHCS (#114) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#123)

две M10 Нейлоновые контргайки (#125)

Примечание: Затяните болты и нейлоновые контргайки.



Сборка

ШАГ 4

1. Присоедините устройство левой ручной рамы (#4) и устройство правой ручной рамы (#5) к верхней соединительной раме (#3) используя:

две Оси $\Phi 25 \times 142.5$ (#13)

две Крышки $\Phi 60$ (#103)

четыре кольца $\Phi 62.5 \times 5$ (#104)

четыре M10*25 SHCS (#117)

2. Присоедините три 4.5" Ролика (#14) к устройству корпуса грузоблока (#1) используя:

два M10*75 SHCS (#114)

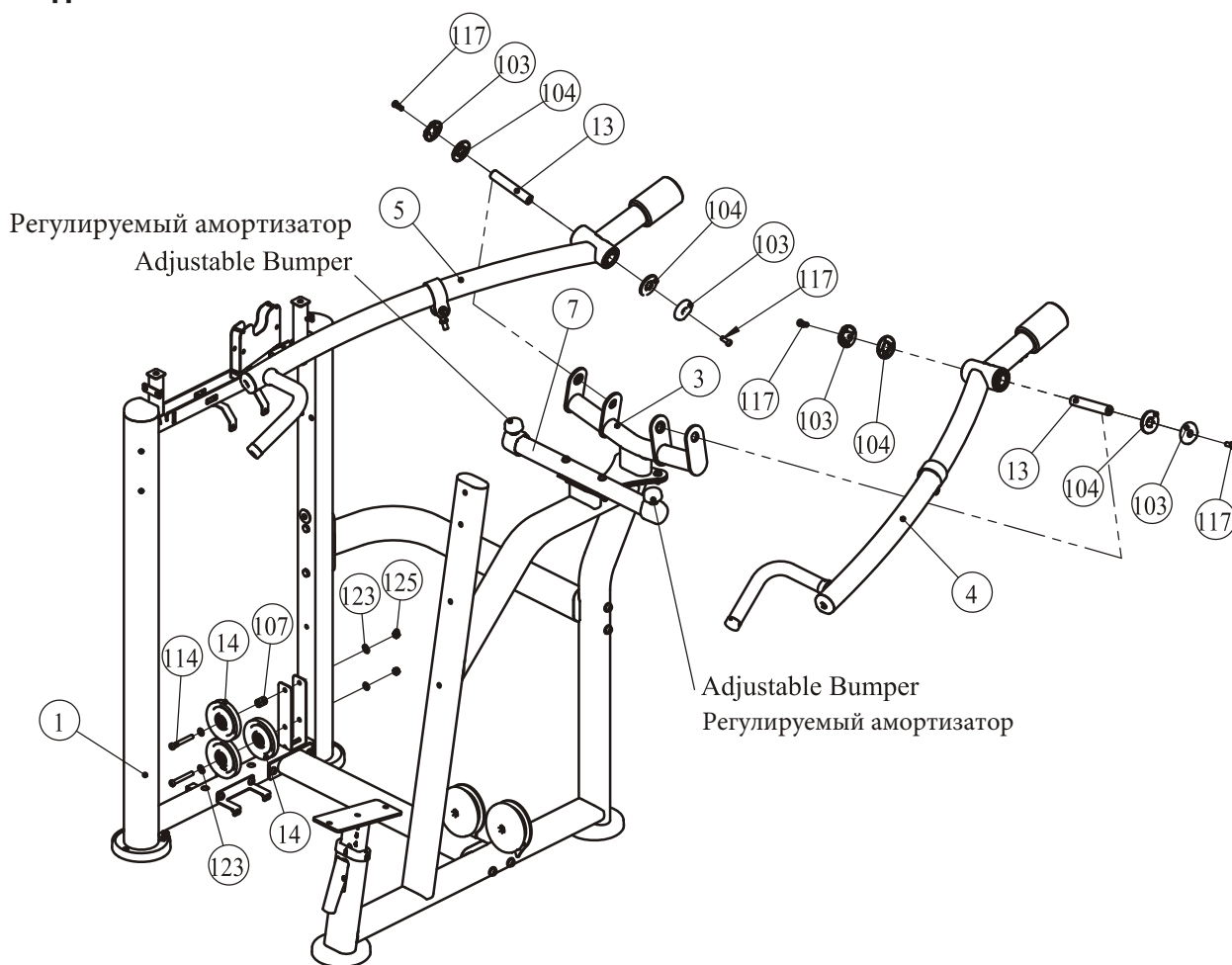
четыре $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Плоские шайбы (#123)

одну Шайбу ролика (#107)

две M10 Нейлоновые контргайки (#125)

Примечание: 1. Затяните болты и нейлоновые контргайки.

2. Присоедините два Уретановых амортизатора к устройству регулируемой опорной рамы (#7), для того, чтобы убедиться что две рукоятки устройства левой ручной рамы (#4) и устройства правой ручной рамы (#5) находятся на одной высоте.



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов 160LBS!

1. Присоедините:

