



# IT9521

## Тренажер "Сгибание ног лежа"

### Руководство пользователя

---

**ВНИМАНИЕ!** Перед использованием данного оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в данном руководстве.

# Содержание

## ВНИМАНИЕ

Перед использованием оборудования ознакомьтесь со всеми предосторожностями и инструкциями в данном руководстве пользователя

Инструкции по безопасности-----	3
Инструкция-----	5
Детальный чертеж и список деталей-----	6
Измерения-----	16
Инструкции по сборке-----	17
Сборка-----	18
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 началом любой программы тренировки вы должны пройти полный медицинский осмотр у своего лечащего врача. При использовании тренажеров всегда должны придерживаться основных мер предосторожности, в том числе следующих:

1. Перед использованием оборудования прочтите все инструкции. Данные инструкции написаны для обеспечения вашей безопасности и защиты устройства.
2. Используйте оборудование только по назначению, только так, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные насадки, не рекомендованные производителем: подобные насадки могут привести к травмам.
3. Продукт следует устанавливать и использовать только на ровной поверхности, оставляя свободным пространство около 0,5 м вокруг продукта. Не используйте оборудование на открытом воздухе.
4. Не позволяйте маленьким детям находиться рядом с оборудованием. Также им запрещается использовать данное оборудование. Подростки могут использовать данное оборудование под присмотром взрослых.
5. Не переутомляйтесь и не переусердствуйте с тренировками. Не пытайтесь использовать большие веса, с которыми вы не можете справиться. Если вы чувствуете боль или ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
6. Данное оборудование не может быть использовано в качестве медицинского оборудования.
7. Никогда не используйте оборудование, если оно повреждено или установлено в неправильном положении. Никогда не бросайте и не вставляйте какой-либо предмет в любое отверстие оборудования. Всегда проверяйте устройство и его кабели перед использованием. Убедитесь, что все крепежные детали и кабели защищены и находятся в рабочем состоянии. Изношенные или поврежденные кабели представляют опасность и могут привести к травмам. Периодически проверяйте кабели на наличие каких-либо признаков износа. Избегайте попадания конечностей, элементов одежды и волос между подвижными частями.
8. Будьте осторожны, когда садитесь на оборудование или слезаете с него.
9. Для тренировки надевайте спортивную одежду и обувь, не надевайте свободную одежду.

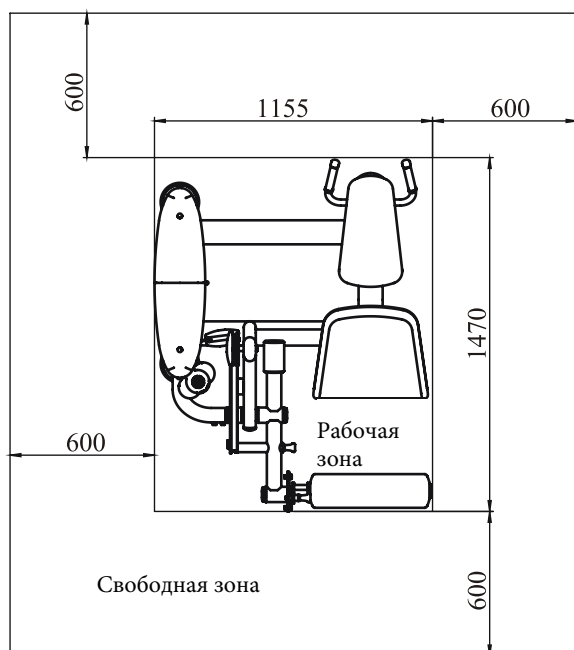
# Инструкции по безопасности

## Обеспечение личной безопасности во время сборки

Прочтите, выполняйте сборку пошагово. Не пропускайте шаги. 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. Следуйте данным мерам предосторожности, и 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: 155\*1470 мм

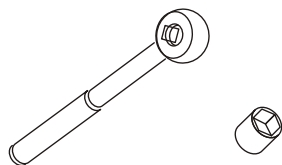
Общая масса оборудования: 1.5 кг / 290lbs

# Инструкция

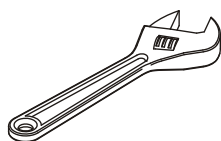
Перед началом сборки, пожалуйста, внимательно прочтите инструкции. Пожалуйста, проверьте списки комплектации, приведенные в данном руководстве, чтобы убедиться, что все детали были включены в ваш заказ. При заказе используйте номер детали и описание из списков. При обслуживании используйте только наши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

Оборудование предназначено для обеспечения максимально плавного и эффективного движения. После сборки вы должны проверить все функции оборудования, чтобы обеспечить правильную работу с ним. 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 номер данного руководства. Продолжайте сборку после перепроверки наличия всех деталей

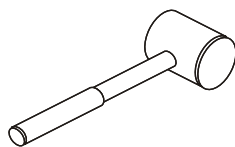
## Необходимые инструменты



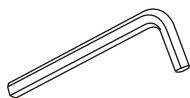
Гаечный ключ и гнездо



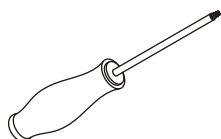
Регулируемый ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей



Крестообразная отвертка

# Детальный чертеж и список деталей

## Общий список

№пункта	№ класса.	№ детали	Описание	Кол-во
1	1	IT952101ASSY	Рама грузоблока	1
2	2	IT952102ASSY	Основная рама	1
3	3	IT95170300	Нижняя крестовая распорка	1
4	4	IT952104ASSY	Передняя опорная рама	1
5	5	IT950505ASSY	Рама для валика	1
6	6	IT952106ASSY	Качающаяся рама	1
7	7	IT952107ASSY	Круговая рама	1
8	8	IT952108ASSY	Рама с рукоятками	1
9	9	IT95210900	Опорная рама	1
10	10	IT95211000	Сиденье II	1
11	11	IT95191400	Сиденье	1
12	12	IT95211100	Кабель	1
13	13	IE95052800	Валик	1
14	14	IT950121ASSY	Верхний кронштейн	1
15	15	IT950122ASSY	Нижний кронштейн	2
16	16	IT95012300	Задний кронштейн	1
17	17	IT95014200	Верняя плитка	1
18	18	IT95014400	Направляющий стержень Ф19*1242	2
19	19	IT95015100	Верхняя крышка	1
20	20	IT95015200	Обучающий плакат	1
21	21	IT95055400	Левая передняя обшивка	1
22	22	IT95085400	Правая передняя обшивка	1
23	23	IT95015500	Верхняя задняя обшивка	1
24	24	IT95015600	Задняя обшивка	1
25	25	IT95016000	Пластиковая крышка	3
26	26	IT95016100	Направляющий фиксирующий стержень Ф25 * Ф19 * 45	2
27	27	IT95016500	Пружинный штекер Ф16.5 * 6.88	2
28	28	IT90012000V1	Регулировщик веса	1
29	29	IT80023000	Резиновая прокладка	2
30	30	IT801210300P11C	Подстаканник	1
31	31	FE97211900	Колпачок ф60	2
32	32	FE97212000	Кольцо ф62.5 * 5	1

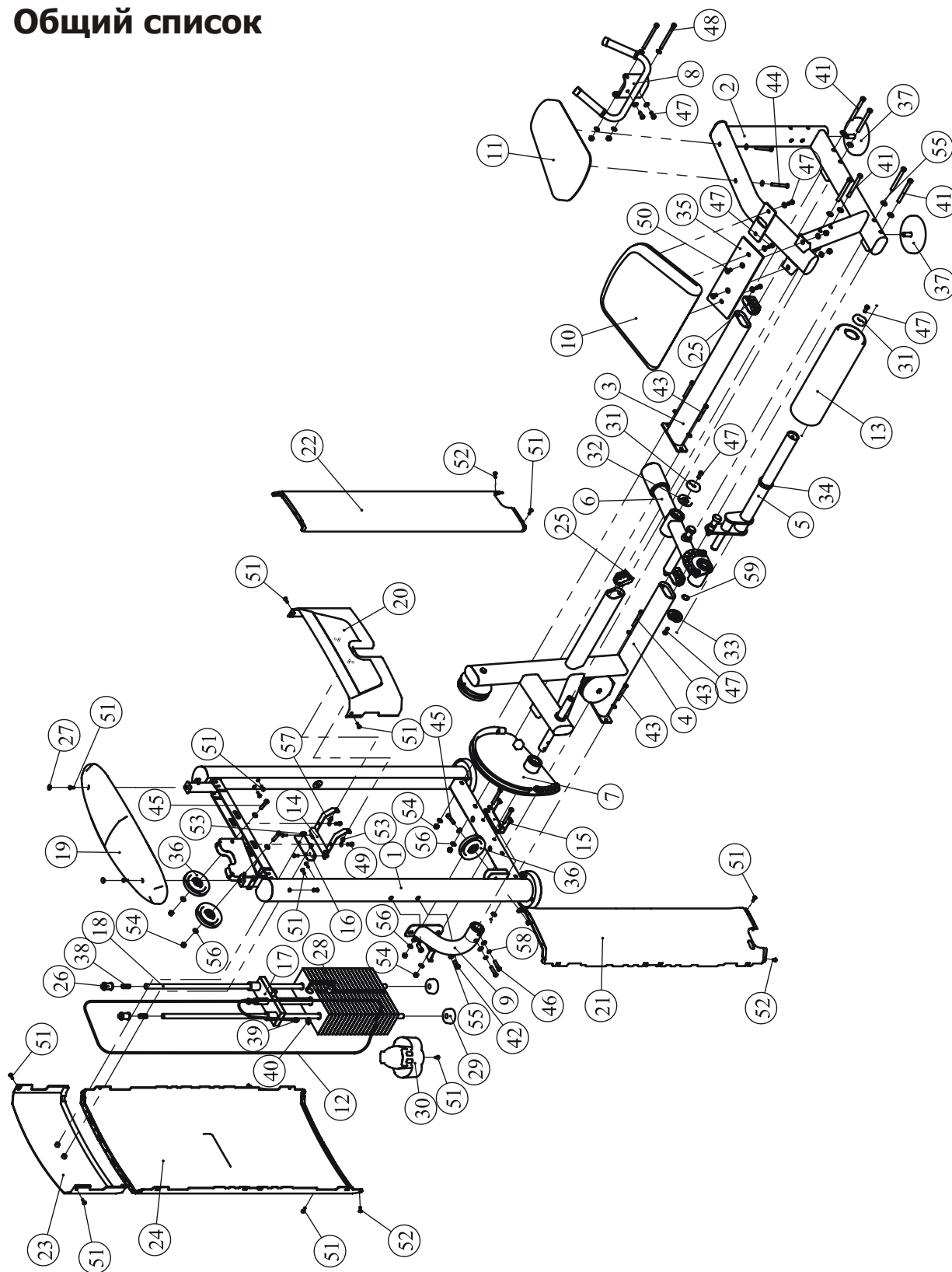
# Детальный чертеж и список деталей

## Общий список

№пункта	№ класса.	№ детали	Описание	Кол-во
33	33	IT95062000	Крышка	1
34	34	IE950912800	Пластиковое кольцо	1
35	35	CWRVL0101100	Пластина	1
36	36	SG500110400V5	Блок 4.5"	3
37	37	SD1000B3000ASSY	Подножка	2
38	38	HFOPТ900-04A0602	Пружина	2
39	39	HFOPТ900-04A1400	Алюминиевая оплетка	1
40	40	V22500	Затычка	1
41	41	GB70BTM12*135DN18	Винт M12*135	6
42	42	GB70BTM12*30DN18	Винт M12*30	2
43	43	GB70BTM10*80DN18	Винт M10*80	4
44	44	GB70BTM10*75DN18	Винт M10*75	4
45	45	GB70BTM10*50DN18	Винт M10*50	3
46	46	GB70BTM10*45DN18	Винт M10*45	2
47	47	GB70BTM10*25DN18	Винт M10*25	9
48	48	GB70BTM10*130DN18	Винт M10*130	2
49	49	GB70M8*20N19	Винт M8*20	2
50	50	CNLM10*25DS20	Винт с плоской головкой M10*25	2
51	51	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразной головкой M6*20	18
52	52	GB818M6*16DHS2	Винт с крестообразной головкой M6*16	4
53	53	GB818M6*10DHS2	Винт с крестообразной головкой M6*10	4
54	54	NM10DN2	Нейлоновая гайка M10	13
55	55	GB9512DN2	Шайба ф13*ф24*2.5	8
56	56	GB9510DN2	Шайба ф11*ф20*2	34
57	57	GB958DN2	Шайба ф9*ф16*1.6	2
58	58	GB9310N19	Пружинная шайба ф10	2
59	59	GB894.125FH12	Стопорные кольца для вала	1
60	60	NBS6DHS	Шестигранный ключ S = 6	1
61	61	NBS8DHS	Шестигранный ключ S = 8	1
62	62	LW200BS	Гаечный ключ ф6 * 117	1
63	63	YHY	Смазка	1

