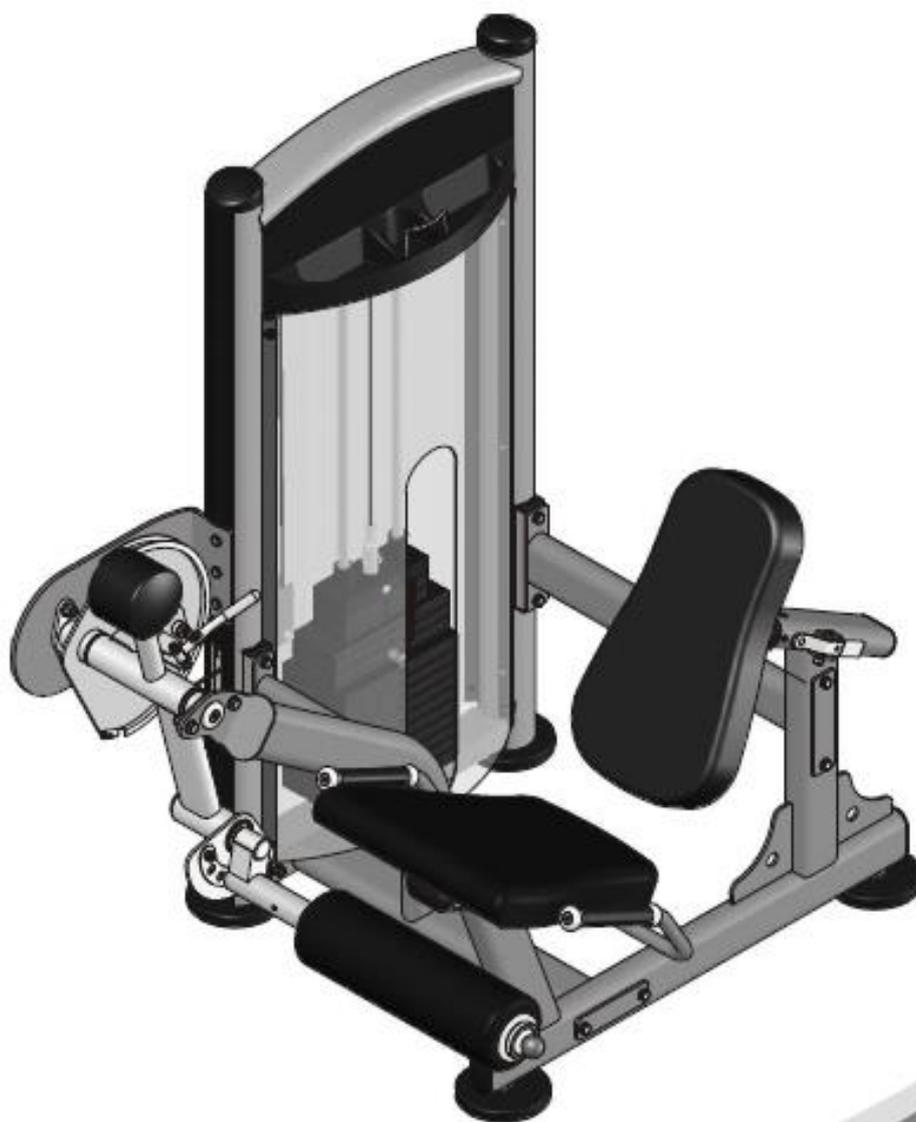


IT 9305

Тренажер «Разгибание ног»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



!ВНИМАНИЕ

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

! ВНИМАНИЕ

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

Содержание

Важные Правила Техники Безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Список Деталей-----	5
Схема в Разобранном Виде-----	7
Руководство по Измерению-----	8
Инструкции по Монтажу-----	9
Монтаж-----	10
Инструкции по выполнению Упражнений-----	21
График Технического Обслуживания-----	22
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	23
Советы по Тренировке с весом -----	24

Проводите монтаж только в соответствии с Весами и Коробом, который Вы приобрели!

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.

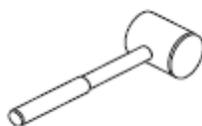
Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Список Деталей