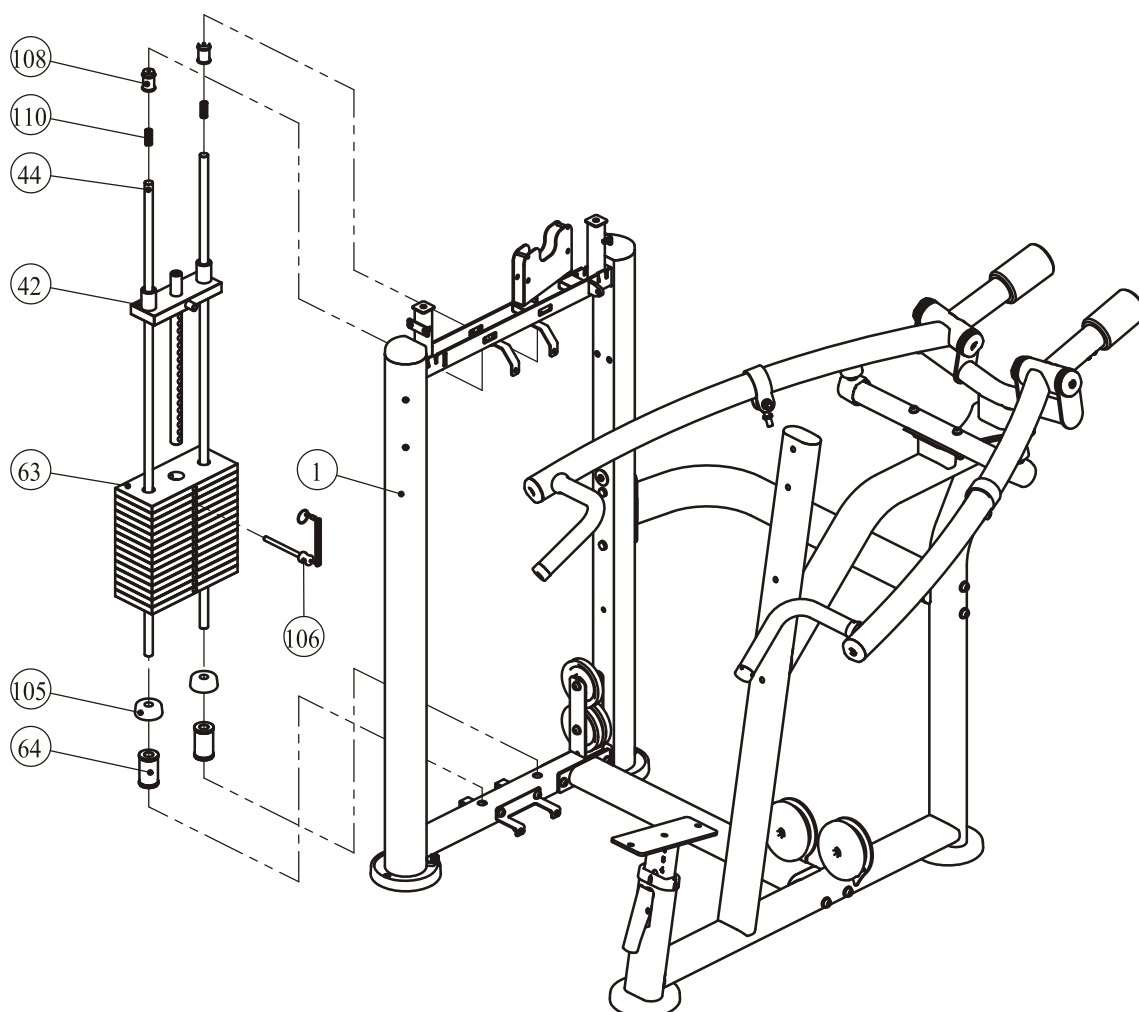
- два Направляющих штока Ф19*1242 (#44)
- два Весовых резиновых амортизатора (#105)
- пятнадцать весов 10LBS (#63)
- два пространства для грузоблока (#64)
- одну Верхнюю пластину (#42)

к устройству корпуса грузоблока (#1) используя:

- две Крепежные втулки направляющего стержня Ф 25* Ф19*45 (#108)
- две Шайбы (#110)

2. Присоедините Селекторный штифт с кольцом (#106) к верхней пластине (#42).

Сорг. №	Партномер	Описание	Кол-во
63	FE97193100	10LBS Веса	15
64	FEWS01ASSY	Пространство для грузоблока	2



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов 200LBS!

1. Присоедините:

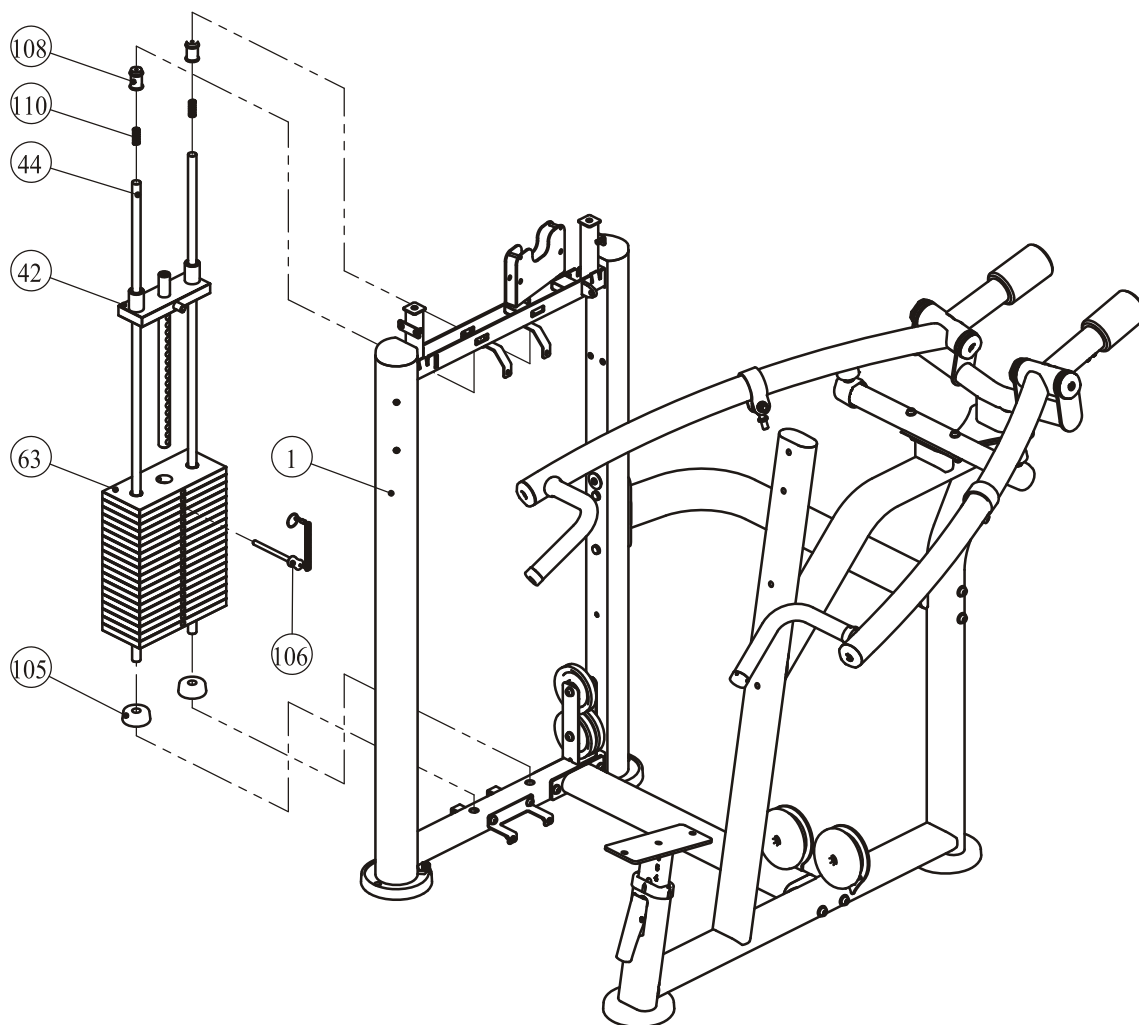
- два Направляющих штока Ф19*1242 (#44)
- два Весовых резиновых амортизатора (#105)
- девятнадцать весов 10LBS (#63)
- одну Верхнюю пластину (#42)

к устройству корпуса грузоблока (#1) используя:

- две Крепежные втулки направляющего стержня Ф 25* Ф19*45 (#108)
- две Шайбы (#110)

2. Присоедините Селекторный штифт с кольцом (#106) к верхней пластине (#42).