# Детальный чертеж и список деталей

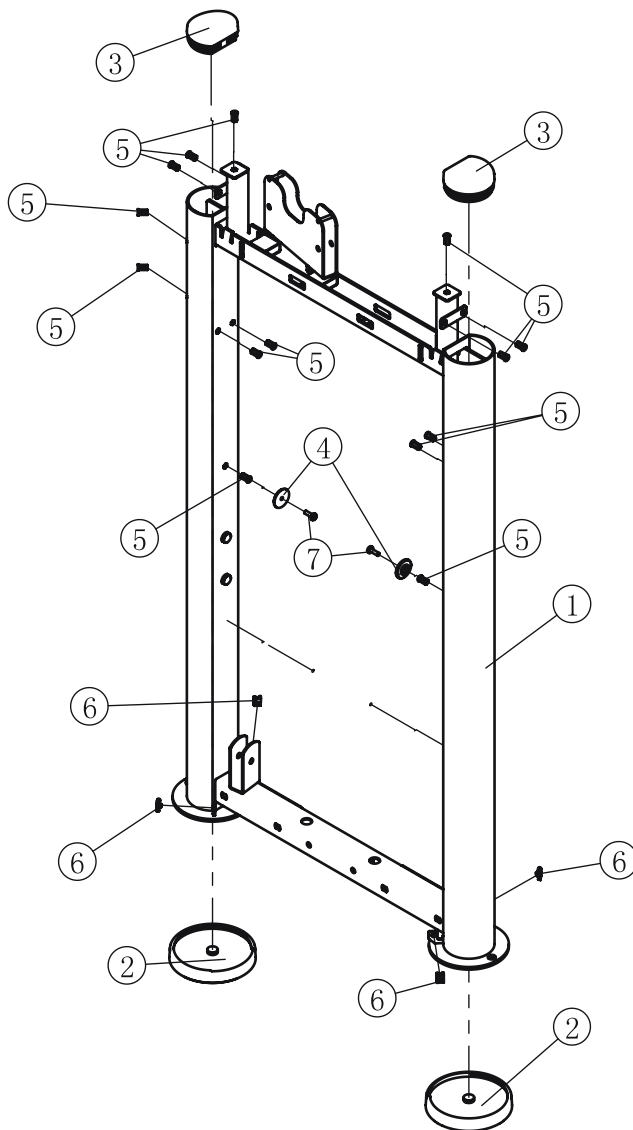
## Общий список





# Детальный чертеж и список деталей

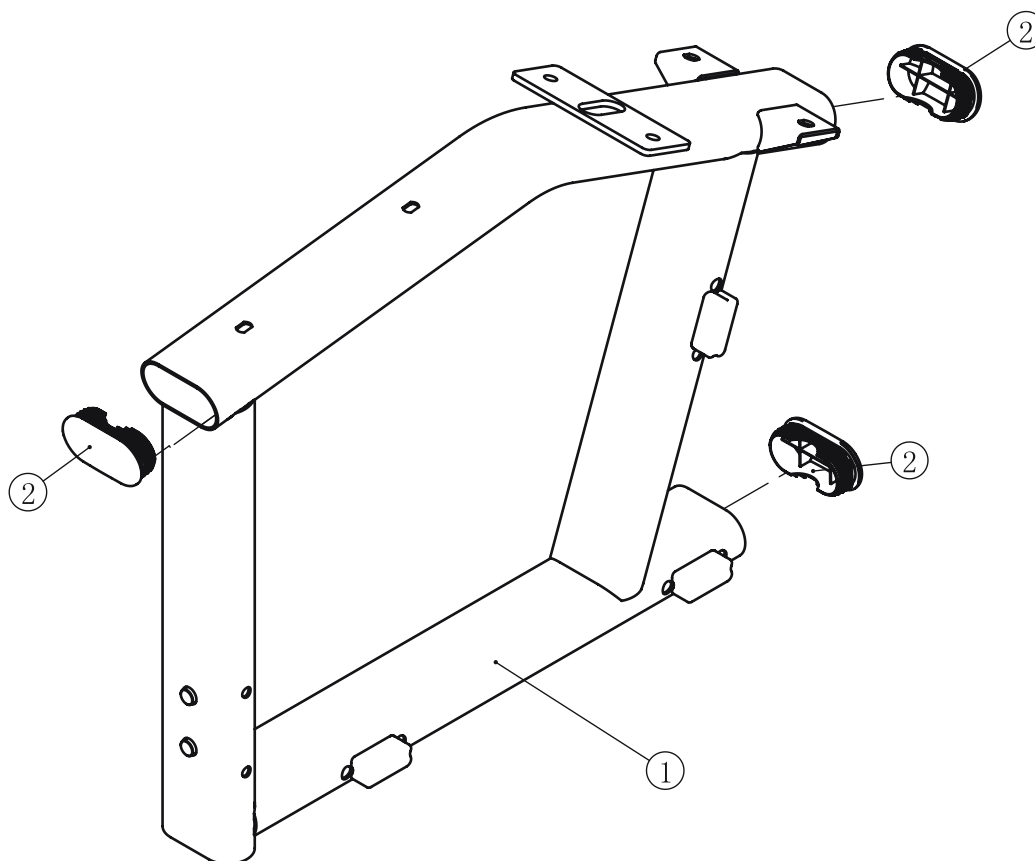
## Сборка рамы грузоблока



№ пункта.	№ класса.	№ детали	Описание	Кол-во
1	1.1	IT95210100	Рама грузоблока	1
2	1.2	IT95015700	Платформа	2
3	1.3	IT95015800	Затычка $\varnothing 95 \times 81.1$	2
4	1.4	IT95015900	Пластиковый блок	2
5	1.5	GB17880.5M6*16.5DS17	Заклепка М6	14
6	1.6	AC32705800	U-образная гайка М6	4
7	1.7	GB818M6*20DHS2	Винт с крестообразной головкой М6 * 20	2

# Детальный чертеж и список деталей

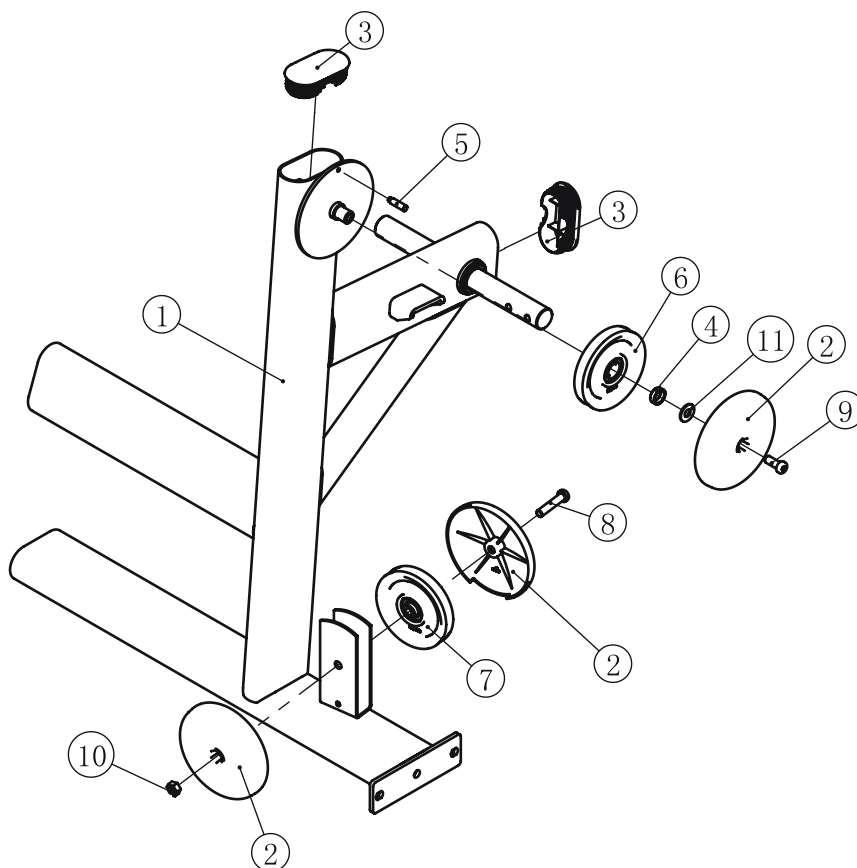
## Сборка основной рамы



№ пункта.	№ класса.	№ детали	Описание	Кол-во
1	2.1	IT95210200	Основная рама	1
2	2.2	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	3

# Детальный чертеж и список деталей

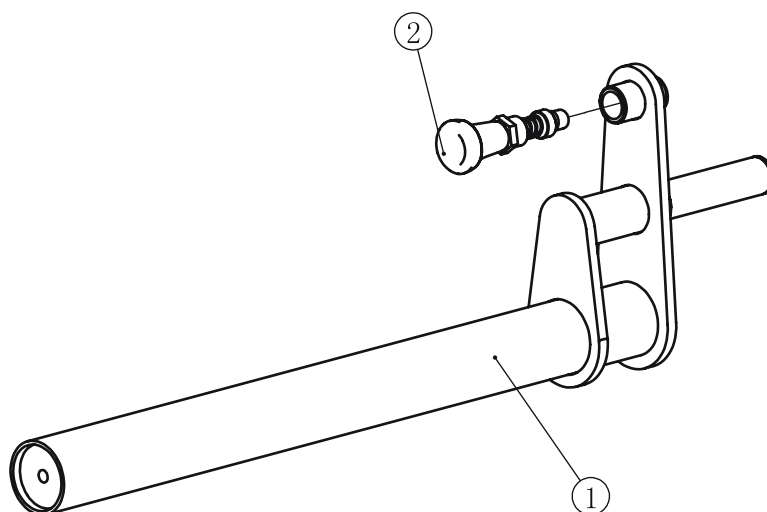
## Сборка передней опорной рамы



№ пункта.	№ класса.	№ детали	Описание	Кол-во
1	4.1	IT95210400	Передняя опорная рама	1
2	4.2	IT95016400	Крышка блока	3
3	4.3	IT90013800P11C	Заглушка RT50*100	2
4	4.4	FE97122100	Пусковой распорок 1	1
5	4.5	FE97122300	Резьбовая вставка	1
6	4.6	IT95057800	Маленький блок 4.5"	1
7	4.7	SG500110400V5	Блок 4.5"	1
8	4.8	GB70BTM10*50DN18	Винт M10*50	1
9	4.9	GB70BTM10*25DN18	Винт M10*25	1
10	4.10	NM10DN2	Нейлоновая гайка M10	1
11	4.11	DQ10N19B	Шайба $\phi 11 \times \phi 25 \times 2$	1