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

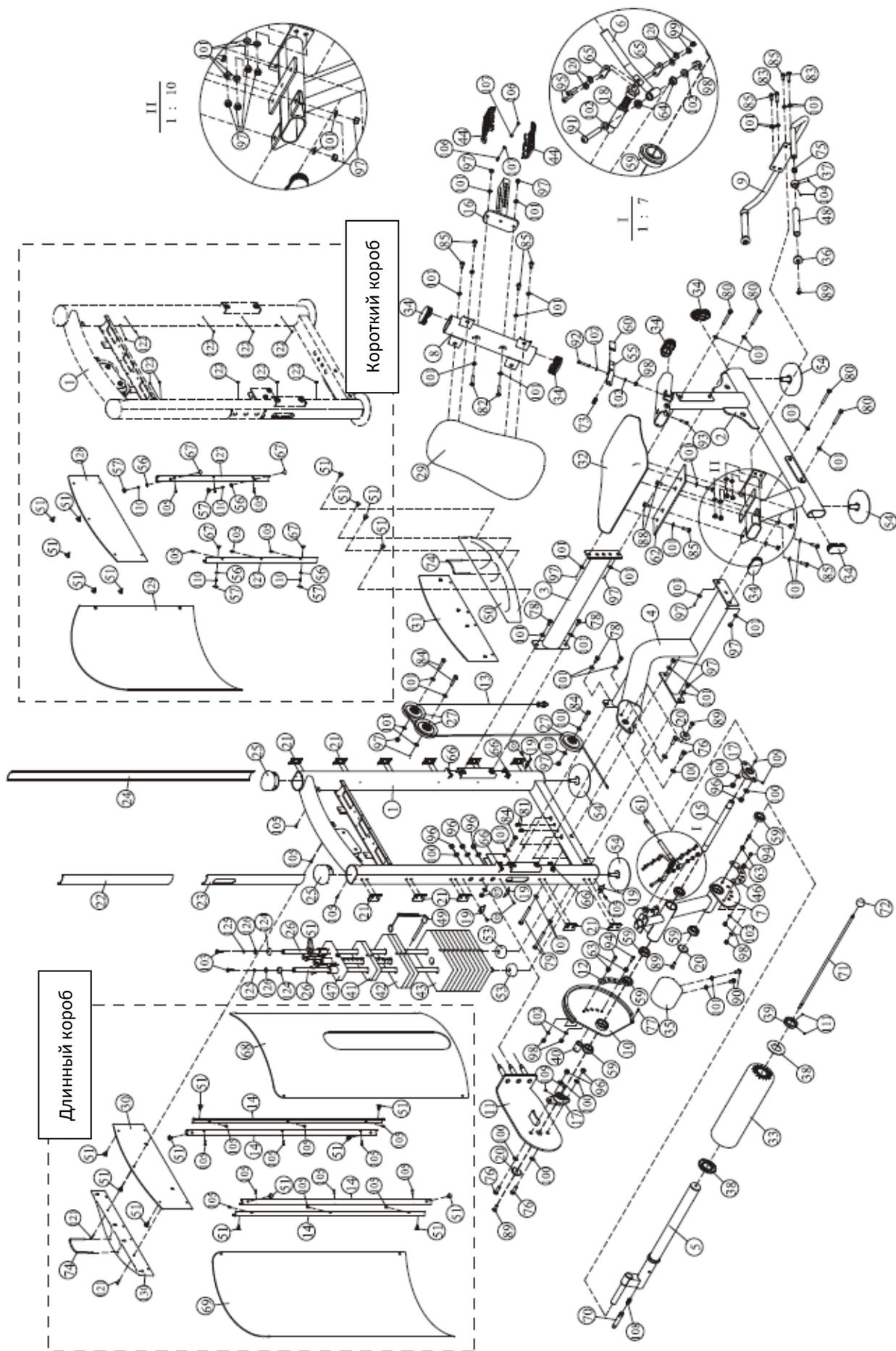
№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	32	Подушка для сидения	1
2	Основная рама	1	33	Ролик	1
3	Задняя поперечина	1	34	Заглушка RT50*100	6
4	Нижняя поперечина	1	35	Блок равновесия	1
5	Труба вращения	1	36	Алюминиевая заглушка рукоятки	2
6	Регулируемая рукоятка	1	37	Алюминиевое кольцо рукоятки	2
7	Поворотная консоль	1	38	Большой воротник	2
8	Опора подушки для спины	1	39	Воротник	1
9	Рукоятка	1	40	Упор	2
10	Планка со скошенным пазом опорной трубы	1	44	Пластиковая направляющая труба	2
11	Основная рукоятка	1	46	Клееная фанера трубы вращения	1
12	Клееная фанера	1	47	Верхняя накладка	1
13	Трос	1	48	Рукоятка Ф30*Ф22*180	2
14	Стопорная планка короба	4	49	Ручка для выбора грузов	2
15	Основной стержень	1	50	Опора	1
16	Регулируемая труба	1	51	Кнопка	19
17	Фланец	2	53	Резиновый упор для грузов	2
18	Штырь	1	54	Регулировочные ножки	4
19	L-образная рукоятка	4	55	Регулируемая опора	1
20	Заглушка	3	56	Пластиковая шайба	4
21	Пластиковый блок	11	57	Пластиковая крышка	4
22	Верхняя боковая крышка	1	59	Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9	6
23	Нижняя боковая крышка	1	60	Регулируемая муфта опоры	1
24	Боковая крышка	1	61	Желтая рукоятка	1
25	Заглушка Ф95.4*61	2	62	Основа под подушку для сидения	1
26	Направляющий стержень	2	63	Малый упор	4
27	4,5" Ролик	3	64	Втулка	2
29	Подушка для спины	1	65	Пластина	2
30	Верхняя задняя крышка короба А	1	66	Заглушка	4
31	Верхняя передняя крышка короба	3	67	Соединительная кнопка	4

Список Деталей

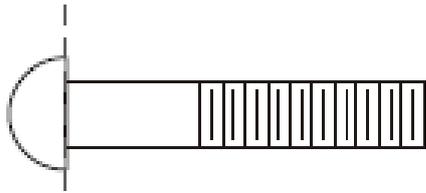
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

№ детали	Описание	Кол-во	№ детали	Описание	Кол-во
68	Передний короб	1	100	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	11
69	Задний короб	1	101	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	48
70	Шарнирный наконечник	1	102	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	8
71	Осевая столбчатая опора	1	103	Болт с шестигранной головкой М8*30	2
72	Шарик	1	104	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*3.2	4
73	Пружина Ф1.2*Ф13*38.6	1	105	Винт с плоской головкой Phillips М5*16	19
74	Дугообразная рукоятка	1	106	Болт со сферической головкой М6*12	2
75	Гайка	2	107	Шестигранная гайка М6	2
76	Болт с шестигранной головкой М12*35	4	108	Пружина Ф1.2*Ф12.9*70	1
77	Винт с шестигранным отверстием в головке М4*15	1	109	Винт с шестигранным углублением под ключ М8*8	4
78	Болт с шестигранной головкой М10*20	4	110	Винты ST4.2*10	4
79	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	111	Винт с шестигранным углублением под ключ 10-32*6.4	2
80	Болт с шестигранной головкой М10*80	4	112	Шестигранный ключ s=3	1
81	Заклепочная гайка М8	2	113	Шестигранный ключ s=4	1
82	Болт со сферической головкой М10*65	2	114	Шестигранный ключ s=5	1
83	Болт с шестигранной головкой М10*55	2	115	Шестигранный ключ s=6	1
84	Болт с шестигранной головкой М10*50	4	117	Шестигранный ключ s=3/32"	1
85	Болт с шестигранной головкой М10*30	10	118	Гаечный ключ	1
88	Винт с плоской головкой М10*25	2	119	Смазка	1
89	Винт с плоской головкой М10*30	5	120	Плоская шайба Ф5.5*Ф12*1	4
90	Болт с шестигранной головкой М10*25	2	121	Винт с плоской головкой Phillips М5*25	2
91	Болт со сферической головкой М8*60	1	122	Кнопка Ф8.1*7	10
92	Болт со сферической головкой М8*55	1	124	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
93	Винт с шестигранным отверстием в головке М8*30	1	125	Пружинная шайба М8	2
94	Винт с шестигранным отверстием в головке М8*20	4	126	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
95	Винт с шестигранным отверстием в головке М5*25	2	127	Стопорная планка короткого короба	2
96	Нейлоновая контргайка М12	7	128	Верхняя задняя крышка короба	1
97	Нейлоновая контргайка М10	18	129	Короб	1
98	Нейлоновая контргайка М8	6	130	Задний короб	1
99	Нейлоновая контргайка М5	2			