Сорг. №	Партномер	Описание	Кол-во
63	FE97193100	10LBS Веса	19



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов 235LBS!

1. Присоедините:

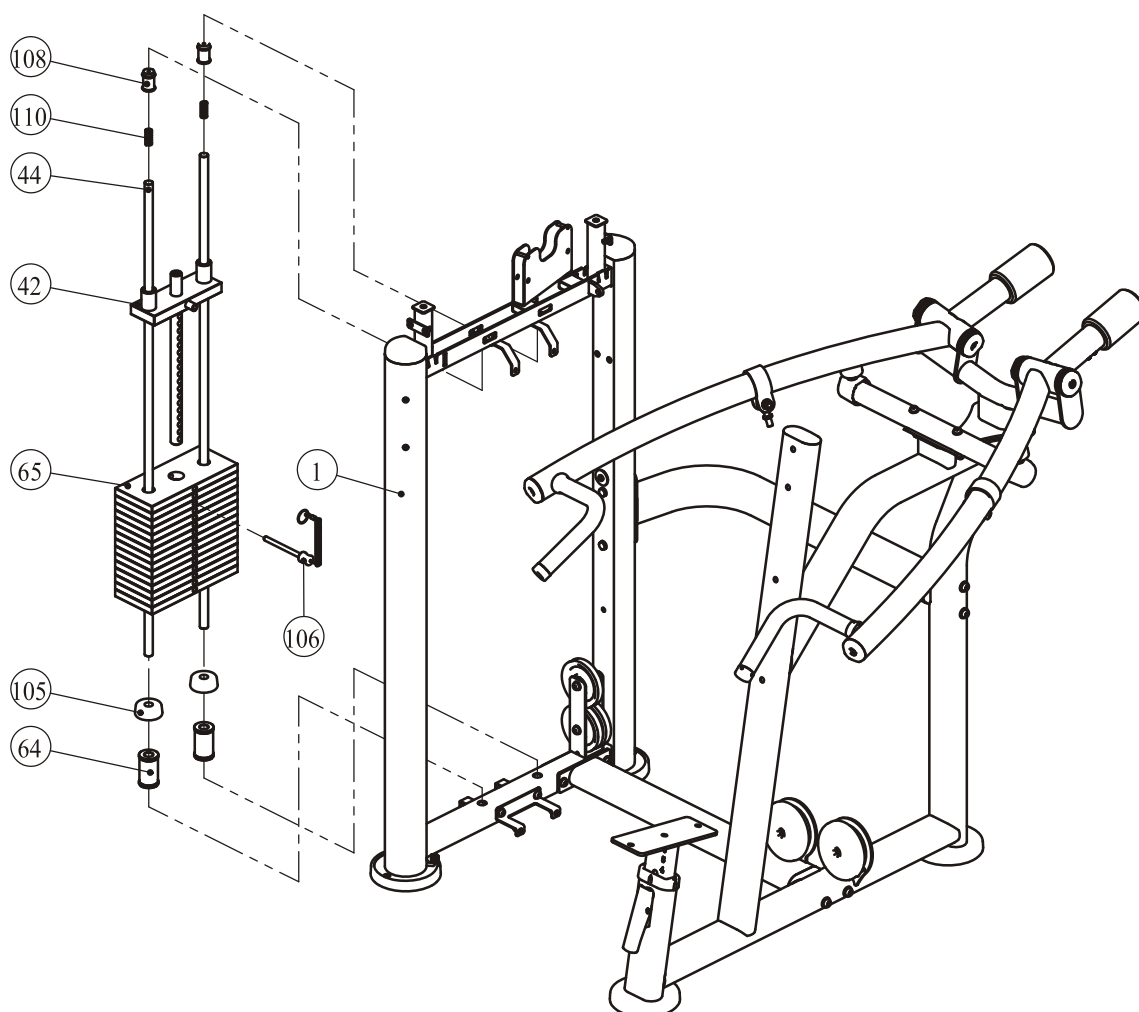
- два Направляющих штока $\Phi 19 \times 1242$ (#44)
- два Весовых резиновых амортизатора (#105)
- пятнадцать весов 15LBS (#63)
- два пространства для грузоблока (#64)
- одну Верхнюю пластину (#42)

к устройству корпуса грузоблока (#1) используя:

- две Крепежные втулки направляющего стержня $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#108)
- две Шайбы (#110)

2. Присоедините Селекторный штифт с кольцом (#106) к верхней пластине (#42).

Сорг. №	Партномер	Описание	Кол-во
65	FE97193200	15LBS Веса	15
64	FEWS01ASSY	Пространство для грузоблока	2



Сборка

ШАГ 5

Инструкция по сборке для весов 295LBS!

1. Присоедините:

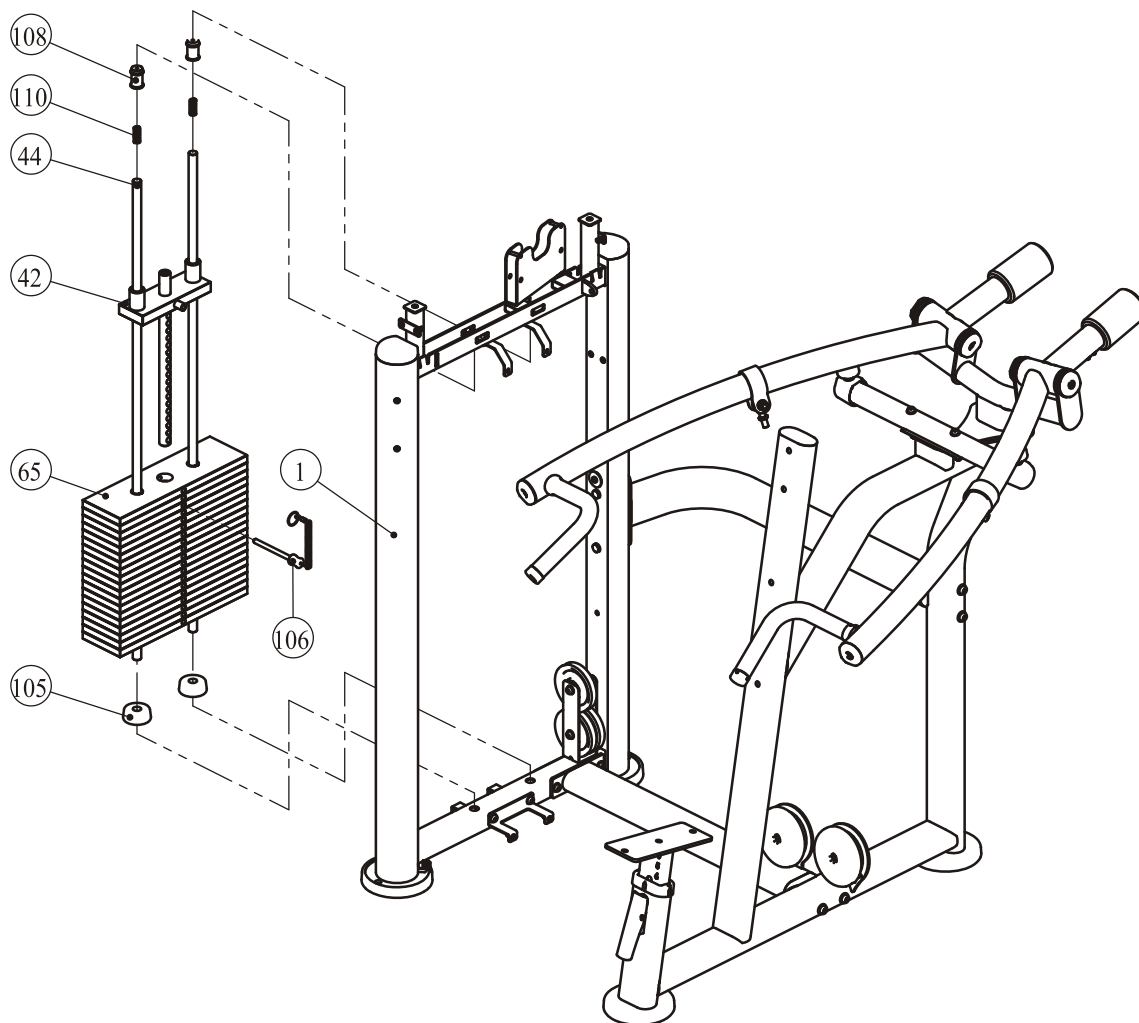
- два Направляющих штока $\Phi 19 \times 1242$ (#44)
- два Весовых резиновых амортизатора (#105)
- девятнадцать весов 15LBS (#63)
- одну Верхнюю пластину (#42)

к устройству корпуса грузоблока (#1) используя:

- две Крепежные втулки направляющего стержня $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$ (#108)
- две Шайбы (#110)

2. Присоедините Селекторный штифт с кольцом (#106) к верхней пластине (#42).

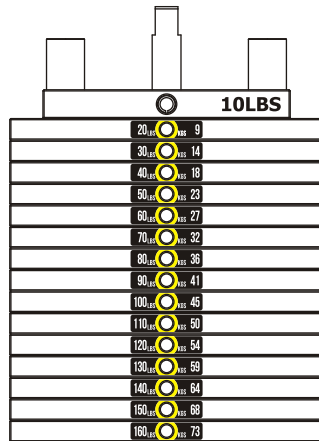
Сорт. №	Партномер	Описание	Кол-во
65	FE97193200	15LBS Веса	19



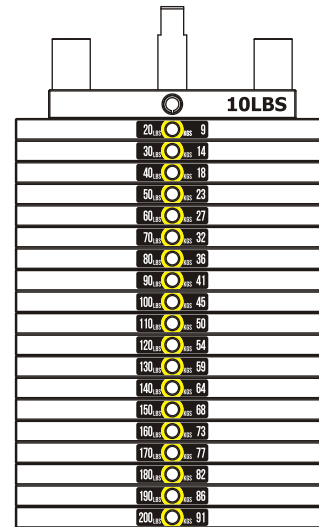
Сборка

Схематическое представление всех стикеров весовых плит

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

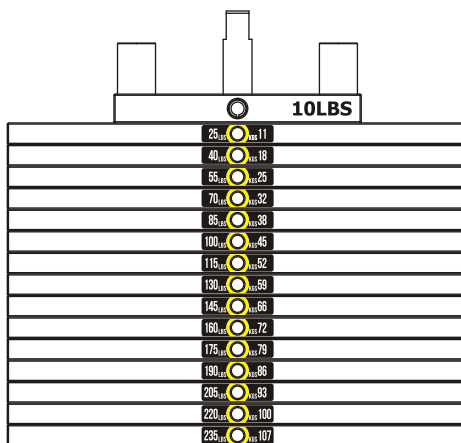


20-160LBS

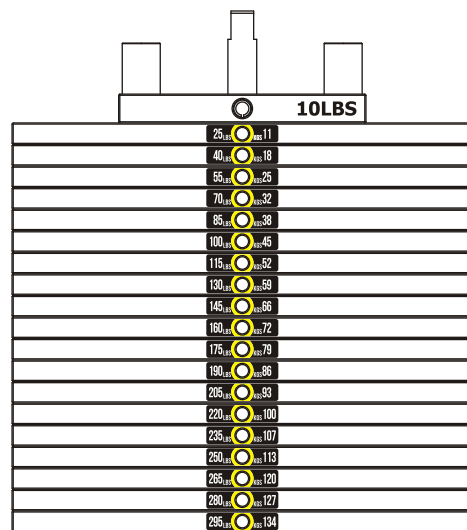


20-200LBS

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



25-235LBS



25-295LBS

Сборка

ШАГ 6

1. Прикрепите два ролика 4.5" (#14) к устройству корпуса грузоблока (№ 1), используя: два M10 * 50 SHCS (#115), четыре Ф11 * Ф20 * 2 Плоские шайбы (#123), две Нейлоновые контргайки M10 (#125)

2. Прикрепите два 4,5-дюймовых ролика (#14) к двойному кронштейну шкива (#24), используя: два M10 * 50 SHCS (# 115), четыре Ф11 * Ф20 * 2 Плоские шайбы (#123), две нейлоновых контргайки M10 (#125)

3. Снимите одну нейлоновую контргайку M10 и один M10*35 SHCS с устройства кабеля натяжения (#10), Присоедините устройства кабеля натяжения (#10) к верхней пластине (#42) и к устройству корпуса грузоблока (#1), используя: одну нейлоновую контргайку M10 (Вниз) и один M10*35 SHCS (Вниз)

4. Проведите DIP-кабель (#9) через ролики 4.5" на устройстве корпуса грузоблока (#1), ролики 4.5" на двойном кронштейне шкива (#24), ролики 4.5" на устройстве перекладки (#6), ролики 4.5" на устройстве корпуса грузоблока (#2), затем присоедините к устройству левой ручной рамы (#4) и устройству правой ручной рамы (#5) используя: два коннектора кабеля (#102) два кабельных разъема (#101)

Примечание: Затяните болты и нейлоновые контргайки.