# Детальный чертеж и список деталей

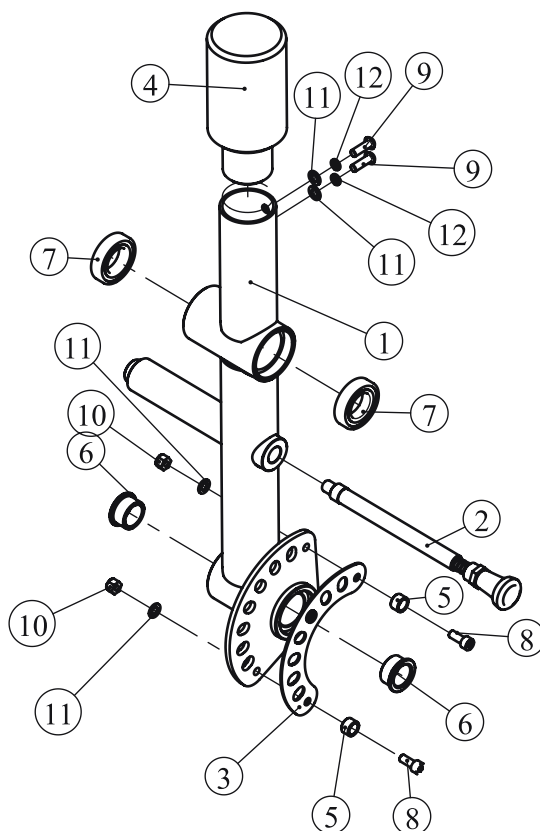
## Сборка рамы для валика



№ пункта	№ класса	№ детали	Описание	Кол-во
1	5.1	IT95050500	Рама для валика	1
2	5.2	IT95221700	Штифт	1

# Детальный чертеж и список деталей

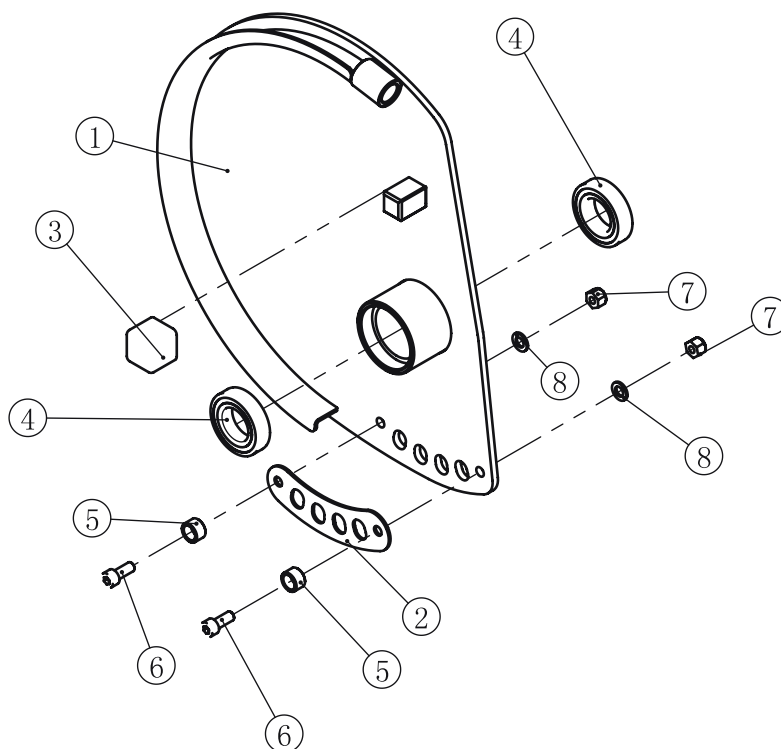
## Сборка качающейся рамы



№ пункта.	№ класса	№ детали	Описание	Кол-во
1	6.1	IT95210600	Качающаяся рама	1
2	6.2	IT950521ASSY	Длинный штырь	1
3	6.3	IT95052200	Подкладочная панель 1	1
4	6.4	IT95121200	Контр-пуаз-блок	1
5	6.5	IN-S10111200	Резиновая втулка $\varnothing 17 \times 10.5$	2
6	6.6	M02502000	Прокладочное кольцо $\varnothing 38 * \varnothing 32 * \varnothing 25.4 * 18$	2
7	6.7	GB2766006-2ZNBK	Подшипник	2
8	6.8	GB70M8*20DN20	Винт M8*20	2
9	6.9	PNLM8*25DN20	Винтовой наконечник M8*25	2
10	6.10	NM8DN2	Нейлоновая гайка M8	2
11	6.11	GB958DN2	Шайба $\varnothing 9 * \varnothing 16 * 1.6$	4
12	6.12	GB938N19	Пружинная шайба $\varnothing 8$	2

# Детальный чертеж и список деталей

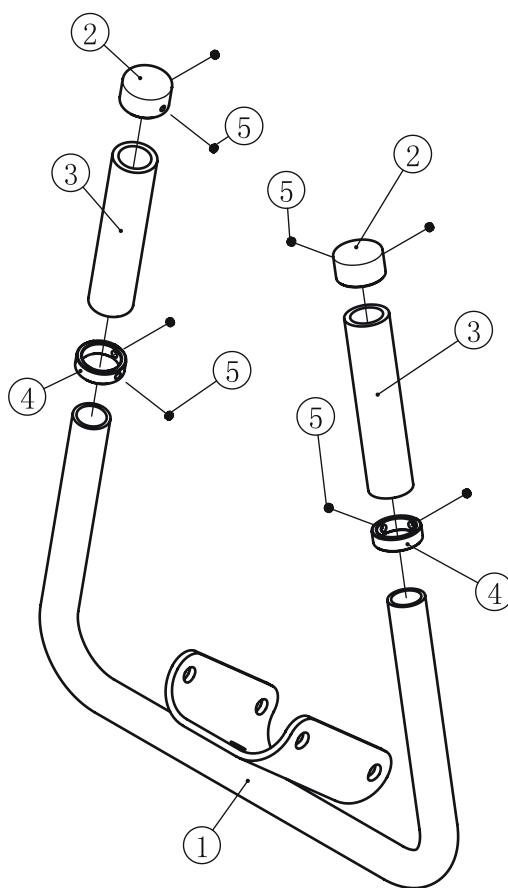
## Сборка круговой рамы



№ пункта	№ класса.	№ детали	Описание	Кол-во
1	7.1	IT95210700	Круговая рама	1
2	7.2	IT95052300	Подкладочная рама 2	1
3	7.3	FE97213100	Квадратная резиновая втулка	1
4	7.4	GB2766006-2ZNBK	Подшипник	2
5	7.5	IN-S10111200	Резиновая втулка $\phi 17 \times 10.5$	2
6	7.6	GB70M8*20DN20	Винт M8*20	2
7	7.7	NM8DN2	Нейлоновая гайка M8	2
8	7.8	GB958DN2	Шайба $\phi 9 \times \phi 16 \times 1.6$	2

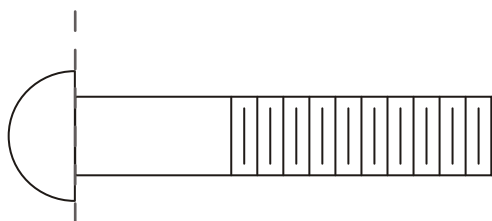
# Детальный чертеж и список деталей

## Сборка рамы рукоятки

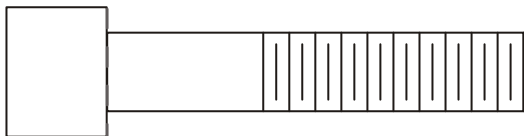


№ пункта.	№ класса	№ детали	Описание	Кол-во
1	8.1	IT95210800	Рама-рукоятка	1
2	8.2	V39600	Затычка алюминиевой рукоятки	2
3	8.3	026-01PL0206-12	Рукоятка	2
4	8.4	V39500	Кольцо алюминиевой рукоятки	2
5	8.5	YZGB7710-32*3.2N19	Винт 10-32UNF*3.2	8

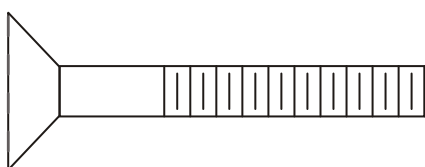
# Измерения



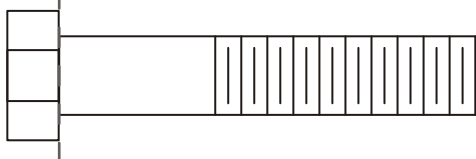
BHCS = Винт с полукруглой головкой



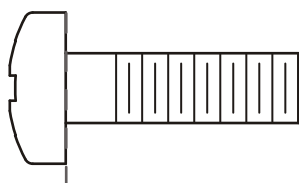
SHCS = Винт



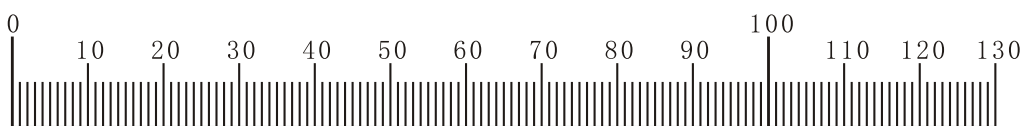
FHCS = Винт с плоской головкой



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 <sup>1</sup>	Сила запястья	Сила запястья и предплечья	Сила всей руки	Сила всей руки и верхней части тела	Общая сила



## Инструкции по сборке

Сборка оборудования квалифицированными работниками занимает около 2 часов. Если вы впервые собираете данный тип оборудования, рассчитывайте, что это займет больше времени. Настоятельно рекомендуется доверить сборку оборудования квалифицированными работниками. Будет быстрее, безопаснее и проще собрать 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 свободном, чистом месте. Это обеспечит вам свободный доступ к оборудованию у во время установки компонентов и уменьшит вероятность получения травм.