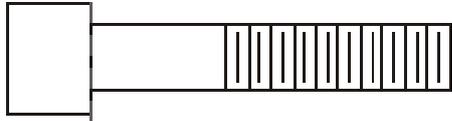
Схема в разобранном виде



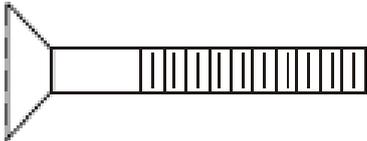
Руководство по Измерению



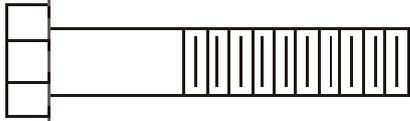
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



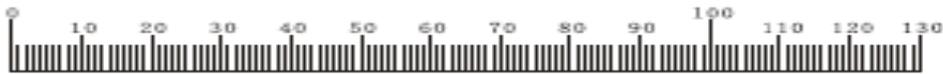
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с цилиндрической головкой)



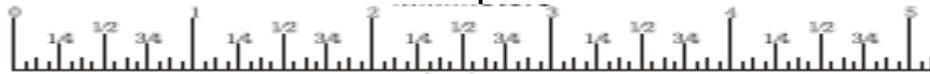
FHCS = Flat Head Cap Screw
(Винт с плоской головкой)



HNB = 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.

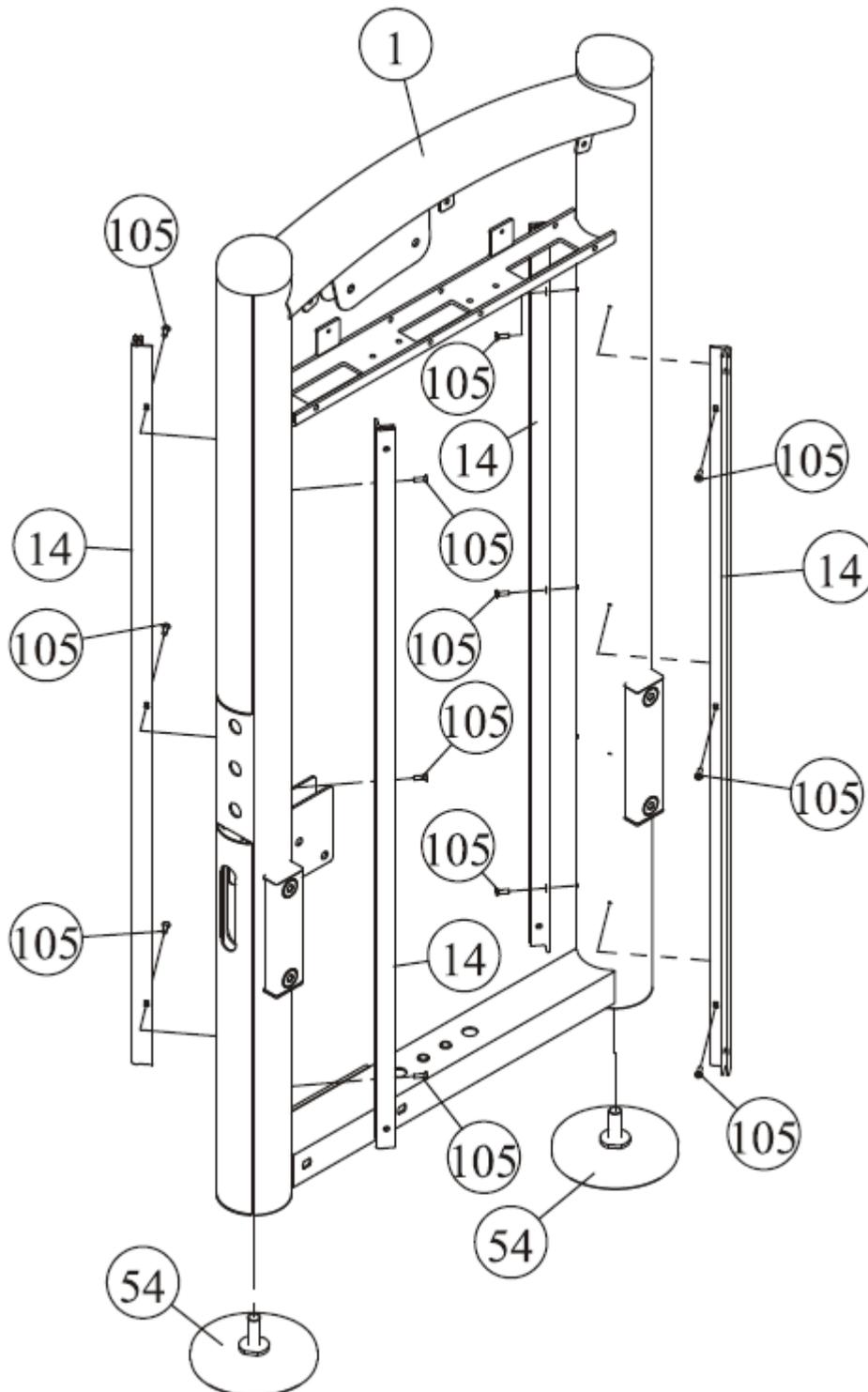
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулировочные Ножки (#54) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить четыре Стопорные планки Короба (#14) с Рамой для грузов (#1), используя: двенадцать M5*16 Винтов с плоской головкой Phillips HNB (#105)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