ШАГ 7

Советы: Предварительно соберите 8 болтов в устройстве корпуса грузоблока и нижнем кронштейне, не затягивая болты, соедините кожух с помощью болта. Затем затяните болты ключом.

1. Прикрепите переднюю насадку (#53) и правую переднюю насадку (#54) к устройству корпуса грузоблока (#1) и устройству нижнего кронштейна (#22), используя: четыре M6*20 CRPHS (#119) два M6*16 CRPHS (#120)

2. Прикрепите заднюю насадку (#56) к устройству корпуса грузоблока (#1) и устройству нижнего кронштейна (#22), используя: четыре M6*20 CRPHS (#119) два M6*16 CRPHS (#120)

3. Прикрепите Учебный плакат (#52) к устройству корпуса грузоблока (#1) и к устройству верхнего кронштейна (#21), используя: два M6*20 CRPHS (#119) два M6*10 CRPHS (#121)

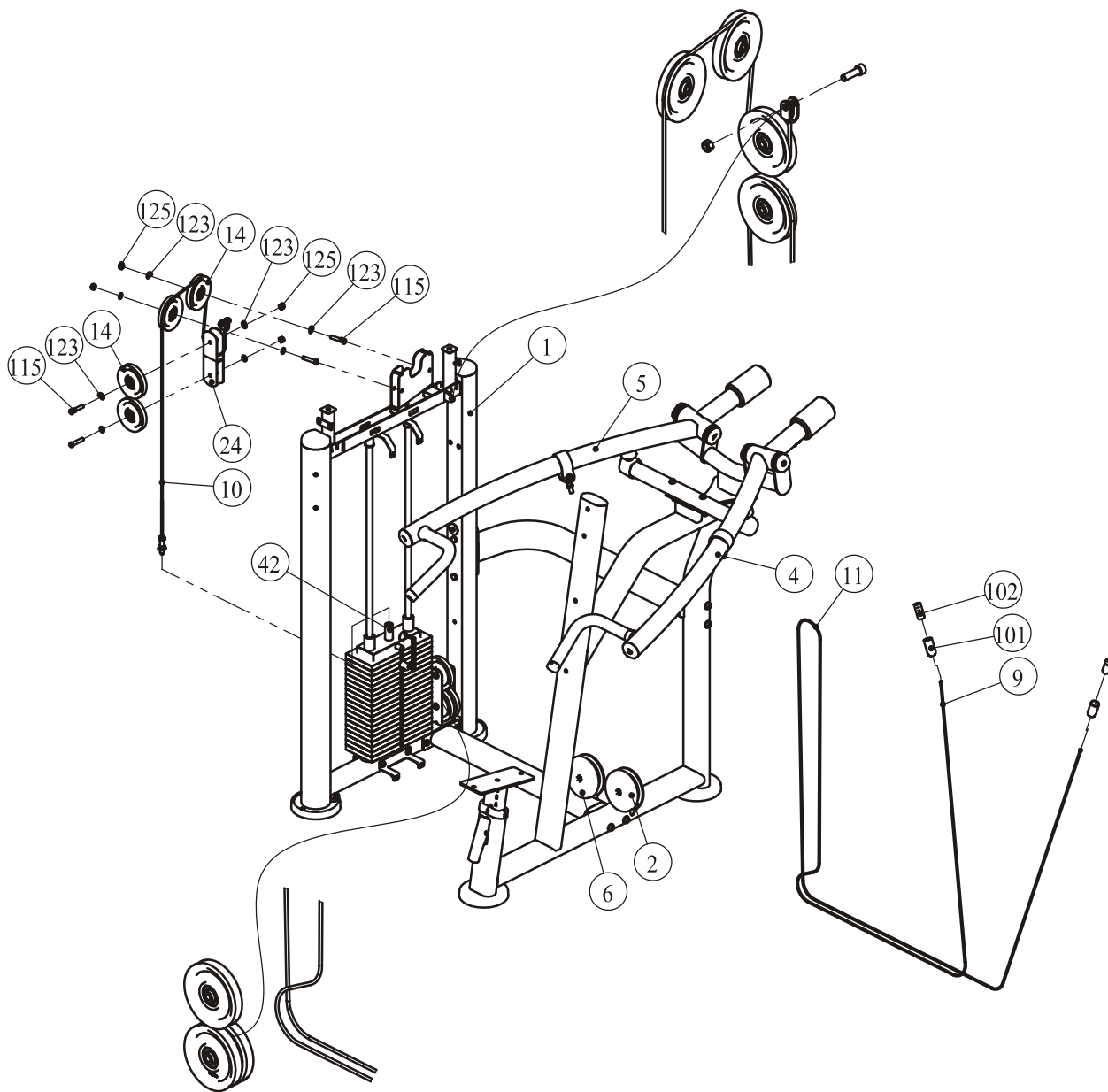
4. Прикрепите верхнюю заднюю перекладку (#55) к устройству корпуса грузоблока (#1) и к устройству верхнего кронштейна (#21), используя: четыре M6*20 CRPHS (#119)

5. Прикрепите верхнюю крышку (#51) к устройству корпуса грузоблока (#1), используя: два M6*20 CRPHS (#119), две Заглушки Ф16.5*6.88 (#109)

6. Прикрепите подстаканник (#92) к устройству корпуса грузоблока (#1), используя: два M6*20 CRPHS (#119)