### ПРИМЕЧАНИЕ

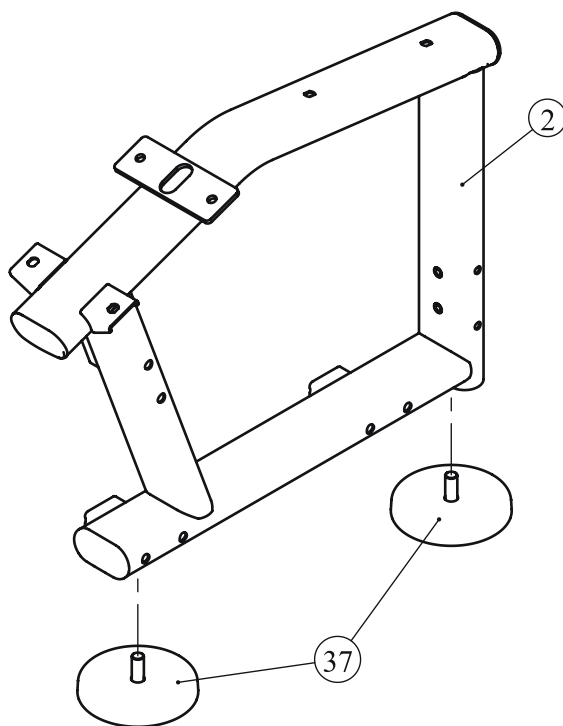
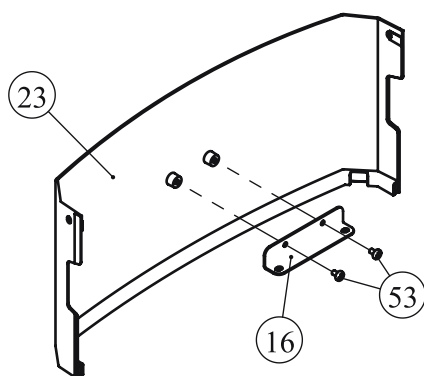
Как и при любом процессе сборки, ровное положение и регулировка имеют решающее значение. При затягивании крепежных деталей не забудьте оставить место для регулировки. Не затягивайте крепежные детали до тех пор, пока они не приступите к регулировке. Будьте осторожны, крайне важно собрать компоненты в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

# Сборка

## Шаг 1

1. Прикрепите две подножки (#37) к основной раме(#2).
2. Прикрепите задний кронштейн (# 16) к верхней задней обшивке (#23) используя: 2 М6\*10 CRPHS (#53)

**Примечание: Затяните все болты.**



# Сборка

## Шаг 2

1. Прикрепите переднюю опорную раму (#4) и нижнюю крестовую распорку (#3) к основной раме (#2) используя:

три пластиковых крышки (#25)

шесть M12\*135 SHCS (#41)

шесть шайб Ф13\*Ф24\*2.5 (#55)

2. Прикрепите круговую раму (#7) и опорную раму (#9) к передней опорной раме (#4) используя:

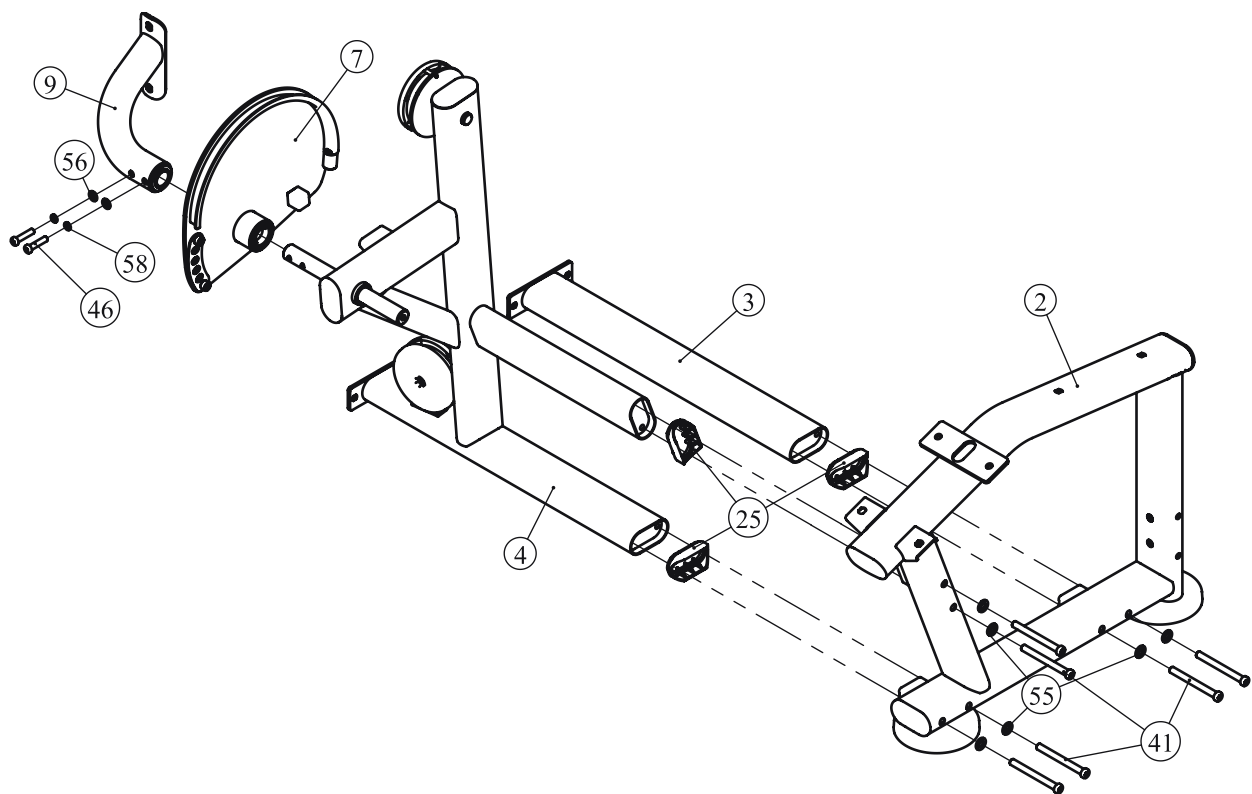
два M10\*45 SHCS (#46)

две шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#56)

две пружинных шайбы Ф10 (#58)

**Примечание: 1. Затяните все винты и нейлоновые гайки.**

**2. Отрегулируйте подножки, чтобы стабилизировать тренажер.**



# Сборка

## Шаг 3

1. Прикрепите переднюю опорную раму (#4), нижнюю крестовую распорку (#3) и опорную раму (#9) к раме грузоблока (#1), используя:

четыре M10\*80 SHCS (#43)                      два M12\*30 SHCS (#42)  
четыре нейлоновые гайки M10 (#54)    восемь шайб Ф11\*Ф20\*2 (#56)  
две шайбы Ф13\*Ф24\*2.5 (#55)

2. Прикрепите один блок 4.5" (#36) к раме грузоблока (#1), используя:

один M10\*50 SHCS (#45)                      две шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#56)  
одну нейлоновую гайку M10 (#54)

3. Прикрепите верхний кронштейн (#14) и два нижних кронштейна (#15) к раме грузоблока (#1), используя:

два M8\*20 SHCS (#49)                      две шайбы Ф9\*Ф16\*1.6 (#57)  
два M10\*75 SHCS (#44)                      четыре шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#56)  
две нейлоновые гайки M10 (#54)

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

## Шаг 4

1. Прикрепите качающуюся раму (#6) к передней опорной раме (#4), используя: one колпачок Ф60 (#31)                      одно кольцо Ф62.5\*5 (#32)

один M10\*25 SHCS (#47)

2. Прикрепите одну раму для валика (#5) к качающейся раме (#6) используя: одно стопорное кольцо для вала (#59)    один колпачок (#33)

один M10\*25 SHCS (#47)

3. Прикрепите пластину (#35) и раму с рукоятками (#8) к основной раме (#2) используя:

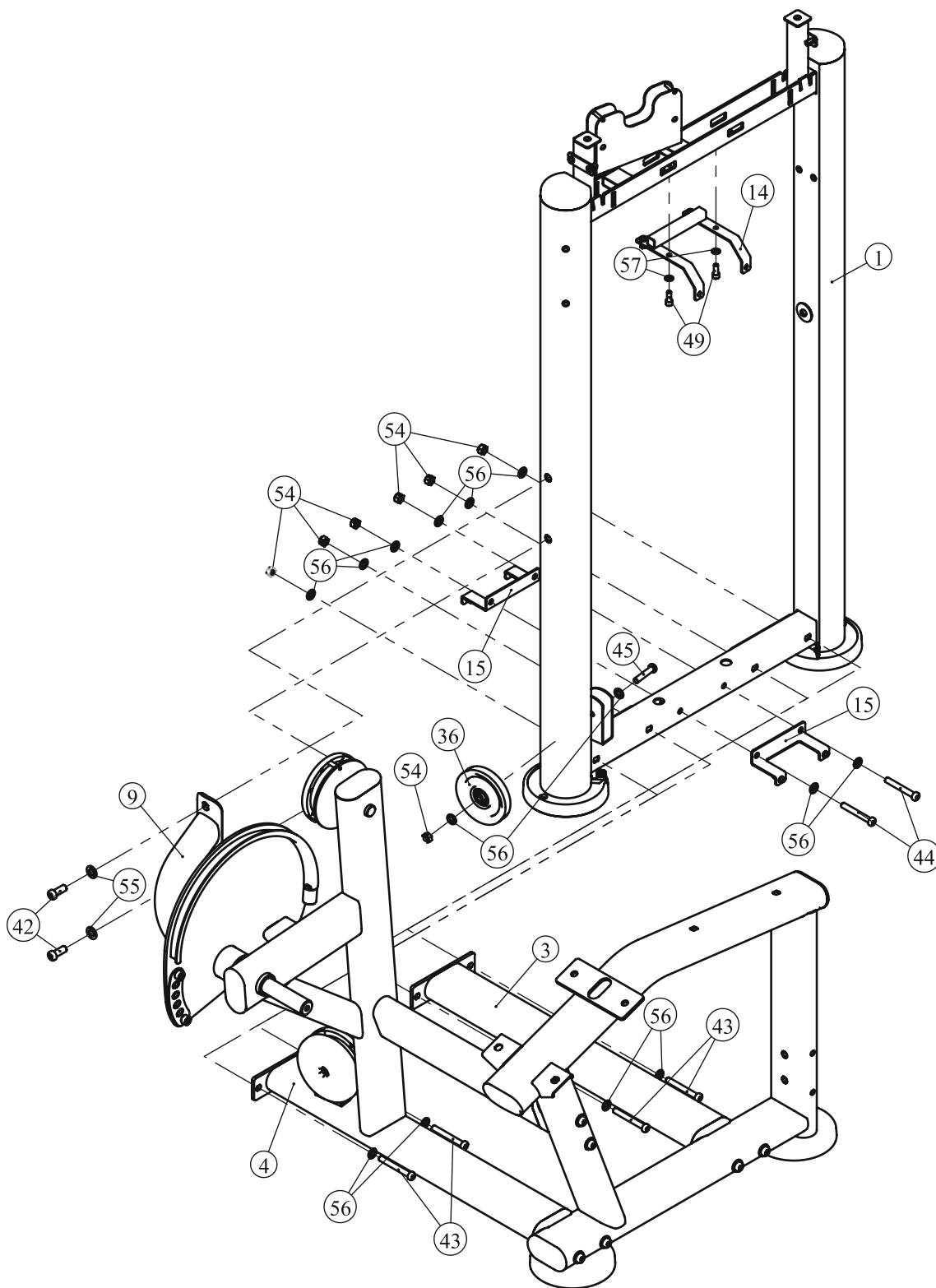
два M10\*130 SHCS (#48)    два M10\*25 SHCS (#47)  
два M10\*25 FHCS (#50)    четыре нейлоновые гайки M10 (#54)  
восемь шайб Ф11\*Ф20\*2 (#56)