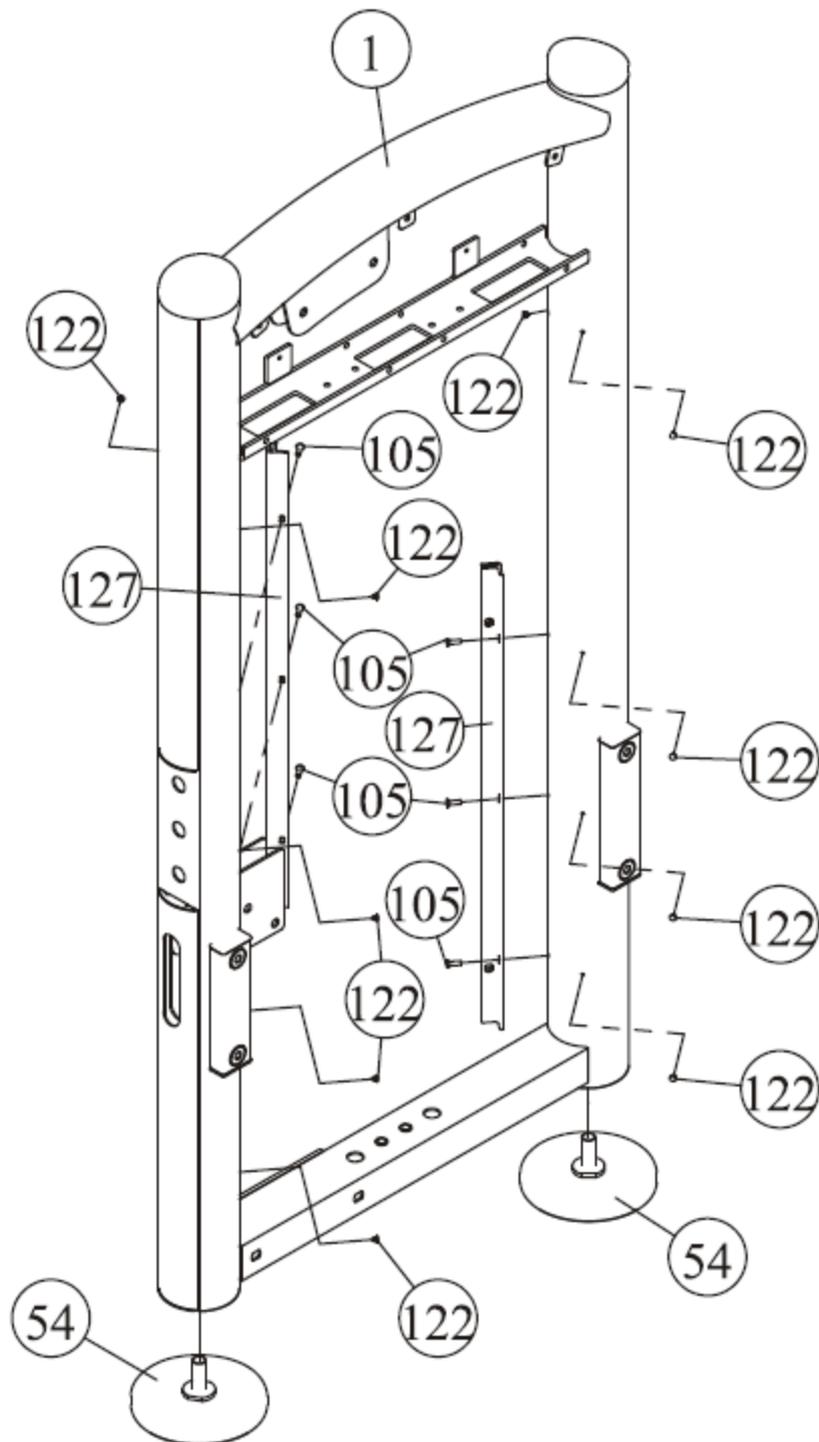
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулировочные Ножки (#54) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить четыре Стопорные планки Короткого Короба (#127) с Рамой для грузов (#1), используя:
шесть М5*16 Винтов с плоской головкой Phillips ННВ (#105)
3. Соединить десять Ф8.1*7 Кнопок (#122) с Рамой для грузов (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Короткого Короба!

