IT 9012

Тренажер «Плечевой Жим»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

! ВНИМАНИЕ
Прочтите все предостережения
и инструкции, данные в руководстве,
перед использованием оборудования

2008/11 Rev B
Разработан и изготовлен компанией Impulse® Fitness

! 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----------8

Руководство по Измерению----------9

Инструкции по Монтажу----------10

Монтаж----------11

Инструкции по выполнению Упражнений----------19

Технические характеристики----------19

График Технического Обслуживания----------20

Общая информация о Техническом Обслуживании----------21

Советы по Тренировке с весом ----------22

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

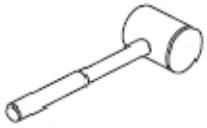
Перед тем, как приступить к монтажу оборудования, пожалуйста, уделите некоторое время чтению инструкций. Пожалуйста, проверяйте наличие всех деталей по спискам, приведенным в данном руководстве. При сборке сверяйте номер детали и его описание в списках. Используйте только фирменные запасные части при 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

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	26	Регулируемая стойка	1
2	Основная Рама	1	27	Насадка	1
3	Задняя поперечина	1	31	Ручка для выбора груза	1
4	Крутящийся кронштейн ролика	1	32	4,5“ Ролик	7
5	Большая крутящаяся рама	1	33	Подушка для спины	1
6	Малая крутящаяся рама	1	34	Подушка для сидения	1
7	Левый ручной пресс	1	35	Направляющая тяга	2
8	Правый ручной пресс	1	36	Заглушка	2
10	Крутящийся кронштейн	1	37	Короб	1
11	Нижняя поперечина	1	38	Верхняя передняя крышка короба	1
12	Основание подушки сидения	1	39	Верхняя задняя крышка короба	1
13	Стержень	2	40	Опора	1
14	Осевой штифт 133.2	2	41	Дугообразный держатель	1
15	Осевой штифт 158	1	42	Боковая крышка	2
16	Осевой штифт 6	2	43	Пластиковая крышка	12
17	Резиновый противовес	2	44	L-образная рукоятка	2
18	Поддерживающий штифт	1	45	Пневматическая пружина	1
19	Пластиковая распорка	1	46	Алюминиевая заглушка	1
20	Алюминиевая заглушка рукоятки	2	47	Алюминиевая заглушка	2
21	Алюминиевое кольцо рукоятки	2	48	Малая алюминиевая заглушка	4
22	Рукоятка	2	49	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	10
23	Трос плечевого жима	1	50	Наконечник соединительной тяги ½”-12	3
24	Запасной кабель	1	51	Наконечник соединительной тяги М16*Ф16	2
25	Регулируемые ножки	4	52	Резиновая насадка	1

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
53	Насадка на подножку	1	76	Винт с плоской головкой М10*30	4
54	Резиновая прокладка для грузов	2	77	Винт с плоской головкой Phillips М5*15	11
55	Насадка на рукоятку	1	78	Самонарезающий винт	4
56	Пружина	1	79	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	8
57	Пластиковая направляющая трубы	2	80	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	32
58	Обкладка со стороны барабана	9	81	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2
59	Кнопка	9	82	Шестигранная гайка М6	2
60	Соединительная кнопка	4	83	Шестигранная гайка М16	2
61	Стопорная планка короба	2	84	Нейлоновая контргайка М8	2
62	Болт с шестигранной головкой М10*135	4	85	Нейлоновая контргайка М10	15
63	Болт с шестигранной головкой М10*125	2	86	Нейлоновая контргайка М12	5
64	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	87	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*3.2	4
65	Болт с шестигранной головкой М10*50	2	88	Пластиковая шайба	4
66	Болт с шестигранной головкой М10*30	5	89	Пластиковая крышка	4
67	Болт с шестигранной головкой М10*25	6	90	Шестигранный ключ s=5	1
68	Болт с шестигранной головкой М8*55	1	91	Шестигранный ключ s=6	1
69	Болт с шестигранной головкой М12*165	2	92	Шестигранный ключ s=8	1
70	Болт с шестигранной головкой М12*40	3	93	Шестигранный ключ s=12	1
71	Винт с головкой под ключ М10*50	5	94	Шестигранный ключ s=3/32	1
72	Винт с головкой под ключ М8*30	1	95	Гаечный ключ	1
73	Винт с головкой под ключ М16*40	4	96	Смазка	1
74	Винт со сферической головкой М6*12	2	98	Наконечник соединительной тяги М16*Ф16 (Левый)	2
75	Винт с плоской головкой М10*20	5	99	Шестигранная гайка М16 (Левая)	2

Список Деталей – Пластины весов

! Есть две конфигурации весов: 200фунтоа и 375фунтов. Ниже расположена более детальная информация.