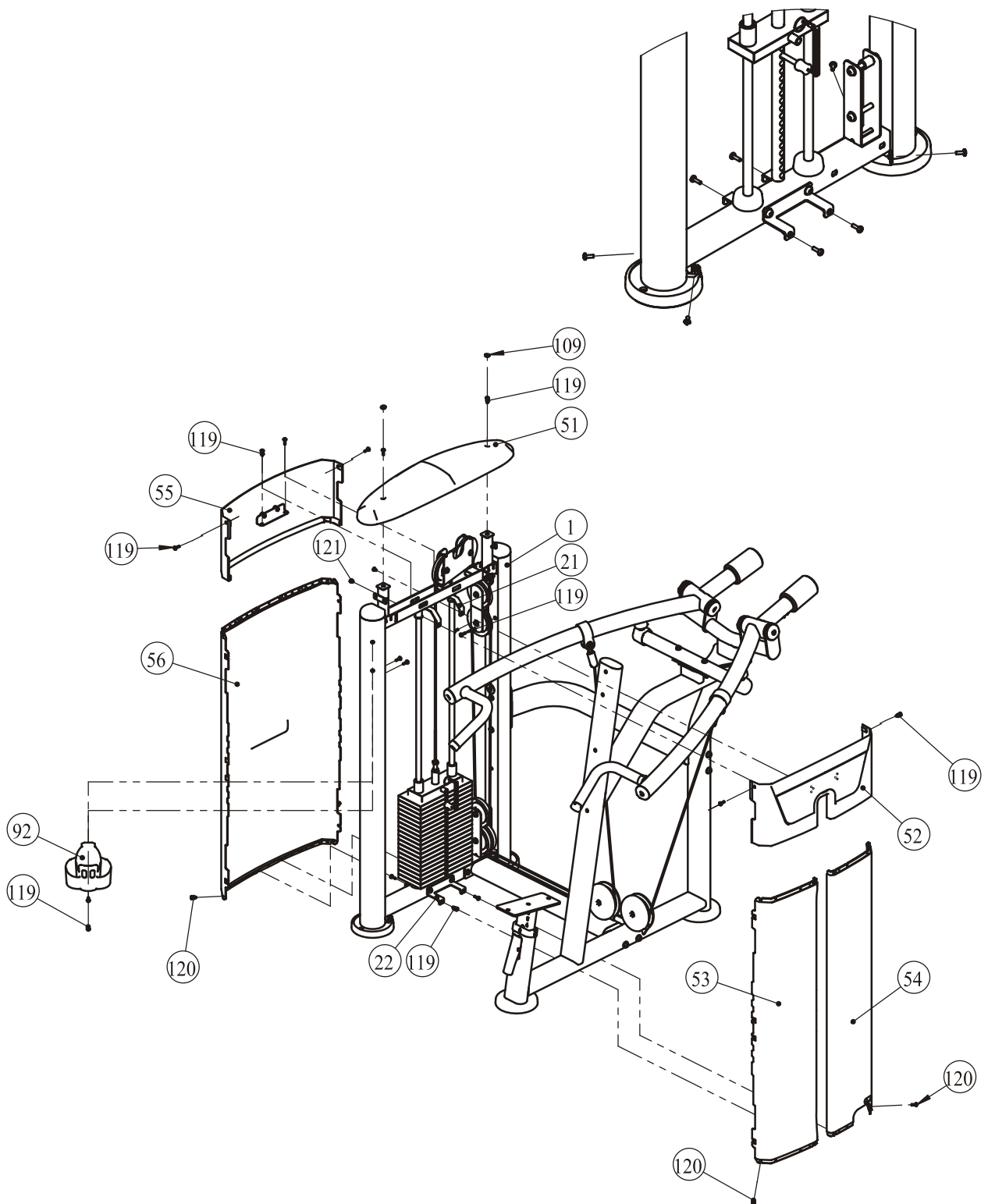
Сборка

ШАГ 6



Сборка

ШАГ 7



Сборка

ШАГ 8

1. Присоедините устройство задней панели (#71) и устройство головной панели (#72) к устройству головной панели(#2), используя:

четыре M10*80 SHCS (#113)

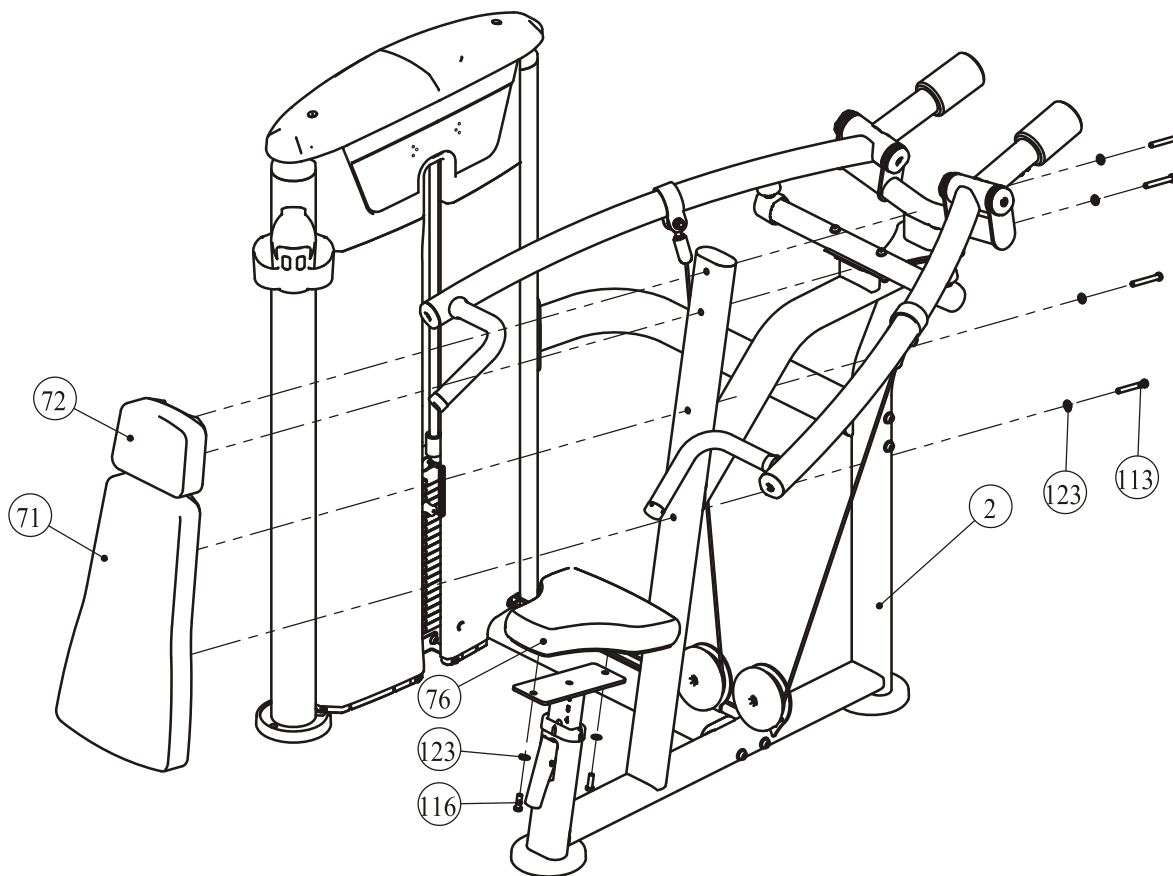
четыре Ф11*Ф20*2 Плоские Шайбы (#123)

2. Присоедините сиденье (#76) к устройству основной рамы(#2), используя:

два M10*30 SHCS (#116)

две Ф11*Ф20*2 Плоские Шайбы(#123)

Примечание: Затяните болты и нейлоновые контргайки.