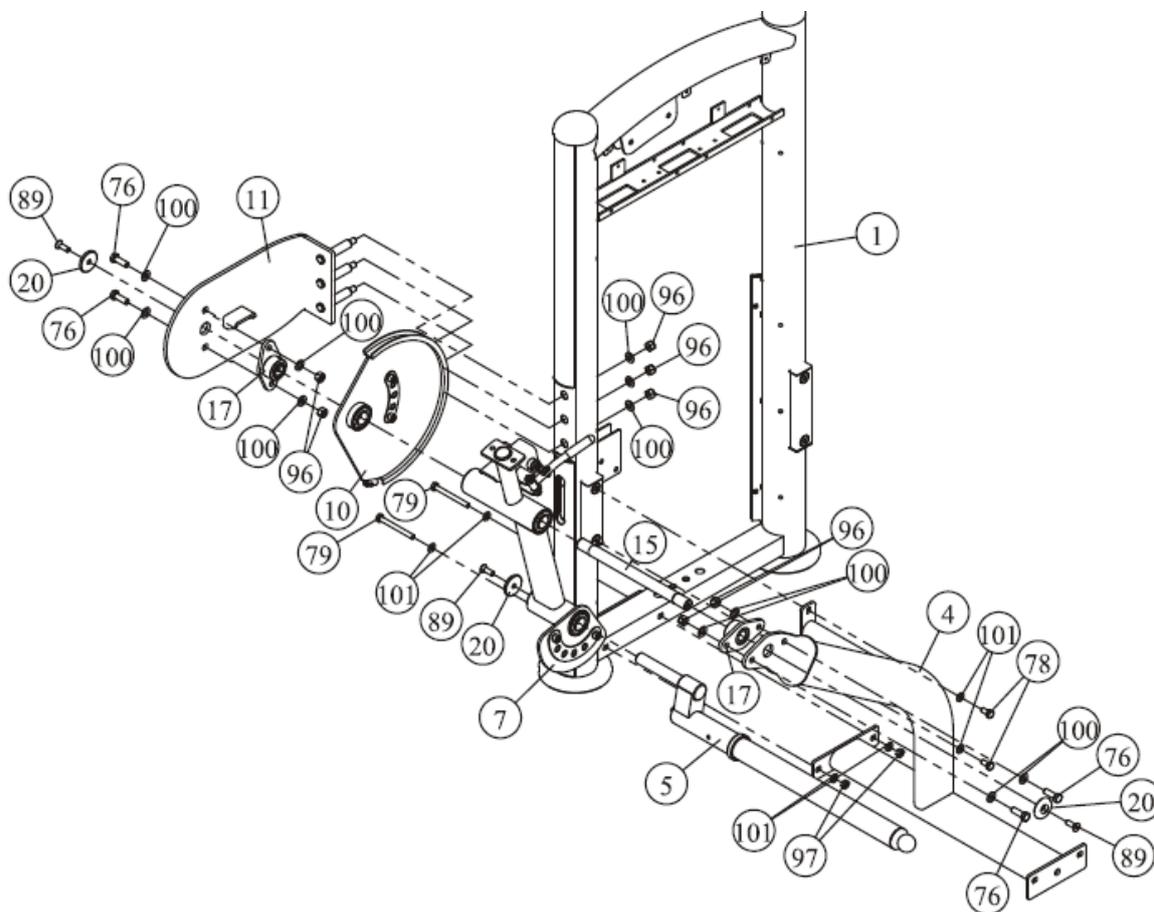


Монтаж

ЭТАП 2

1. Соединить Основную Рукоятку (#11) с Рамой для грузов (#1), используя:
три Ф13*Ф24*1.5 Плоские шайбы (#100) три М12 Нейлоновые контргайки (#96)
2. Соединить один Фланец (#17) с Основной Рукояткой (#11), используя:
два М12*35 ННВ (#76) четыре Ф13*Ф24*1.5 Плоские шайбы (#100)
две М12 Нейлоновые контргайки (#96)
3. Соединить Основной Стержень (#15) с Фланцем (#17).
4. Соединить Планку со скошенным пазом опорной трубы (#10) и Поворотную Консоль (#7) с Основным Стержнем (#15).
5. Соединить один Фланец (#17) с Основным Стержнем (#15).
6. Соединить один Фланец (#17) с Нижней Поперечиной (#4), используя:
два М12*35 ННВ (#76) четыре Ф13*Ф24*1.5 Плоские шайбы (#100)
две М12 Нейлоновые контргайки (#96)
7. Соединить Нижнюю Поперечину (#4) с Рамой для грузов (#1), используя:
два М10*100 ННВ (#79) два М10*20 ННВ (#78)
шесть Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#101) две М10 Нейлоновые контргайки (#97)
8. Соединить две Заглушки (#20) с Основным Стержнем (#15), используя:
два М10*30 FHCS (#89) четыре М8*8 Винта с шестигранным углублением под ключ (#109)
9. Соединить Трубу вращения (#5) с Поворотной Консолью (#7), используя:
одну Заглушку (#20) один М10*30 FHCS (#89)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.



Монтаж

ЭТАП 5

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#26)
десять Пластин весом 15 фунтов (#43)
две Пластины весом 5 фунтов (#41)
к Раме для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#103)
две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#126)