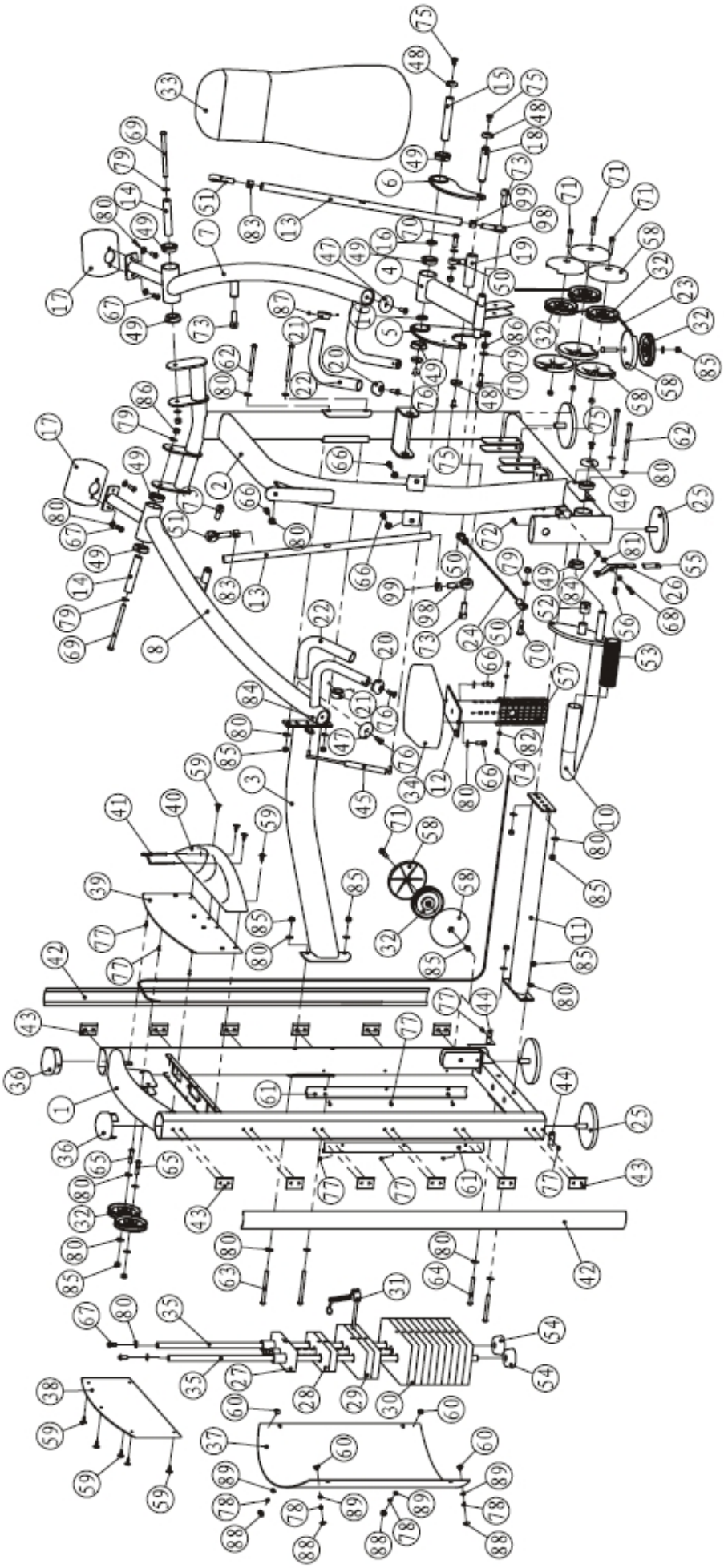
Пластины весов 200фунтов

№ дет.	Описание	К-во
28	Пластина весом 5фунтов	2
29	Пластина весом 10фунтов	3
30	Пластина весом 15фунтов	10

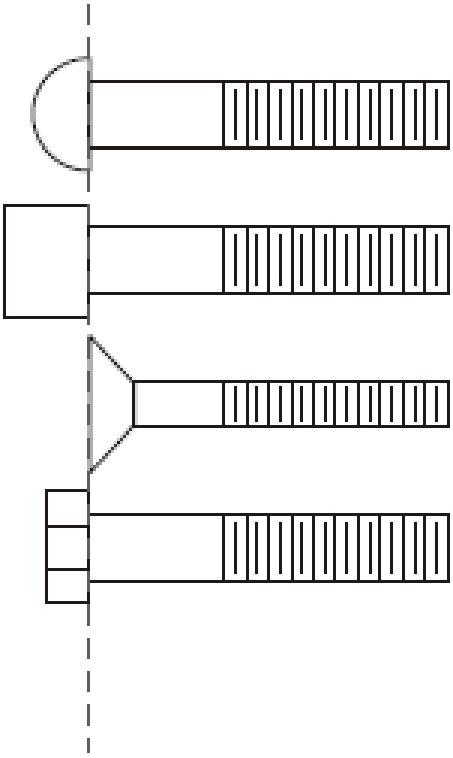
Пластины весов 275фунтов

№ дет.	Описание	К-во
28	Пластина весом 10фунтов	2
29	Пластина весом 15фунтов	3
30	Пластина весом 20фунтов	10

Схема в разобранном виде



Руководство по Измерению

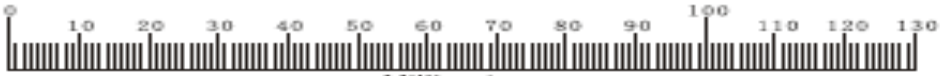


BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)

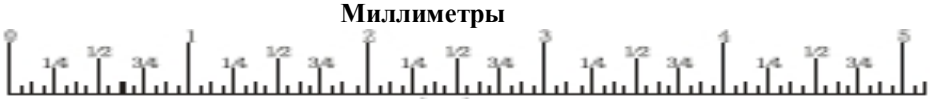
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с цилиндрической головкой)

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

HHB = Hex Head Bolt
(Болт с шестигранной головкой)



Миллиметры



Дюймы

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.