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

**2. Проверьте наличие необходимого расстояния между круговой рамой (#7) и качающейся рамой (#6).**

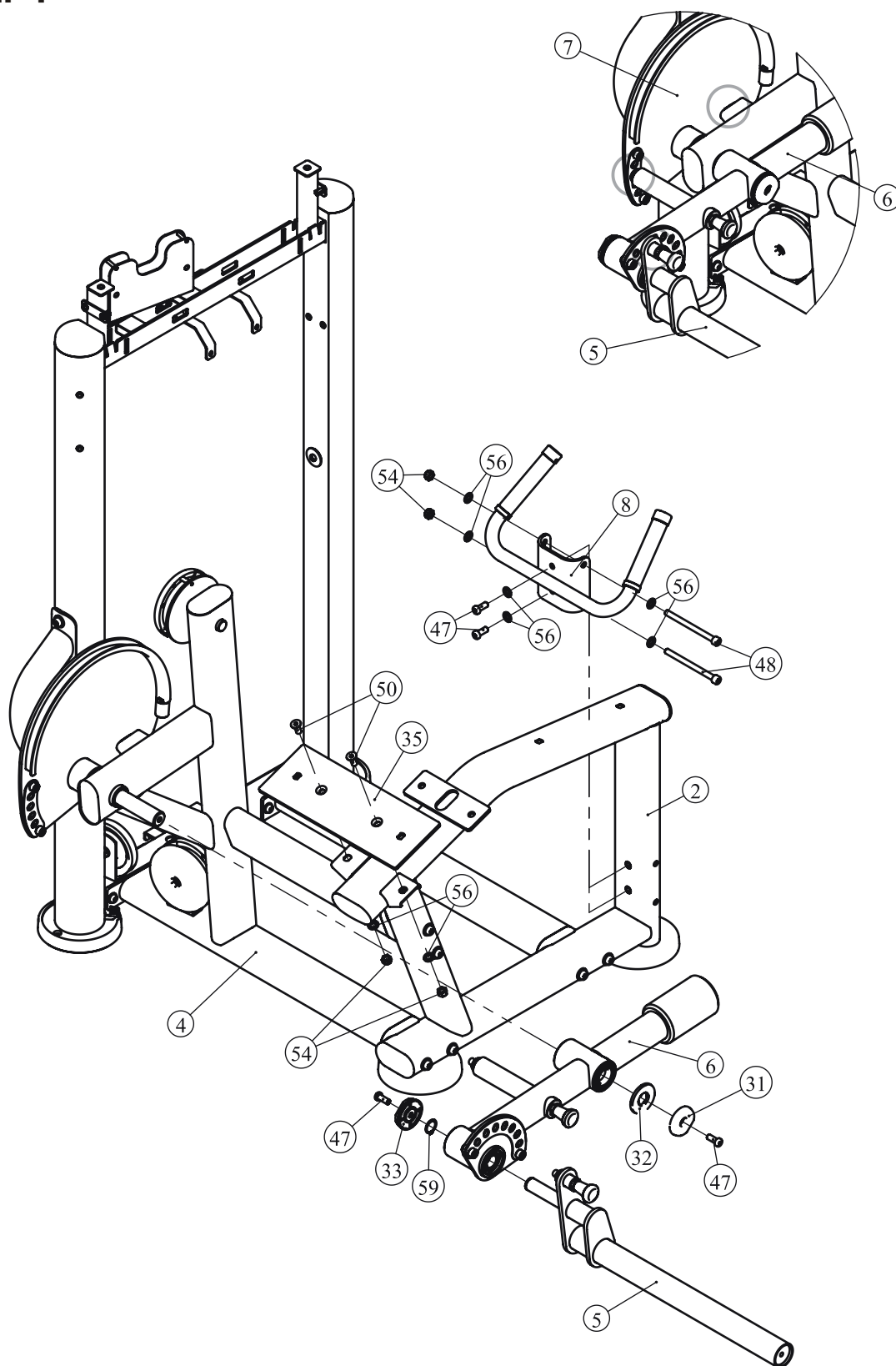
# Сборка

## Шаг 3



# Сборка

## Шаг 4



# Сборка

## Шаг 5

Данные инструкции предназначены для груза в 73 кг !

1. Прикрепите:

два направляющих стержня  $\Phi 19 \times 1242$  (#18)

две резиновых прокладки (#29)

пятнадцать весовых плиток 10LBS (#65)

два стека для весовых плиток (#66)

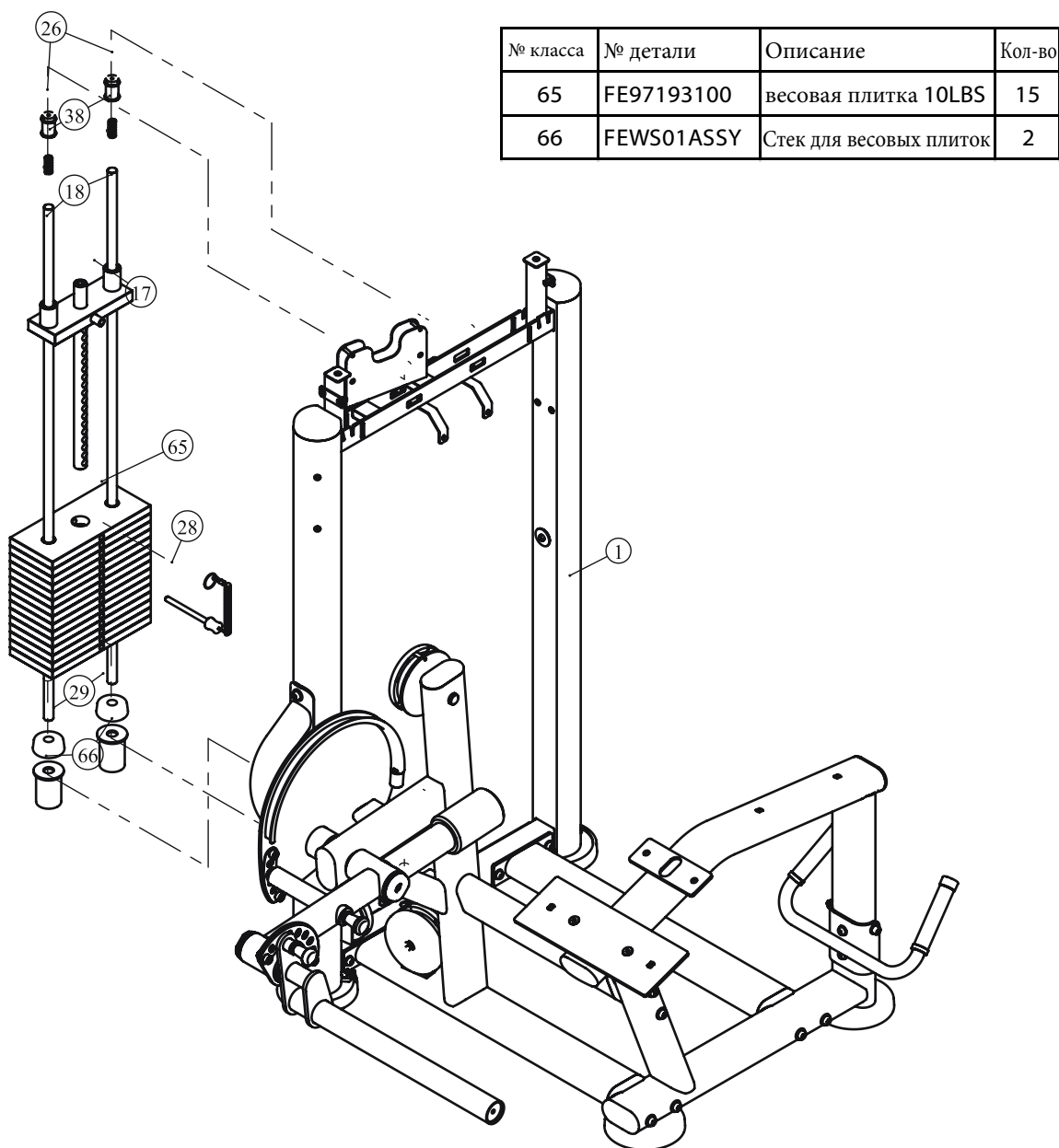
одну верхняя плитка (#17)

к раме грузоблока (#1) используя:

два направляющих фиксирующих стержня  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#26) две

пружины (#38)

2. Прикрепите регулировщик веса (#28) к верхней плитке (#17).



# Сборка

## Шаг 5

**Данные инструкции предназначены для груза в 91 кг !**

1. Прикрепите:

два направляющих стержня Ф19\*1242 (#18)

две резиновых прокладки (#29)

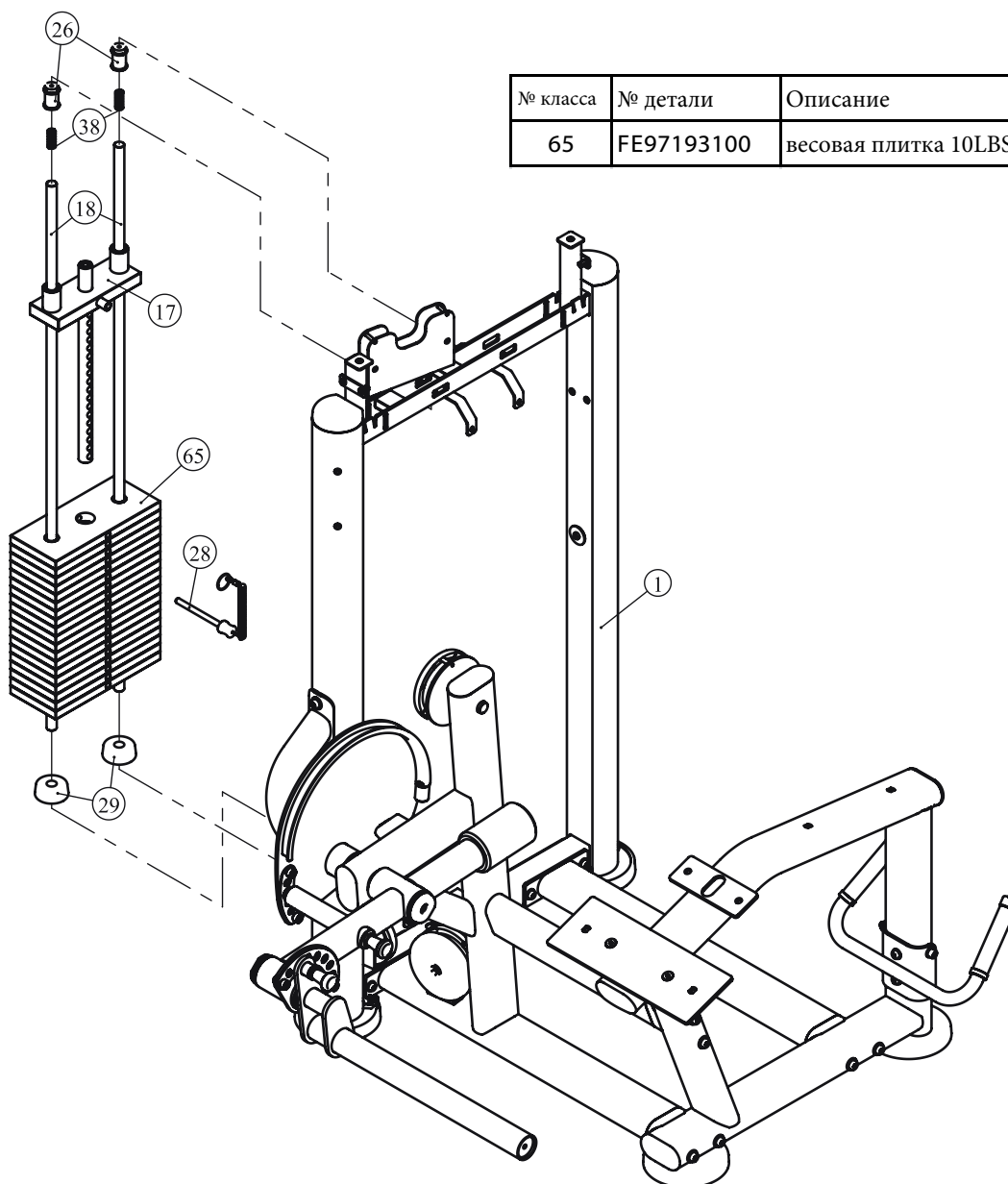
девятнадцать весовых плиток 10LBS (#65)

одну верхнюю плитку (#17)

к раме грузоблока (#1) используя:

два направляющих фиксирующих стержня Ф25\*Ф19\*45 (#26) две пружины (#38)

2. Прикрепите регулировщик веса (#28) к верхней плитке (#17).