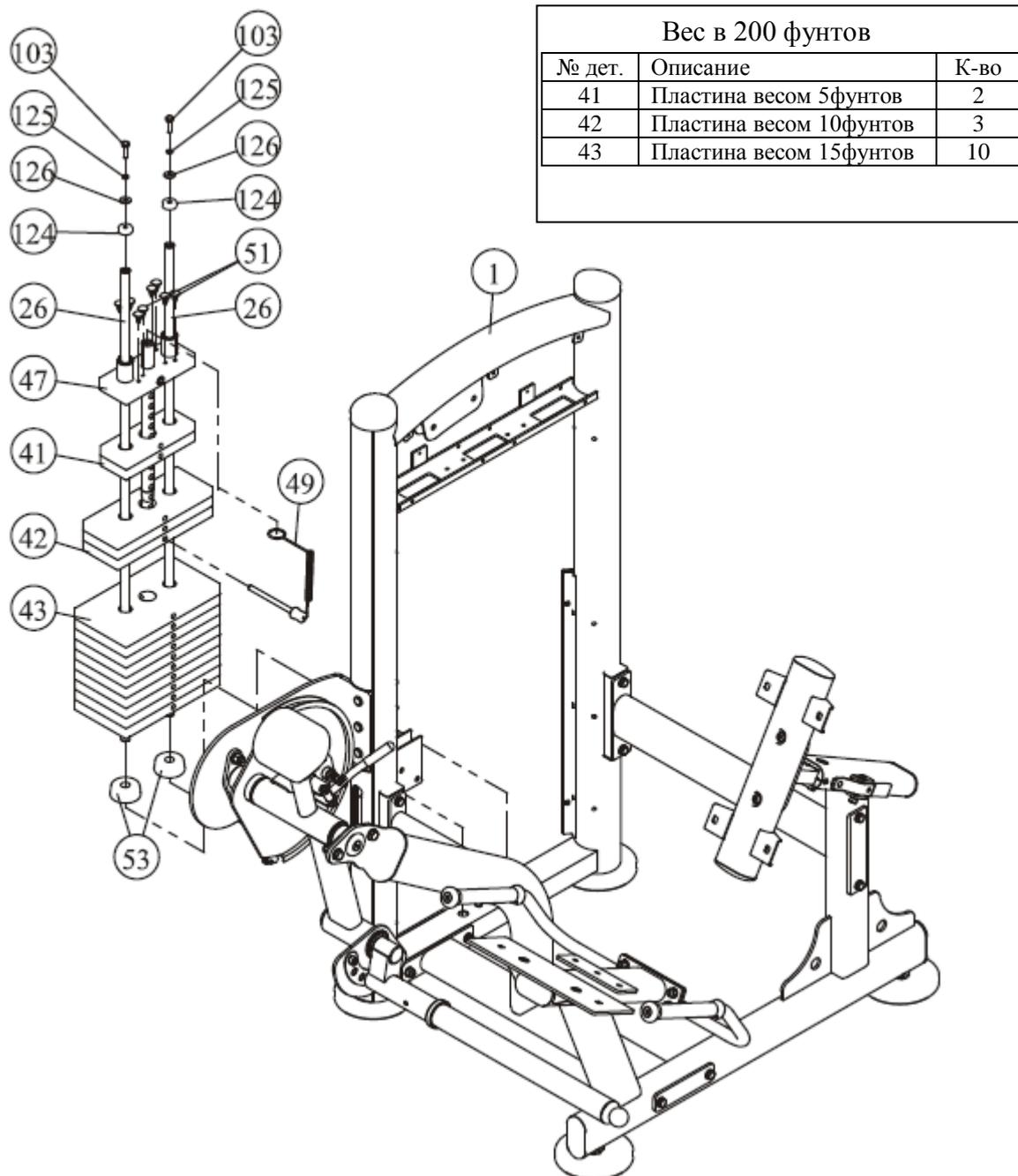
два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#53)
три Пластины весом 10 фунтов (#42)
одну Верхнюю накладку (#47)

две Ф8 Пружинные шайбы (#125)
две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#124)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#49) и восемь Кнопок (#51) с Верхней Накладкой (#47).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.

Инструкция для монтажа Весов в 200фунтов!



Монтаж

ЭТАП 5

1. Соединить:

два Направляющих стержня (#26)
десять Пластин весом 20 фунтов (#43)
две Пластины весом 10 фунтов (#41)

к Раме для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#103)

две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#126)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#53)

три Пластины весом 15 фунтов (#42)

одну Верхнюю накладку (#47)

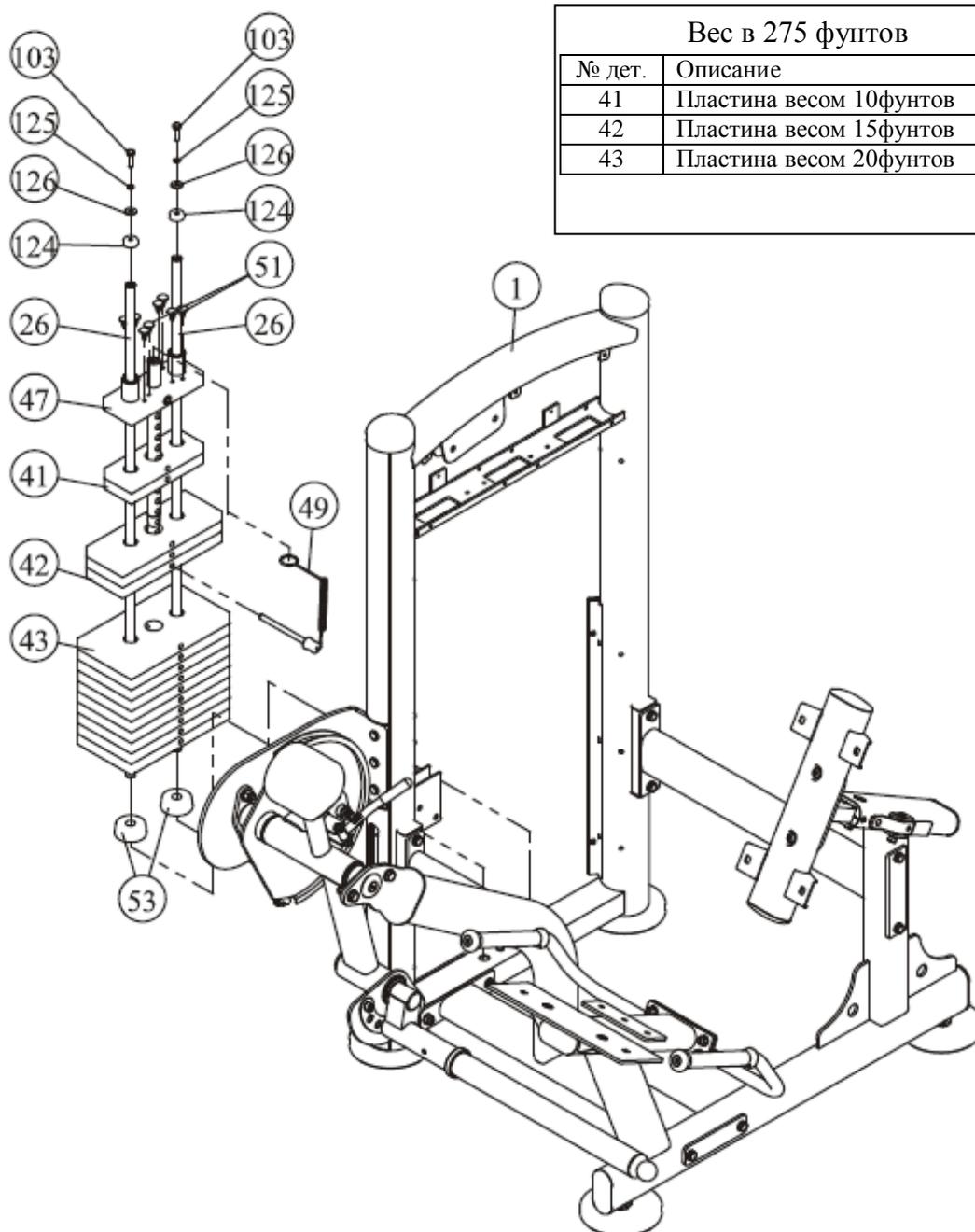
две Ф8 Пружинные шайбы (#125)