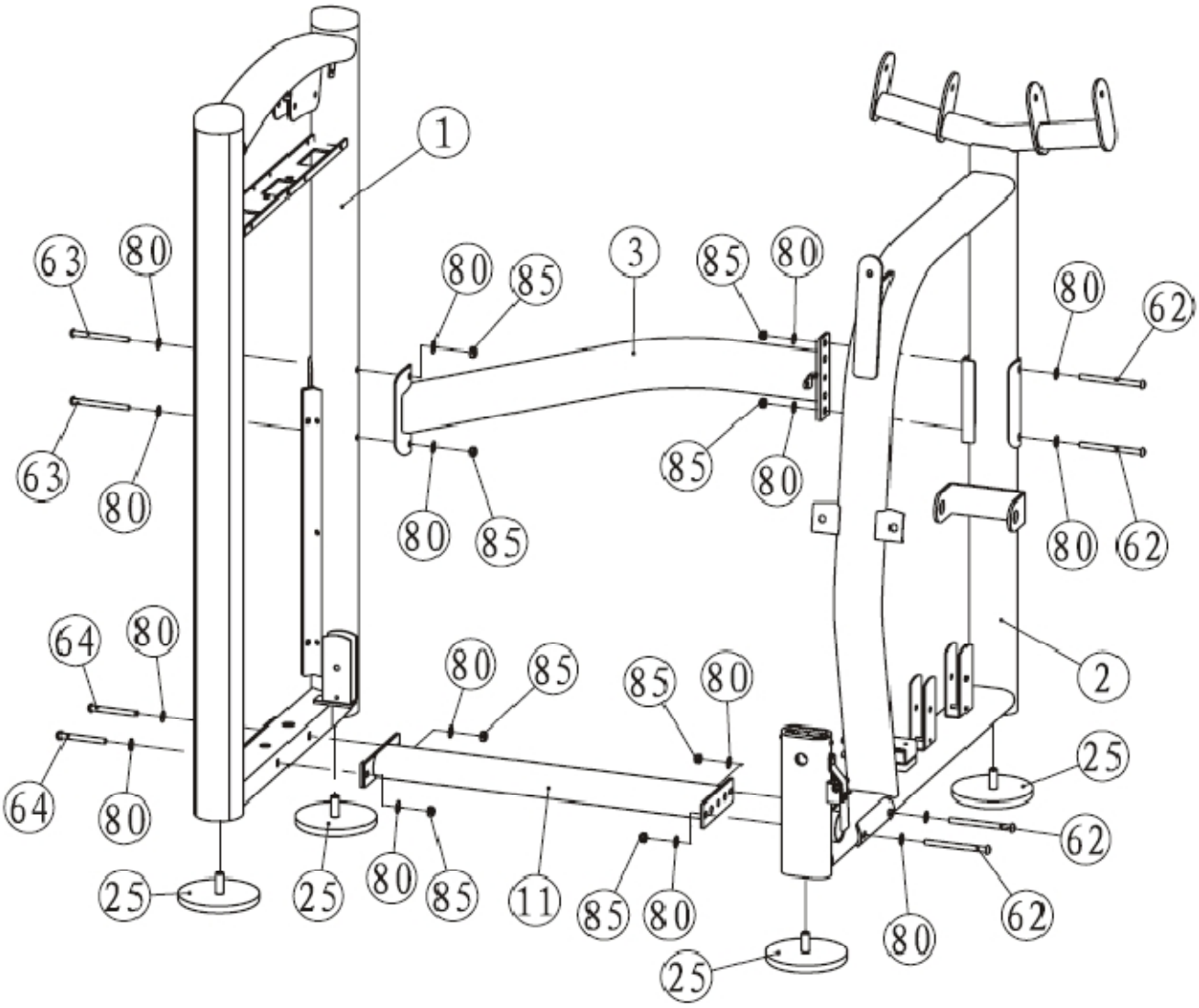
Примечание

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

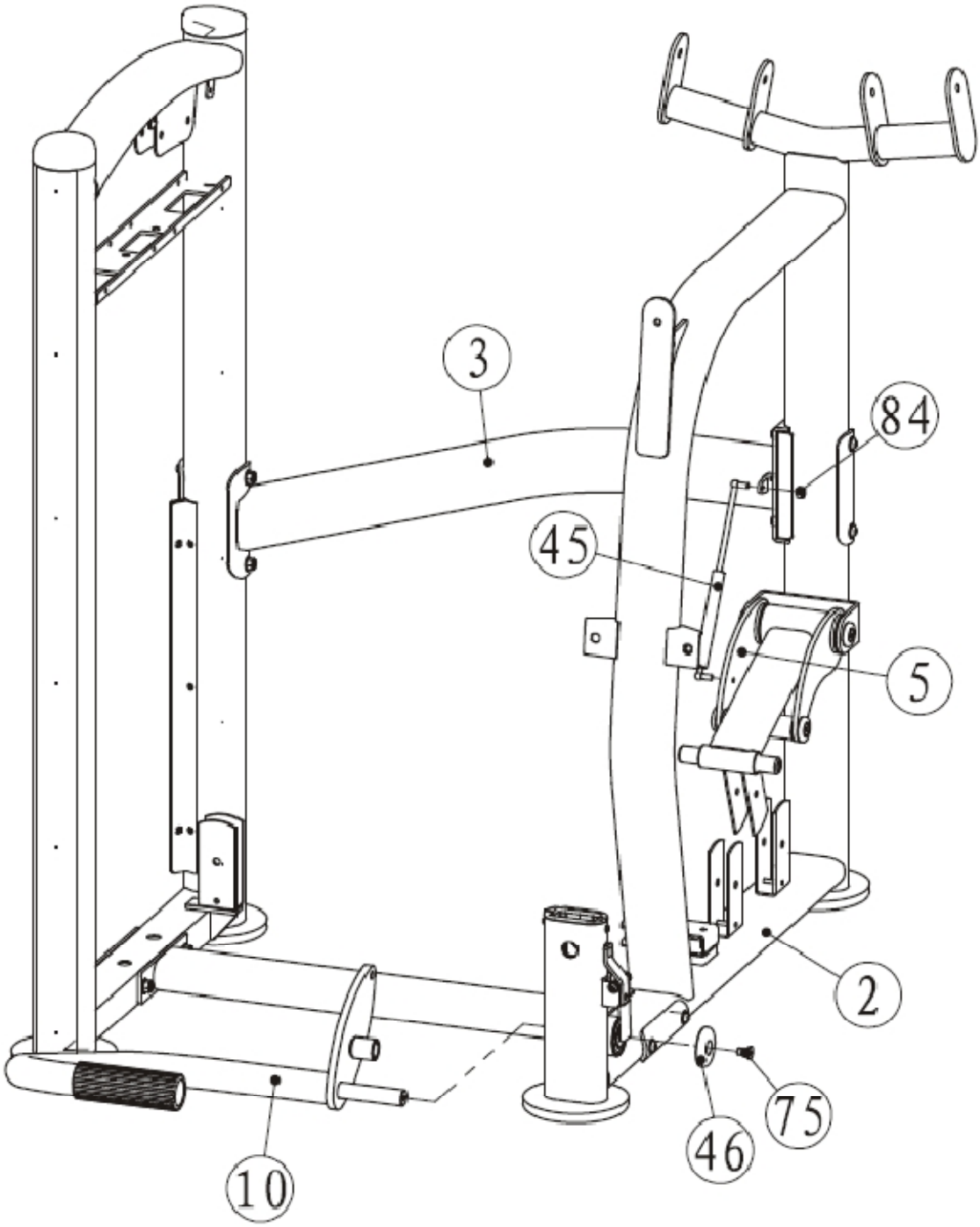
1. Присоединить две Регулировочные Ножки (#25) к Раме для грузов (#1).
   Присоединить две Регулировочные Ножки (#25) к Основной Раме (#2).
   Присоединить Нижнюю Поперечину (#11) к Раме для грузов (#1), используя:
   два M10*100 HHB (#64) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
   две M10 Нейлоновые контргайки (#85)
2. Присоединить Нижнюю Поперечину (#11) к Основной Раме (#2), используя:
   два M10*135 HHB (#62) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
   две M10 Нейлоновые контргайки (#85)
3. Присоединить Заднюю Поперечину (#3) к Раме для грузов (#1), используя:
   два M10*125 HHB (#63) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
   две M10 Нейлоновые контргайки (#85)
4. Присоединить Заднюю Поперечину (#3) к Основной Раме (#2), используя:
   два M10*135 HHB (#62) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
   две M10 Нейлоновые контргайки (#85)