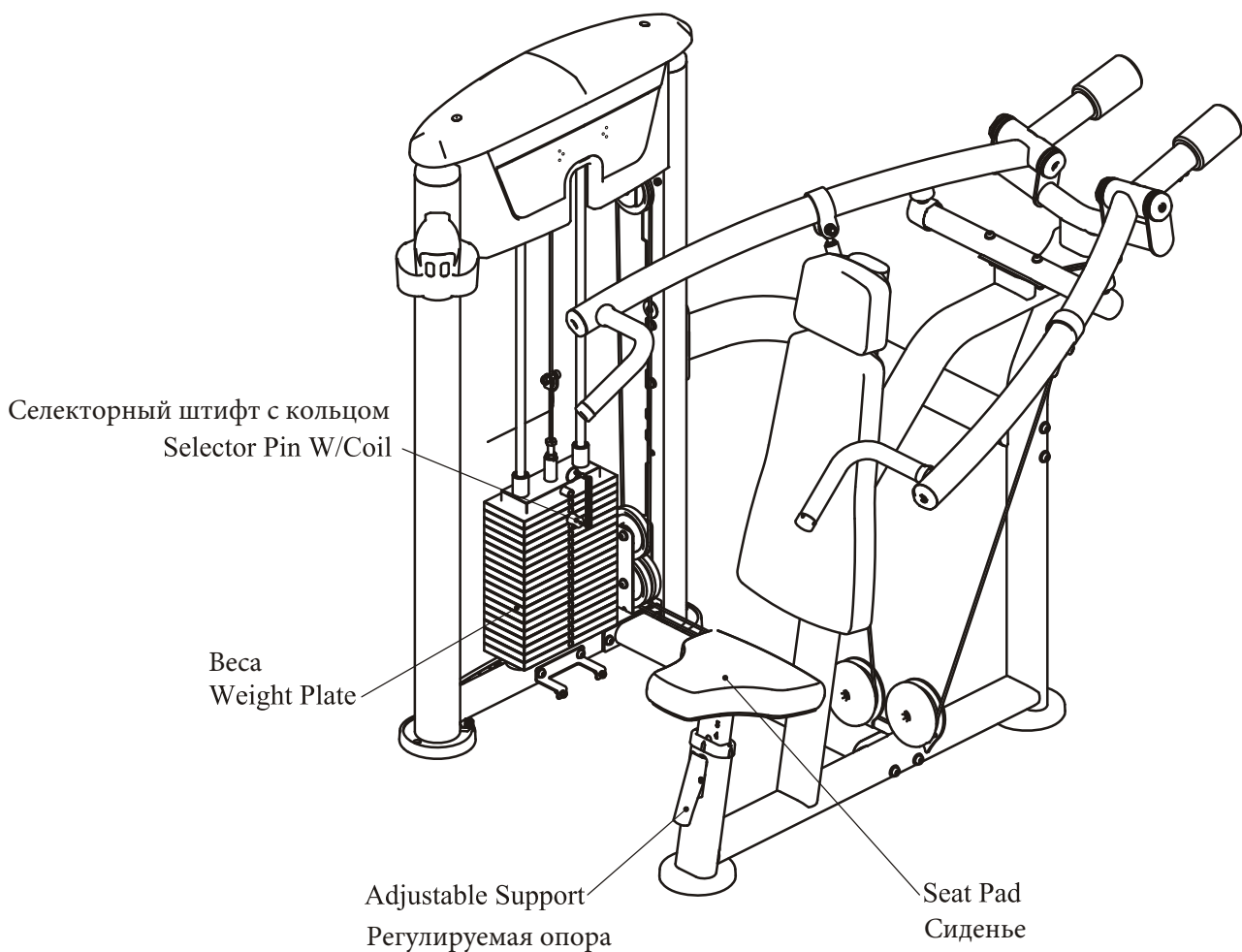
Инструкции по регулировке

Регулировка позиции использования

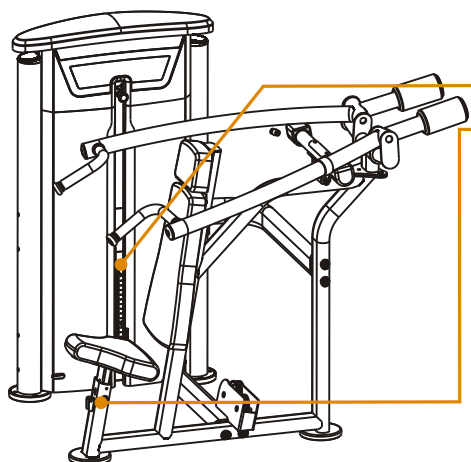
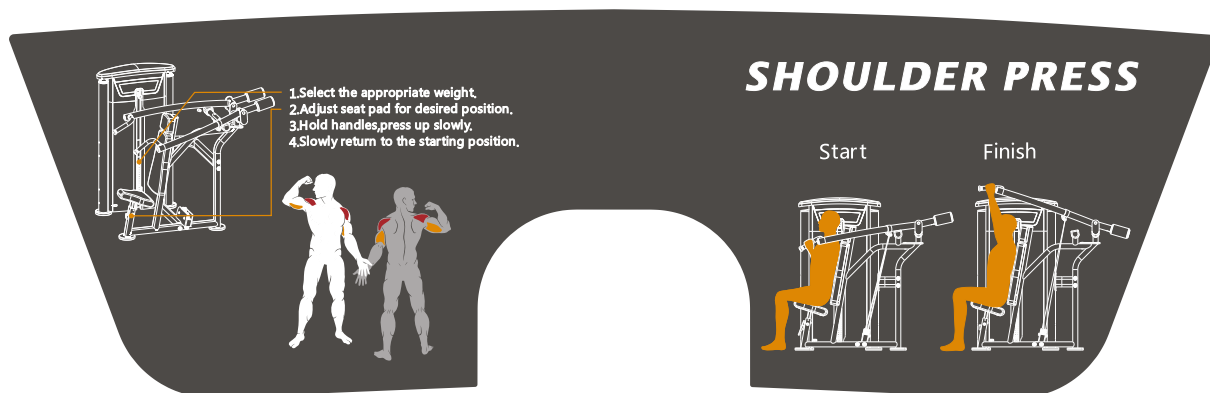
1. Потяните регулируемую опору и отрегулируйте ножную раму в нужном положении.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