# Сборка

## Шаг 5

**Данные инструкции предназначены для груза в 107 кг !**

1. Прикрепите:

два направляющих стержня Ф19\*1242 (#18)

две резиновых прокладки (#29)

пятнадцать весовых плиток 15LBS (#67)

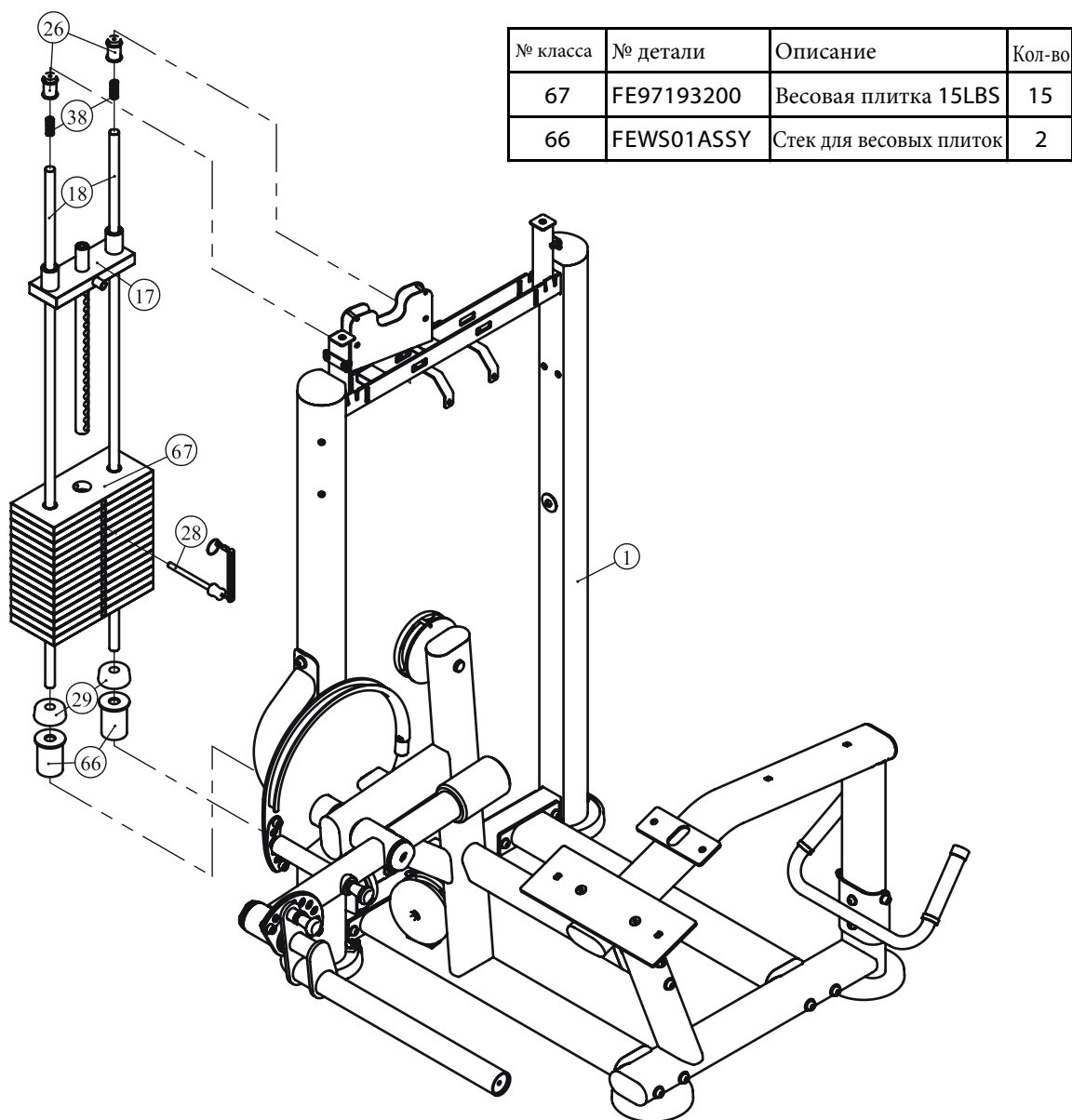
два стека для весовых плиток (#66)

одну верхняя плитка (#17)

к раме грузоблока (#1) используя:

два направляющих фиксирующих стержня Ф25\*Ф19\*45 (#26) две пружины (#38)

2. Прикрепите регулировщик веса (#28) к верхней плитке (#17).



# Сборка

## Шаг 5

**Данные инструкции предназначены для груза в 134 кг !**

1. Прикрепите:

два направляющих стержня  $\Phi 19 \times 1242$  (#18)

две резиновых прокладки (#29)

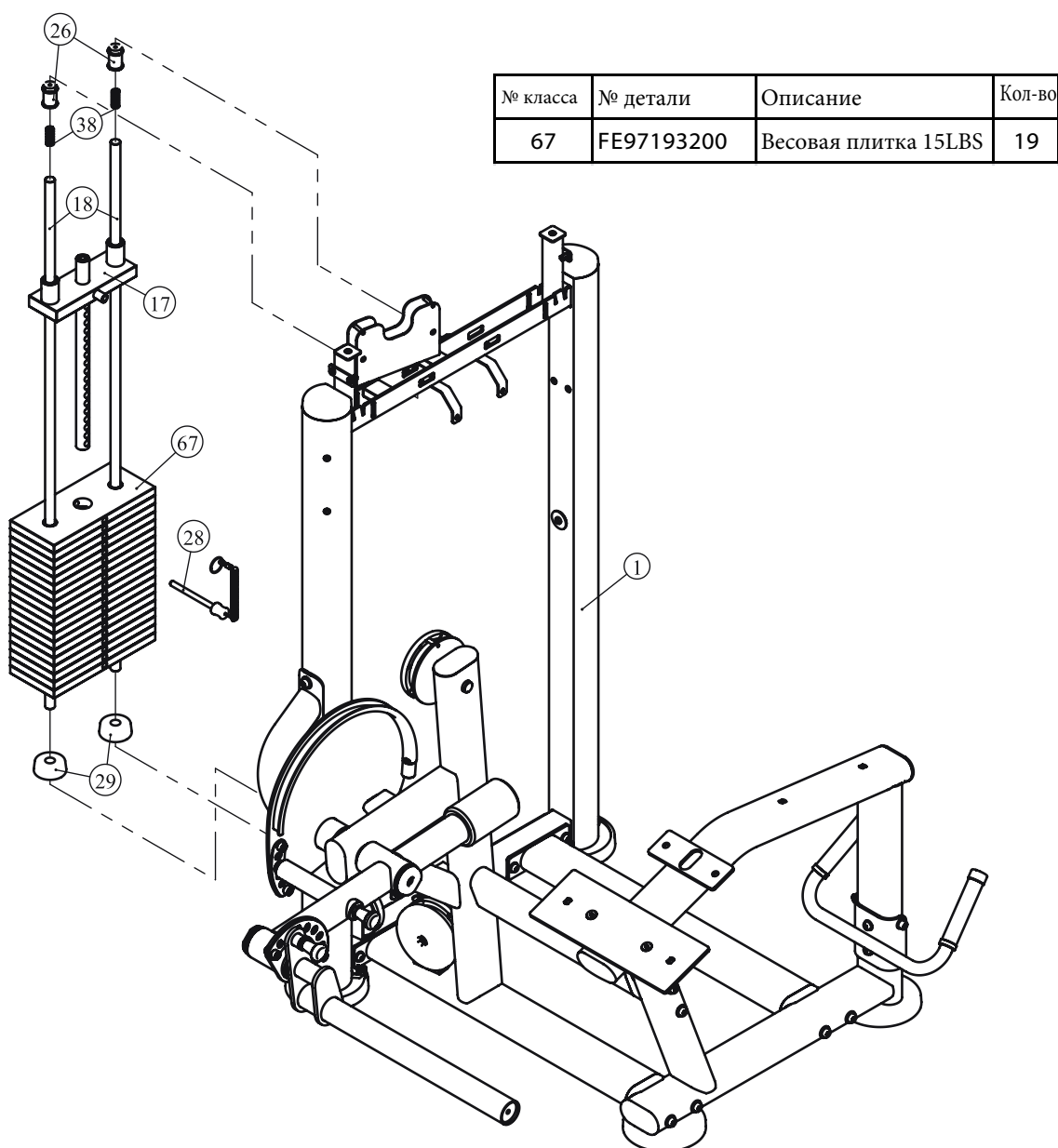
девятнадцать весовых плиток 15LBS (#67)

одну верхнюю плитку (#17)

к раме грузоблока (#1) используя:

два направляющих фиксирующих стержня  $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 45$  (#26) две пружины (#38)

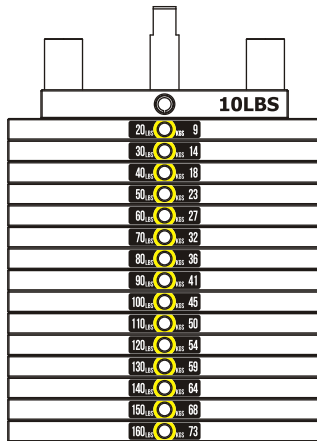
2. Прикрепите регулятор веса (#28) к верхней плитке (#17).