Монтаж

ЭТАП 2

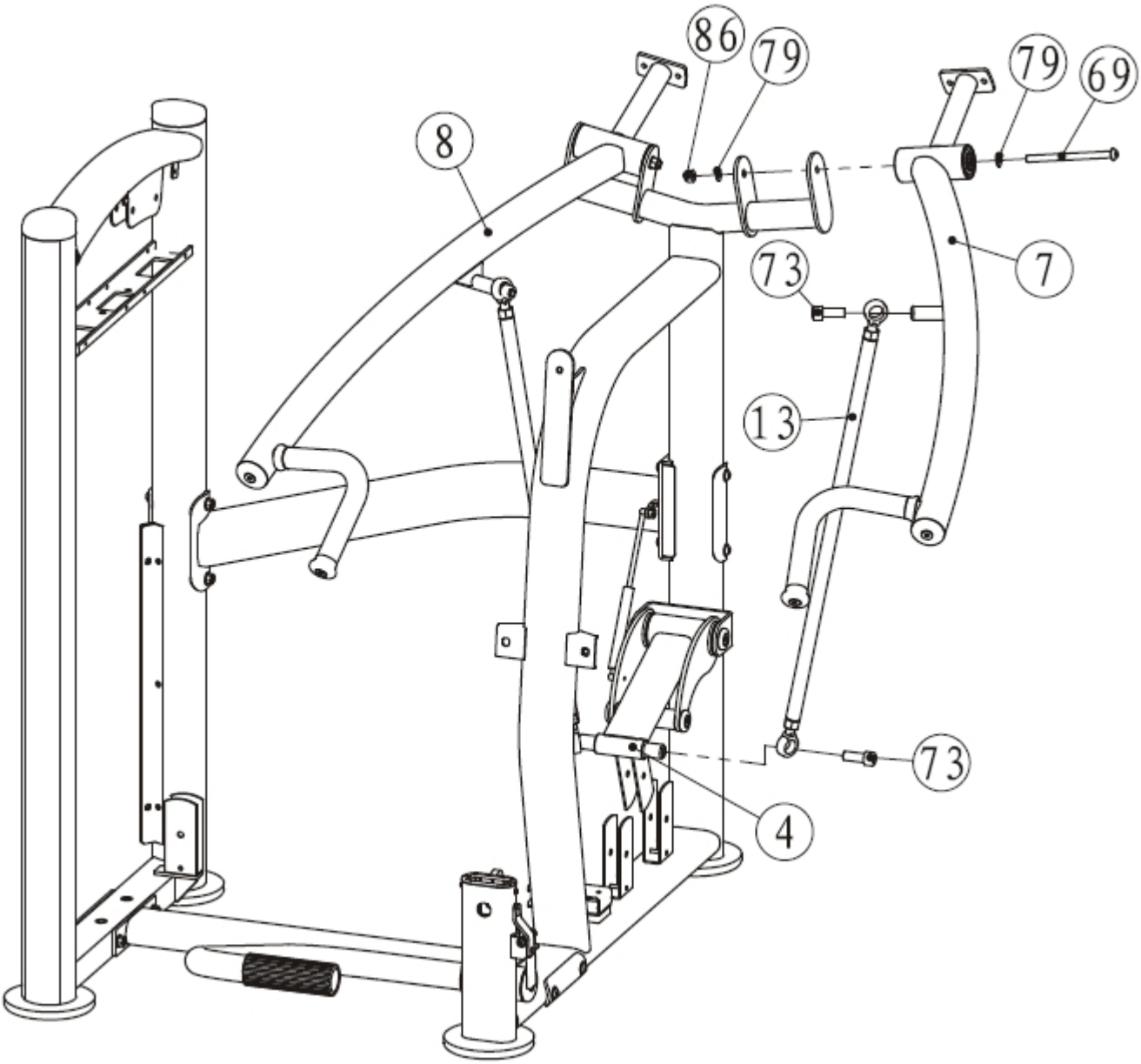
1. Присоединить Крутящийся Кронштейн (#10) к Основной Раме (#2), используя:
   один M10*20 FHCS (#79) одну Ф60*10.5 Алюминиевую заглушку (#46)
2. Присоединить Пневматическую Пружину (#45) к Большой Крутящей Раме (#5) и к Задней Поперечине (#3), используя:
   одну M8 Нейлоновую контргайку (#84)



Монтаж

ЭТАП 3

1. Присоединить Левый Ручной Пресс (#7) к Основной Раме (#2), используя:
   один M12*165 HHB (#69) две Ф13*Ф24*1.5 Плоские шайбы (#79)
   одну M12 Нейлоновую контргайку (#86)
2. Присоединить Правый Ручной Пресс (#8) к Основной Раме (#2), используя:
   один M12*165 HHB (#69) две Ф13*Ф24*1.5 Плоские шайбы (#79)
   одну M12 Нейлоновую контргайку (#86)
3. Присоединить Стержень (#13) к Левому Ручному Прессу (#7) и к Крутящемуся Кронштейну Ролика (#4), используя:
   два M16*40 SHCS (#73)
4. Присоединить Стержень (#13) к Правому Ручному Прессу (#8) и к Крутящемуся Кронштейну Ролика (#4), используя:
   два M16*40 SHCS (#73)