Использование селекторного штифта с кольцом

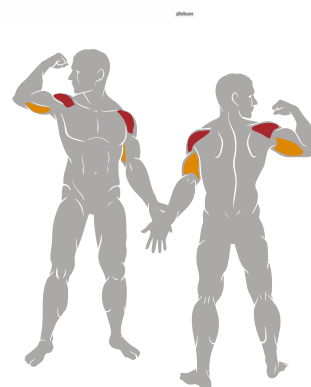
1. Выберите подходящий вес и поместите селекторный штифт с кольцом в отверстие на нем.
2. Убедитесь, что селекторный штифт с кольцом полностью попал в отверстие.



Инструкции по упражнениям

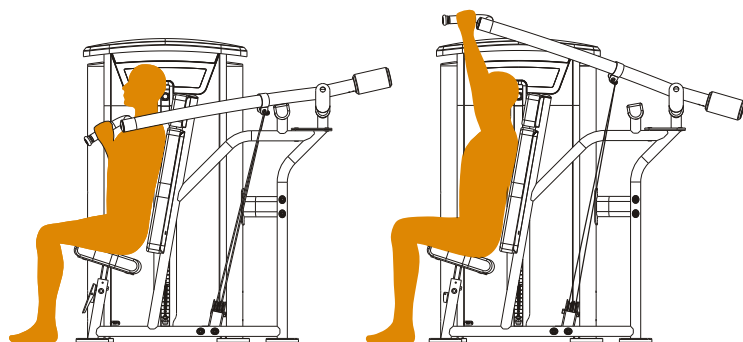


1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте сидухку для желаемого положения.
3. Удерживайте ручки, медленно нажимайте.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.



Раз
Start

Два
Finish



Регламент Техобслуживания

Операции	КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ПОСЛЕДНЯЯ ДАТА ВЫПОЛНЕНИЯ					
Осмотреть; Узлы, Вытяжные стержни, Пружинные замки, Шарниры, Штыри для весов	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО						
Очистить; Обивка	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО						
Осмотреть; Кабели или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО						
Осмотреть; Аксессуары и ручки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА						
Осмотреть; Все надписи	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА						
Осмотреть; Все гайки и болты, при необходимости затянуть	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА						
Осмотреть; Противоскользкая поверхность	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА						
Очистить и смазать; Направляющие стержни с тефлоновой (PTFE) смазкой (Superlube)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА						
Смазать; Муфта сиденя, турцитовый подшипник, линейный подшипник	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА						
Очистить и покрыть воском; Все глянцевые покрытия	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО						
Перепаковать со смазкой; Линейный Подшипник	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО						
Заменить; Кабели, ремни и соединительные детали	ЕЖЕГОДНО	3 ГОДА						

На вашем оборудовании есть коммерческая декларация. Для личного, домашнего использования, пожалуйста, следуйте расписанию домашнего обслуживания, указанному выше.

Общая информация об обслуживании

Узлы, Вытяжные стержни, Пружинные замки, Шарниры, Штыри для весов:

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

Обивка:

- *Чтобы обеспечить длительный срок обивки, все мягкие поверхности следует вытирать влажной тканью после каждой тренировки.
- *Периодически используйте мягкий мыльный раствор или одобренное чистящее средство для виниловой обивки для предотвращения растрескивания или высыхания. Избегайте использования абразивных чистящих средств или чистящих средств, не предназначенных для использования на виниле.
- *Немедленно замените разорванную или поврежденную обивку.
- *Держите острые предметы вдали от всей обивки.

Информационные табло:

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

Гайки и болты:

- *Осмотрите все гайки и болты на ослабление и при необходимости затяните.
- *Периодически повторяйте процедуру затягивания, чтобы убедиться, что все оборудование надежно затянуто.

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 высококачественные ремни и кабели mil-спес.
- *Визуально осмотрите ремни и кабели на предмет износа, растрескивания, шелушения или обесцвечивания.
- *Пока тренажер не используется, осторожно проведите пальцами по ремню или кабелю, чтобы почувствовать дефекты.
- *Немедленно заменяйте ремни и кабели при первых признаках повреждения или износа. Не используйте оборудование до замены ремней или кабелей.

Натяжение ремня и кабеля:

- *Обратитесь к Руководству пользователя при использовании ремней или кабелей, проверьте все крепления болтов, чтобы убедиться, что они правильно установлены.
- *Проверьте натяжение кабелей и при необходимости отрегулируйте натяжение кабеля.

Муфта сиденья, направляющие стержни:

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

Линейные подшипники:

- *Обратитесь к руководству по эксплуатации, осторожно достаньте подшипник из своего корпуса и поместите палец с легкой смазки (литий, супер смазку и т. д.) во внутреннюю часть подшипника. Используя свой палец, нанесите 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, СОХРАНИТЕ ЭТО ДЛЯ ВАШИХ ЗАПИСЕЙ

Советы по работе с весами

Используйте это руководство для ознакомления с основными упражнениями, которые вы можете выполнять на вашем оборудовании. Чтобы получить максимальные результаты и избежать возможной травмы, проконсультируйтесь с фитнес-тренером для разработки вашей полноценной программы упражнений.

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой программы упражнений. Чтобы успешно выполнять свою программу упражнений, важно понимать основные принципы силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть ваш тренажер, естественно, вы хотите сразу начать работу. Во-первых, определите набор реалистичных целей и задач для себя. Разрабатывая план упражнений, который подходит вам для начала, вы вносите огромный вклад в свой успех.

Перед тем, как начать тренировку на сопротивление весам, правильно подготовьтесь. Растяжка, йога, бег, гимнастика или другие кардио упражнения могут помочь подготовить ваше тело для более тяжелой нагрузки. Узнайте, как правильно выполнять упражнение, прежде чем использовать большой вес. Правильная позиция важна, чтобы избежать травм и обеспечить правильную работу всей группы мышц.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок в тренировках по весу или начинаете режим упражнений после длительного перерыва, начинайте медленно и укрепляйте мышцы в течение более длительного периода времени. Обратите внимание на свое дыхание. Выдох при выжимании является общим правилом. Никогда не задерживайте дыхание.