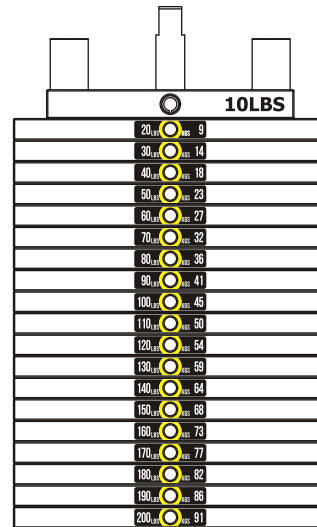
# Сборка

На все весовые плитки наклеены специальные стикеры

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

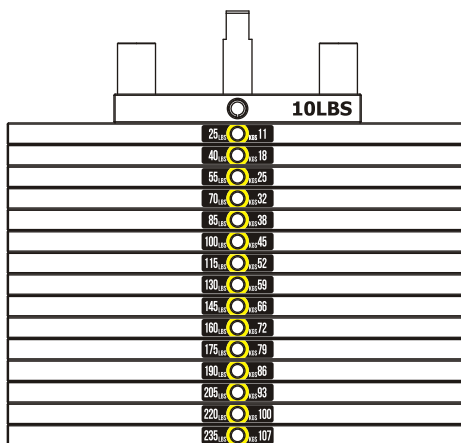


20-160LBS

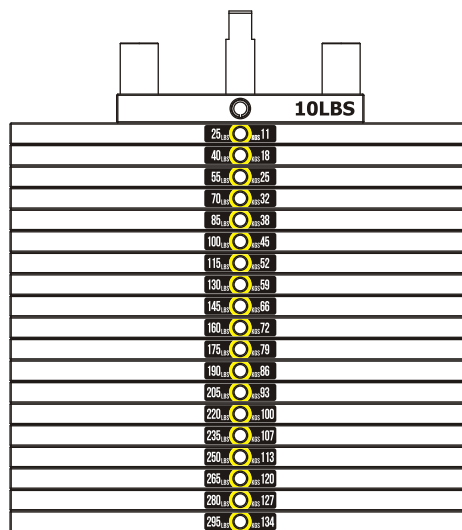


20-200LBS

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 6

1. Прикрепите два блока 4.5" (#36) к раме грузоблока (#1), используя: два М10\*50 SHCS (#45)  
четыре шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#56) две нейлоновые гайки М10 (#54)
2. Прикрепите кабель (#12) к верхней плитке (#17).
3. Прикрепите кабель (#12) к круговой раме (#7), используя: одну алюминиевую оплетку (#39)
4. Вставьте затычку (#40) в круговую раму (#7).

**Примечание: Затяните все винты и нейлоновые гайки.**

## ШАГ 7

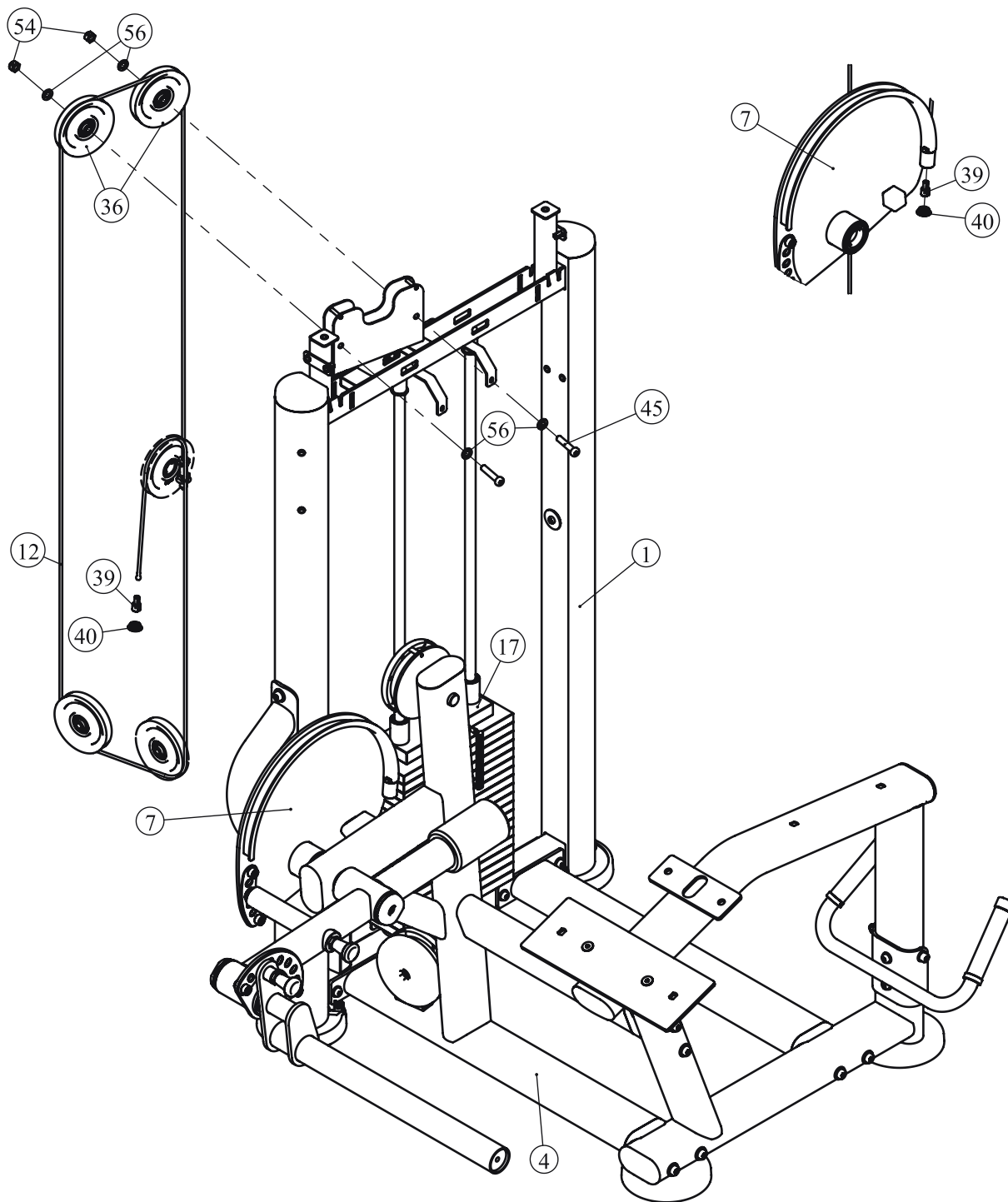
Совет: Вденьте 8 болтов в раму грузоблока и в нижний кронштейн, не затягивая болты, прикрепите обшивку с помощью болтов. Затем затяните все болты.

1. Прикрепите левую переднюю обшивку (#21) и правую переднюю обшивку (#22) к раме грузоблока (#1) и нижнему кронштейну (#15), используя: четыре М6\*20 CRPHS (#51) два М6\*16 CRPHS (#52)
2. Прикрепите заднюю обшивку (#24) к раме грузоблока (#1) и нижнему кронштейну (#15) используя: четыре М6\*20 CRPHS (#51) два М6\*16 CRPHS (#52)
3. Наклейте обучающий плакат (#20) к раме грузоблока (#1) и верхнему кронштейну (#14), используя: два М6\*20 CRPHS (#51) два М6\*10 CRPHS (#53)
4. Прикрепите верхнюю заднюю обшивку (#23) к раме грузоблока (#1) и верхнему кронштейну (#14), используя: четыре М6\*20 CRPHS (#51)
5. Прикрепите верхнюю крышку (#19) к раме грузоблока (#1) используя: два М6\*20 CRPHS (#51)  
два пружинных штекера Ф16.5\*6.88 (#27)
6. Прикрепите подстаканник (#30) к раме грузоблока (#1), используя: два М6\*20 CRPHS (#51)