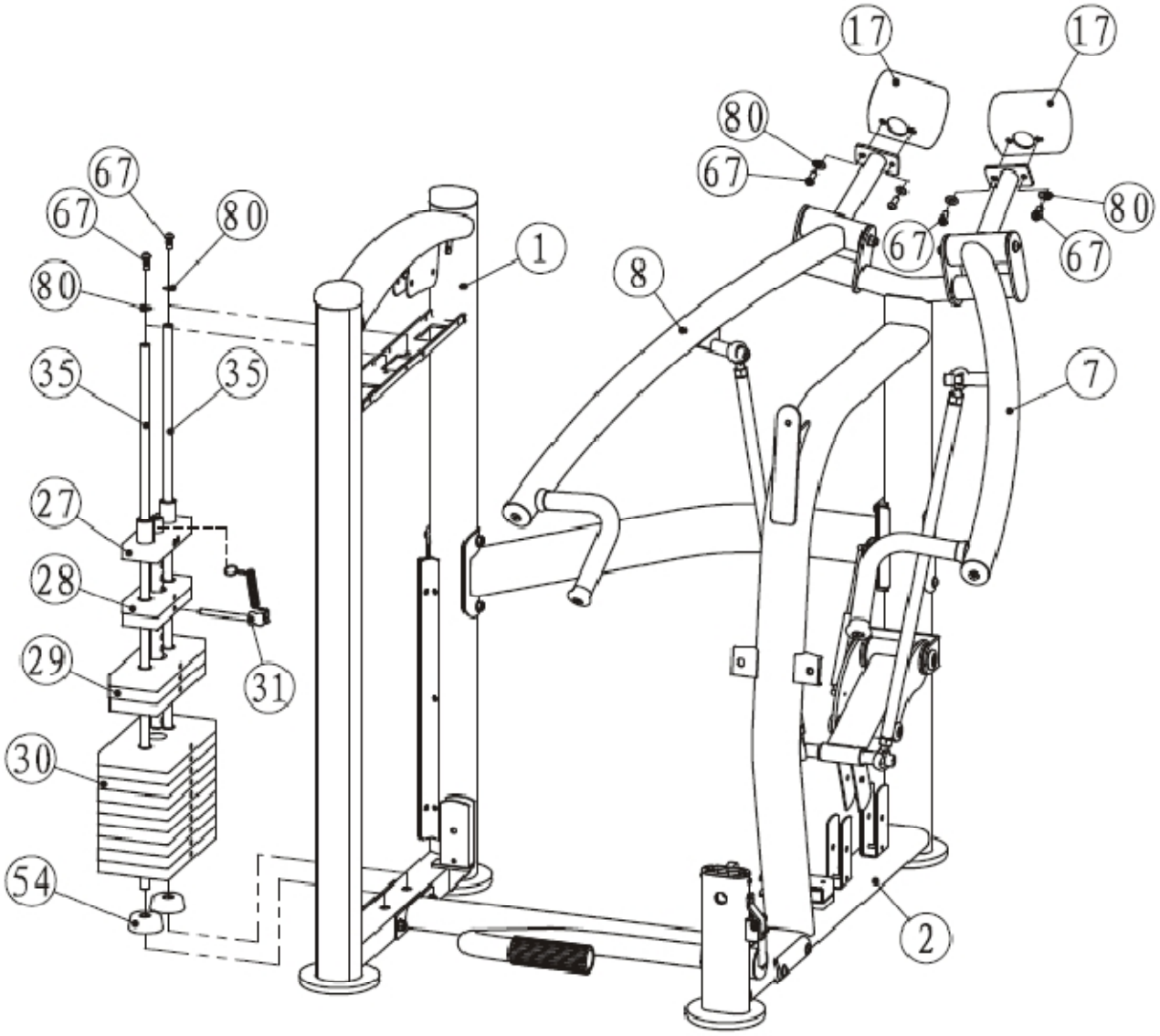


Монтаж – 200фунтов

ЭТАП 4

1. Присоединить:
   две Направляющие тяги (#35)
   две Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновые прокладки для грузов (#54)
   десять Пластин весом 15фунтов (#30) три Пластины весом 10 фунтов (#29)
   две Пластины весом 5 фунтов (#28) одну Накладку (#27)
   к Раме для грузов (#1), используя:
   два M10*25 HHB (#67) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
2. Присоединить Ручку для выбора груза (#31) к Накладке (#27).
   Присоединить Резиновый Противовес (#17) к Левому Ручному Прессу (#7), используя:
   два M10*25 HHB (#67) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
3. Присоединить Ручку для выбора груза (#31) к Правому Ручному Прессу (#8), используя:
   два M10*25 HHB (#67) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)

Инструкция по монтажу для веса 200 фунтов.
Пожалуйста, осуществляйте монтаж в соответствие с приобретенным Вами весом.