две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#124)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#49) и восемь Кнопок (#51) с Верхней Накладкой (#47).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.

Инструкция для монтажа Весов в 275 фунтов!

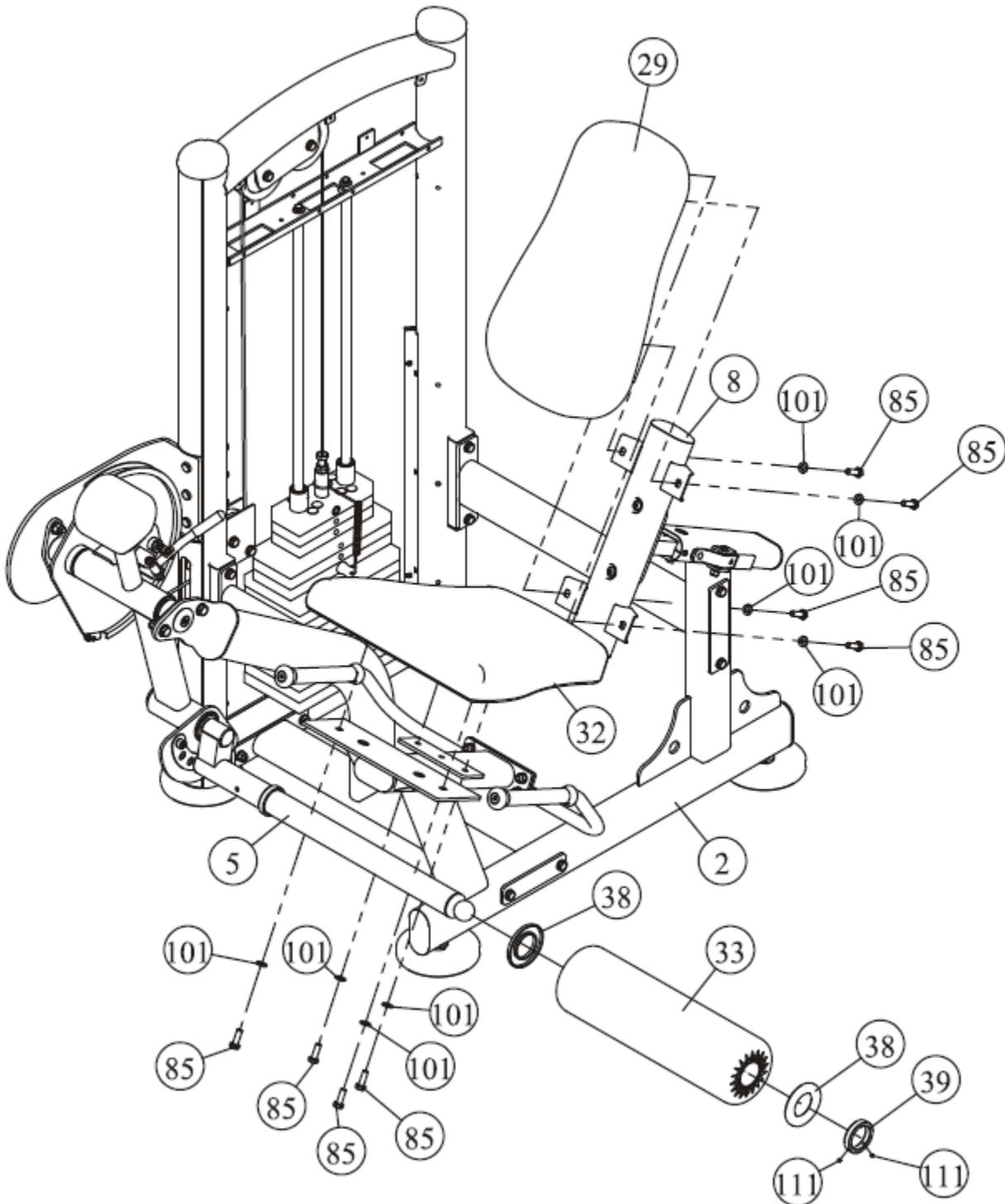


Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить Подушку для сидения (#32) с Основной Рамой (#2), используя:
четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#101) четыре М10*30 ННВ (#85)
2. Соединить Ролик (#33) с Трубой вращения (#5), используя:
два Больших воротника (#38) один Ф65.6*Ф50.5*12.7 Воротник (#39)
два 10-32*6.4 Винта с шестигранным углублением под ключ (#111)
3. Соединить Подушку для Спины (#29) с Опорой подушки спины (#8), используя:
четыре М10*30 ННВ (#85) четыре Ф11*Ф20*2 Плоских шайбы (#101)

ПРИМЕЧАНИЕ: Болты и Нейлоновые Контргайки закручивать гаечным ключом.