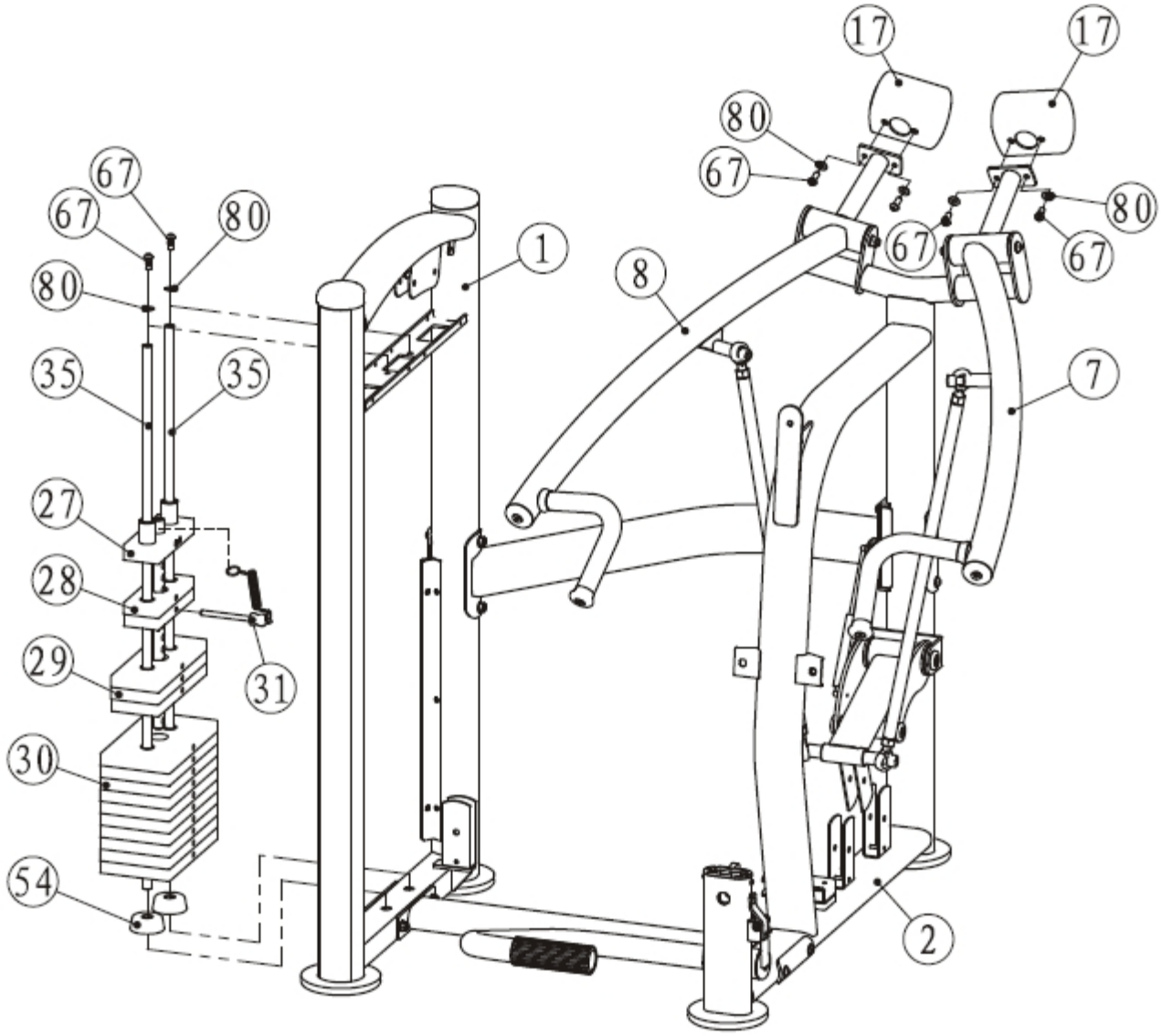


Монтаж – 275фунтов

ЭТАП 4

1. Присоединить:
   две Направляющие тяги (#35)
   две Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновые прокладки для грузов (#54)
   десять Пластин весом 20 фунтов (#30) три Пластины весом 15 фунтов (#29)
   две Пластины весом 10 фунтов (#28) одну Накладку (#27)
   к Раме для грузов (#1), используя:
   два M10*25 HHB (#67) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
2. Присоединить Ручку для выбора груза (#31) к Накладке (#27).
   Присоединить Резиновый Противовес (#17) к Левому Ручному Прессу (#7), используя:
   два M10*25 HHB (#67) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
3. Присоединить Ручку для выбора груза (#31) к Правому Ручному Прессу (#8), используя:
   два M10*25 HHB (#67) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)

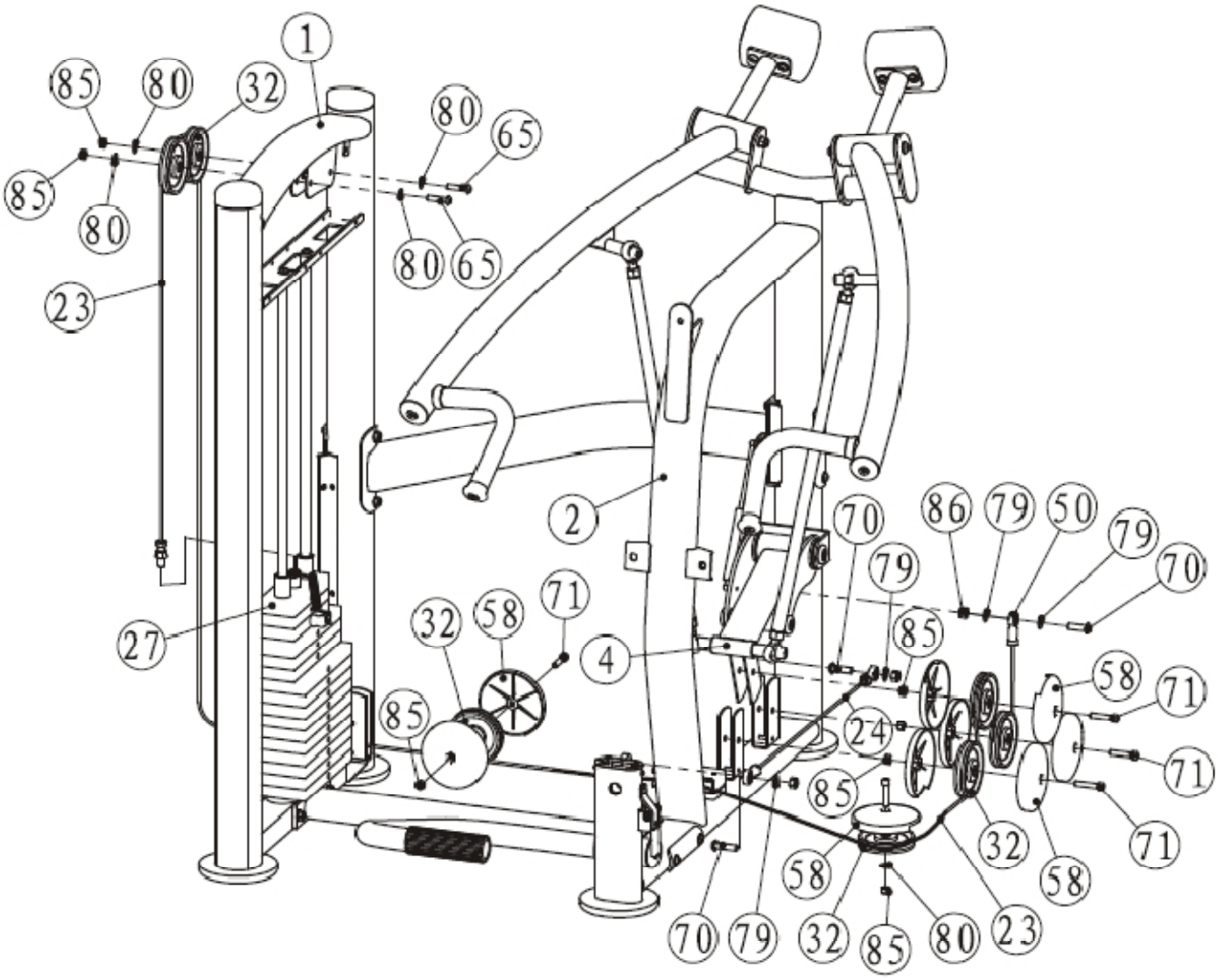
Инструкция по монтажу для веса 275 фунтов.
Пожалуйста, осуществляйте монтаж в соответствие с приобретенным Вами весом.