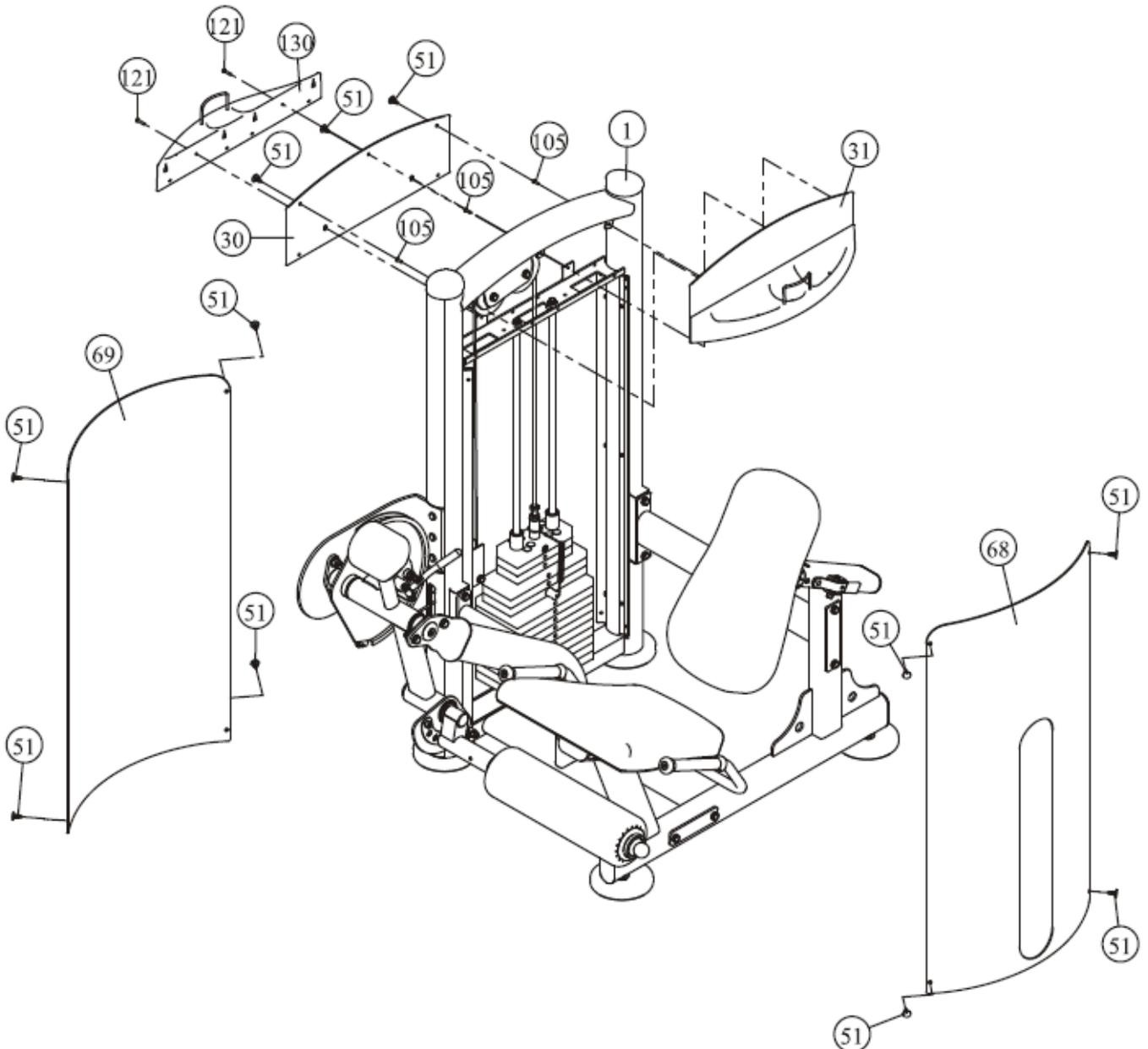
Монтаж

ЭТАП 8

1. Соединить Передний Короб (#68) и Задний Короб (#69) с Рамой для грузов (#1), используя: восемь Кнопок (#51)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#31) с Рамой для грузов (#1), используя: три М5*15 Винта с плоской головкой Phillips (#105)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба-А (#30) и Задний Короб (#130) с Рамой для грузов (#1), используя:
три Кнопки (#51) два М5*25 Винта с плоской головкой Phillips (#121)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закрутить болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



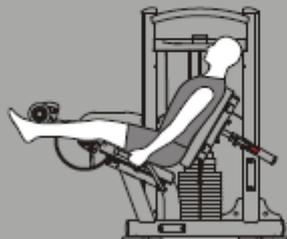
Инструкции по выполнению Упражнений

LEG EXTENSION

Start

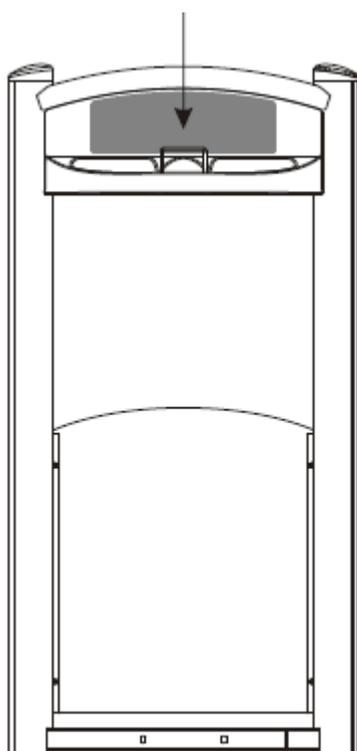
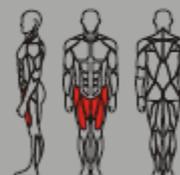


Finish



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust back pad to the desired position.
3. Select desired positioning. Hook both feet under the lower roller pad. Grasp handles extend legs.
4. Slowly return to the starting position.



Инструкции к упражнению

1. Выберите подходящий вес.
2. Отрегулируйте положение подушки для спины.
3. Выберите подходящее положение, поставьте обе ноги под валик нижнего ролика, удерживайте рукоятки и разогните ноги.
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.