Монтаж

ЭТАП 5

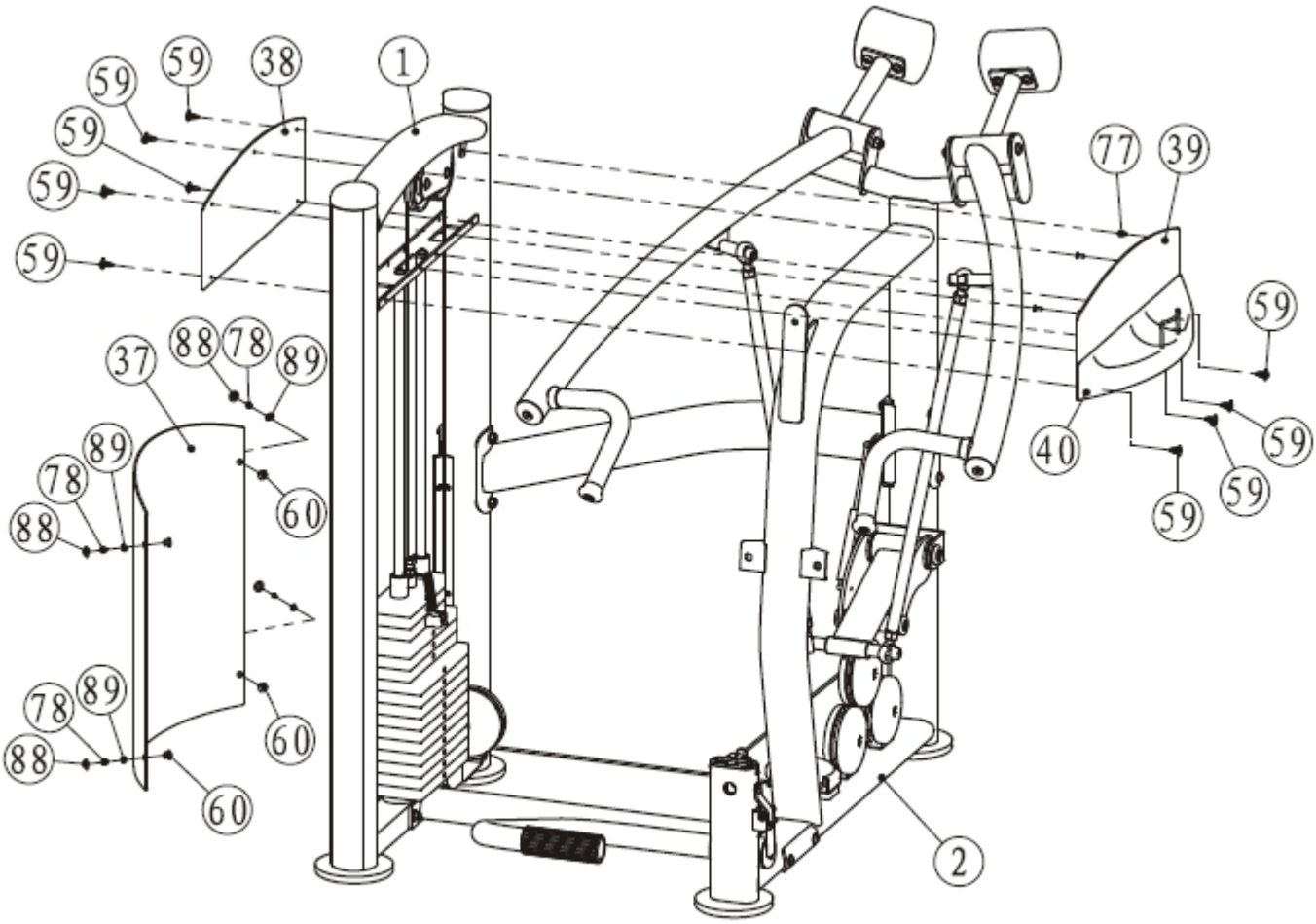
1. Присоединить Трос Плечевого Жима (#23) к Насадке (#27).
   Присоединить два 4.5” Ролика (#32) к Раме для грузов (#1), используя:
   два M10*50 HHB (#65) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
   две M10 Нейлоновые контргайки (#85)
2. Присоединить один 4.5” Ролик (#32) к Раме для грузов (#1), используя:
   две Обкладки со стороны барабана (#58) один M10*50 SHCS (#71)
   одну M10 Нейлоновую контргайку (#85)
3. Присоединить три 4.5” Ролика (#32) к Основной Раме (#2), используя:
   пять Обкладок со стороны барабана (#58) три M10*50 SHCS (#71)
   одну Ф11*Ф20*2 Плоскую шайбу (#80) три M10 Нейлоновые контргайки (#85)
4. Присоединить один 4.5” Ролик (#32) к Крутящемуся Кронштейну Ролика (#4), используя:
   один M10*50 HHB (#71) две Обкладки со стороны барабана (#58)
   две M10 Нейлоновые контргайки (#85)
5. Присоединить Трос Плечевого Жима (#23) к Наконечнику соединительной тяги ½”-12 (#50).
   Присоединить Запасной Кабель (#24) к Наконечнику соединительной тяги ½”-12 (#50).



Монтаж

ЭТАП 6

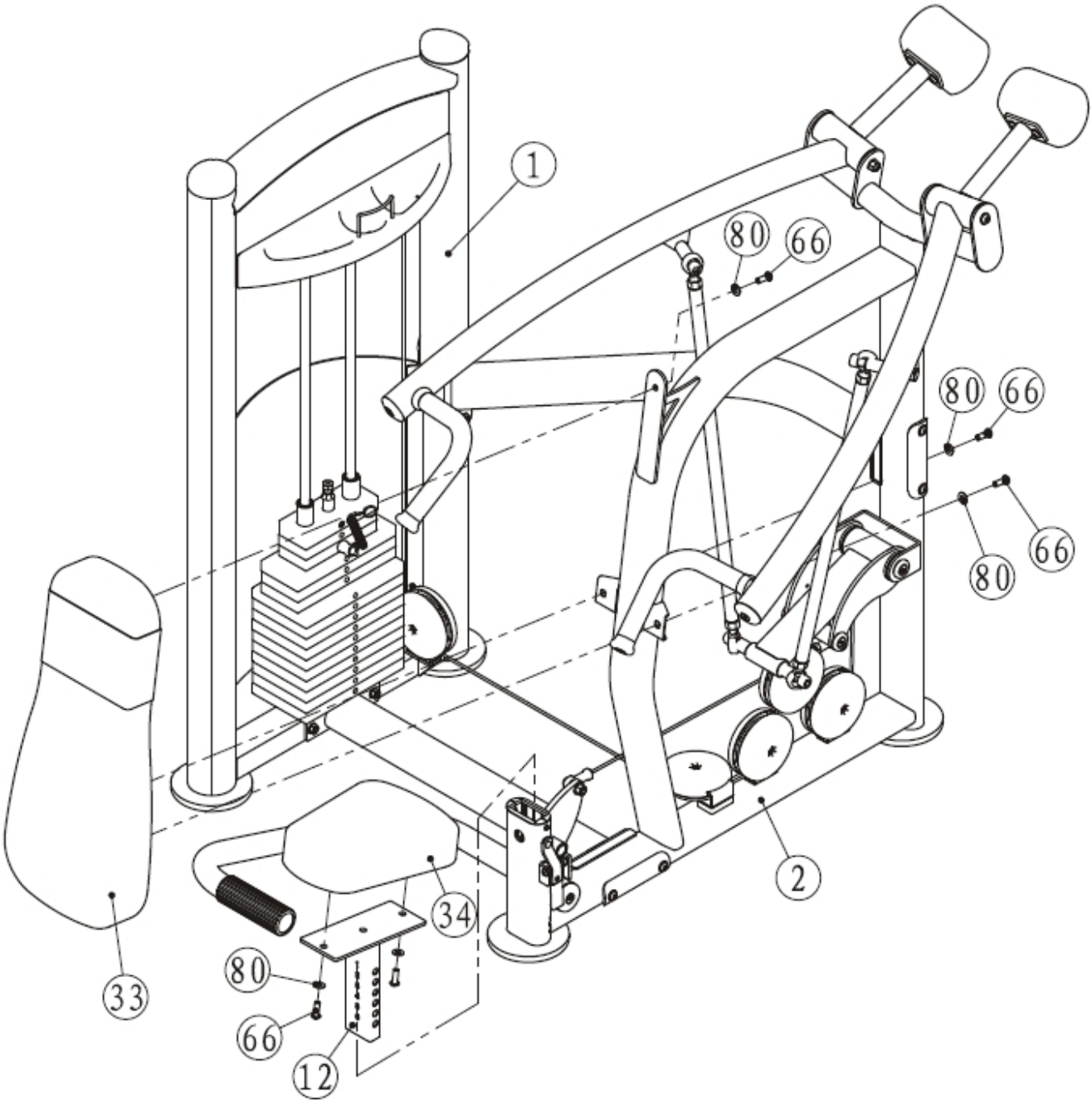
1. Присоединить Короб (#37) к Раме для грузов (#1), используя:
   четыре Соединительные кнопки (#60) четыре Пластиковые шайбы (#89)
   четыре ST4.2 Самонарезающих винта (#78) четыре Пластиковые крышки (#88)
2. Присоединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#39) и Опору (#40) к Раме для грузов (#1), используя:
   четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#59) три М5*15 Винта с плоской головкой Phillips (#77)
3. Присоединить Верхнюю Заднюю крышку Короба (#38) к Раме для грузов (#1), используя:
   пять Ф8*Ф20*23 Кнопки (#59)



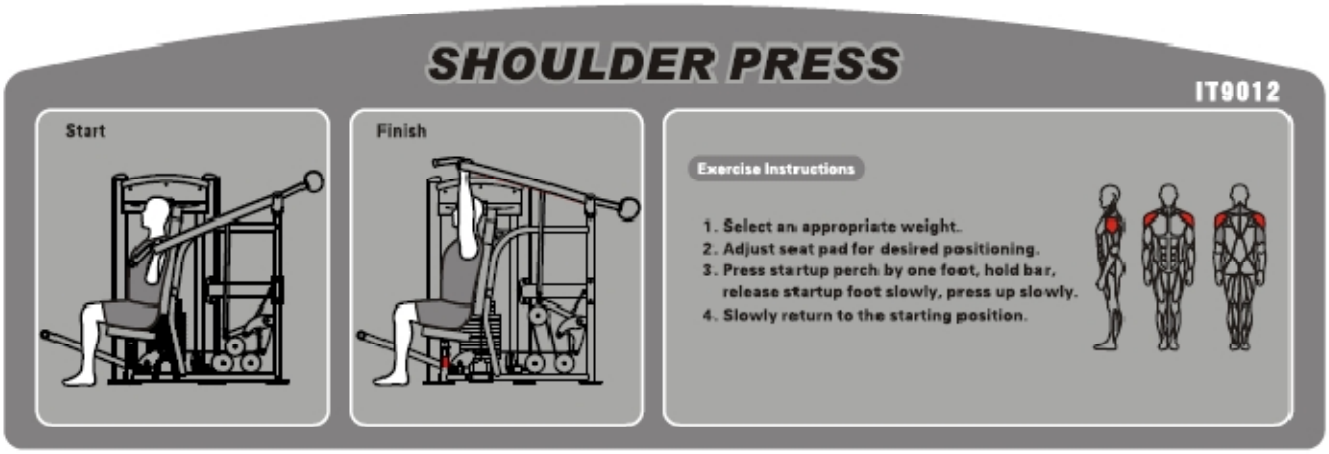
Монтаж

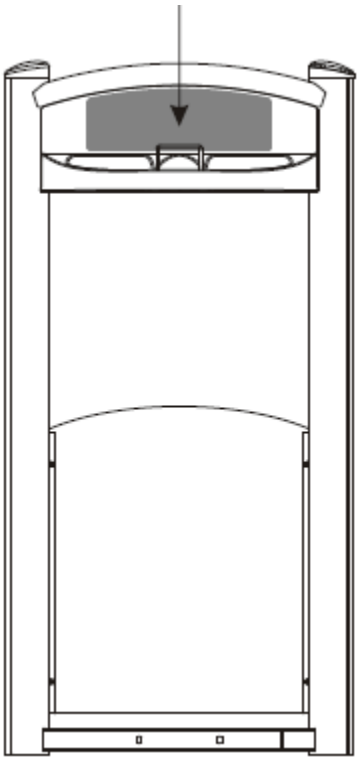
ЭТАП 7

1. Присоединить Подушку для Сидения (#34) к Основанию (#12), используя:
   два M10*30 HHB (#66) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)
2. Присоединить Подушку для Спины (#23) к Основной Раме (#2), используя:
   три M10*30 HHB (#66) три Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#80)



Инструкции по выполнению Упражнений





Инструкции по выполнению Упражнений

1. **Выберите подходящий вес.**
2. **Отрегулируйте сидение.**
3. **Удерживайте рукоятки прямым хватом, грудь расправлена, позвоночник выпрямлен, опускаем отягощение плавно, без резких движений.**
4. **Медленно вернитесь в исходное положение.**

(Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 125кг/275фунтов

Максимальная нагрузка тренировки: 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 глянцевые поверхности	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.