**Примечание: Затяните все винты.**

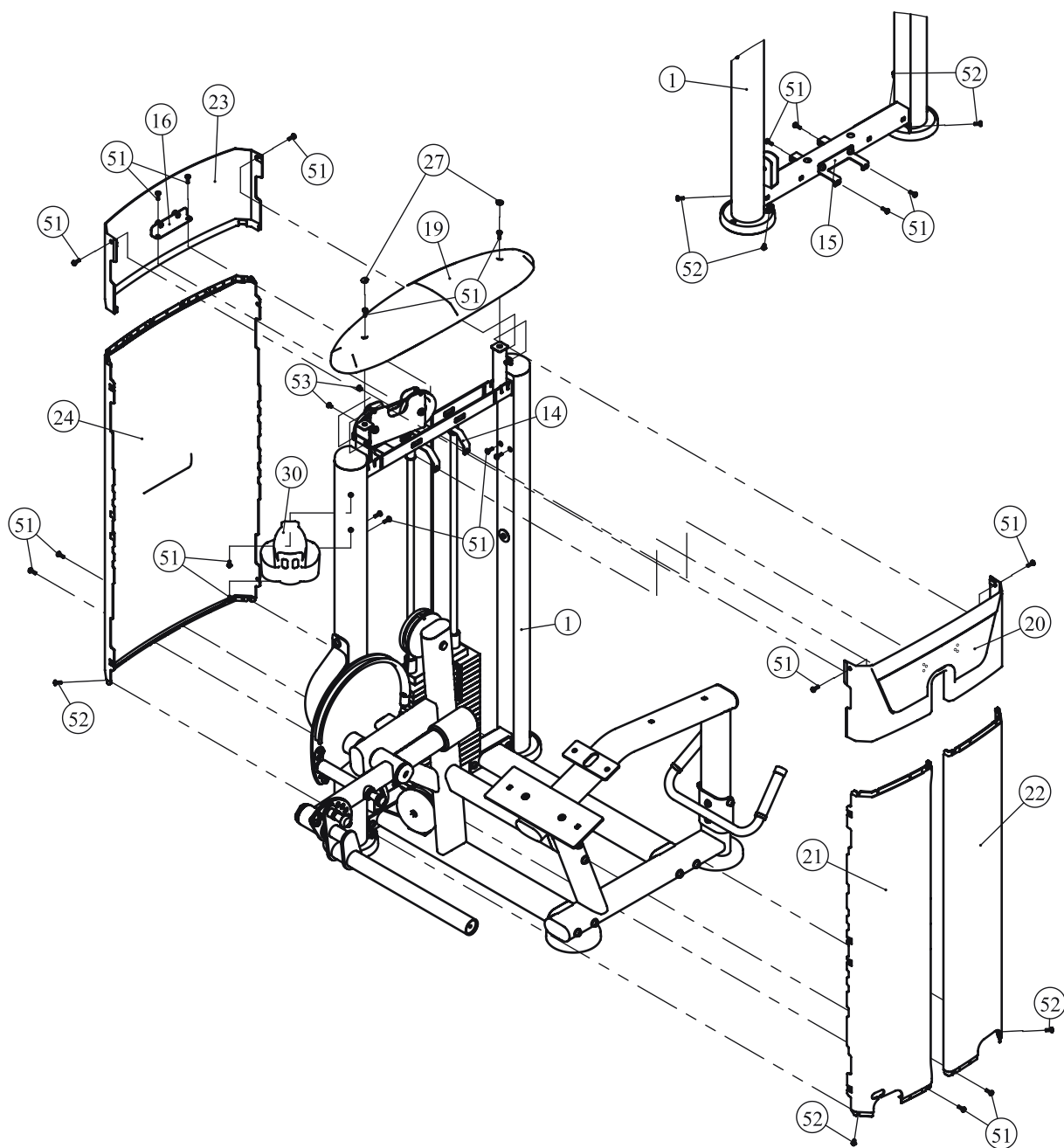
# Сборка

## Шаг 6



# Сборка

## Шаг 7

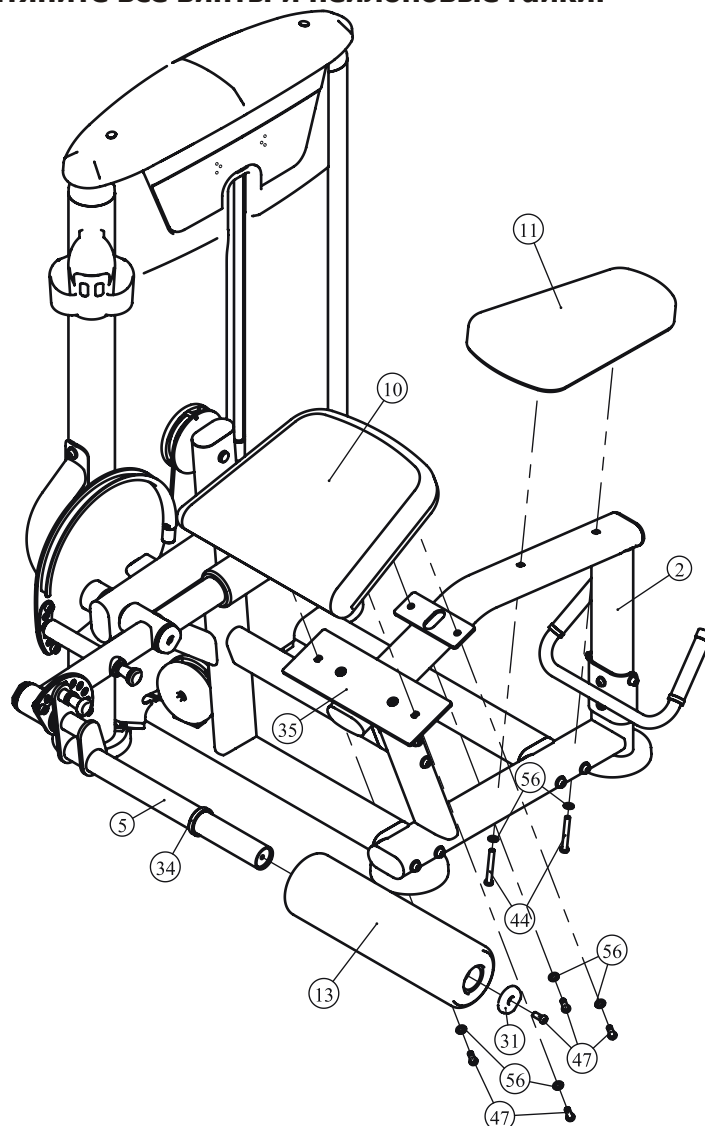


# Сборка

## Шаг 8

1. Прикрепите сиденье II (#10) к основной раме (#2) и пластине (#35), используя: четыре M10\*25 SHCS (#47)  
четыре шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#56)
2. Прикрепите сиденье (#11) к основной раме (#2), используя:  
два M10\*75 SHCS (#44)  
две шайбы Ф11\*Ф20\*2 (#56)
3. Наденьте валик (#13) на раму для валика (#5), используя:  
одно пластиковое кольцо (#34)  
один колпачок Ф60 (#31)  
один M10\*25 SHCS (#47)

**Примечание: Затяните все винты и нейлоновые гайки.**



# Инструкции по регулировке

## Использование регулировщика веса

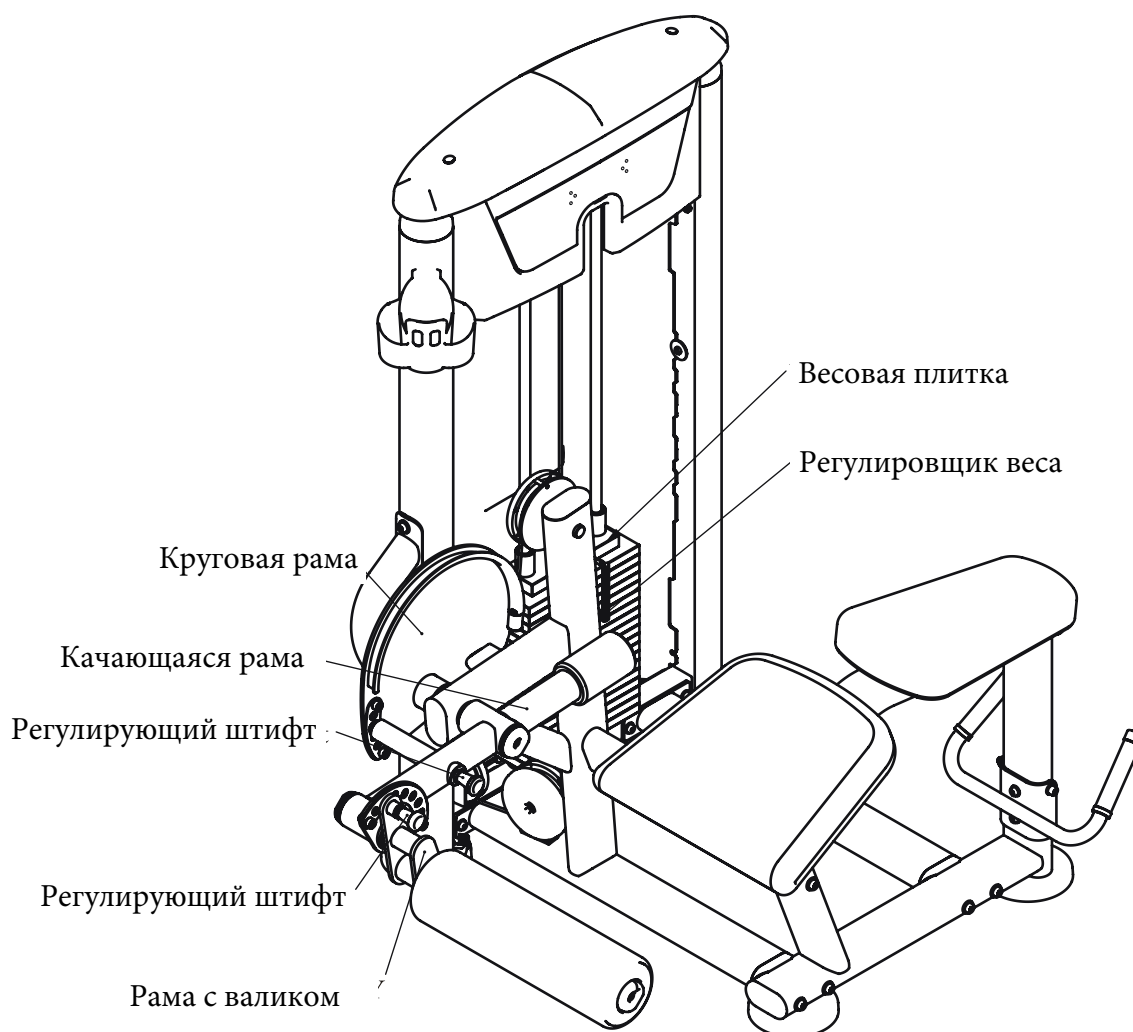
1. Выберите подходящий вес и поместите штифт регулировщика веса в паз.
2. Убедитесь, что штифт регулировщика веса полностью попал в отверстие.

## Регулировка валика

1. Вытащите регулирующий штифт и установите валик в нужное положение.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

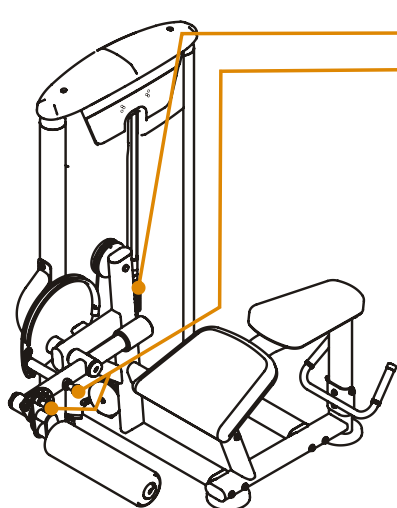
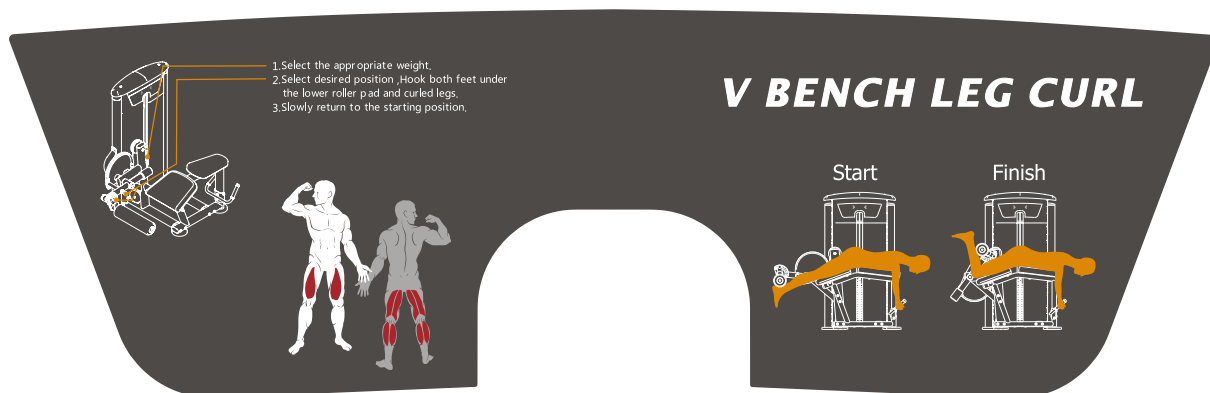
## Регулировку круговой рамы

1. Вытащите регулирующий штифт и установите качающуюся раму в нужное положение.
2. Убедитесь, что штифт полностью попал в отверстие.

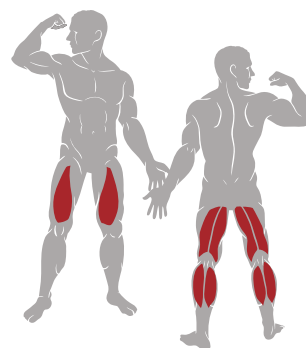




# Инструкция по выполнению упражнений

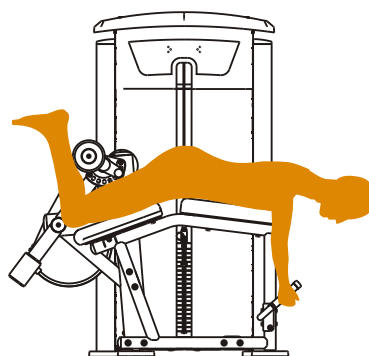
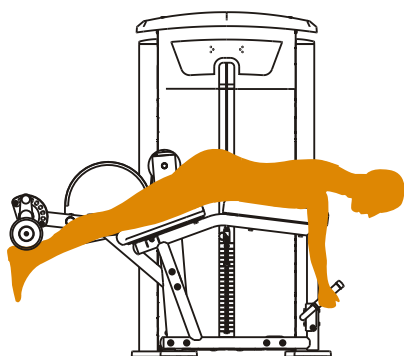


1. Выберите подходящий вес.
2. Выберите желаемое положение. Положите ноги под валики на уровне ахилловых сухожилий. Согните ноги.
3. Медленно вернитесь в исходное положение.



**Старт**

**Финиш**



## График технического обслуживания

ДЕЙСТВИЯ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДАТЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ						
Проверять; Связующие компоненты, штифты, защелки, шарниры, стекла.	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; Противоскользящую 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 их необходимо заменить, если она выглядит изношенной или начинает скользить.

## **Ремни и кабели:**

- \* Мы используем только высококачественный 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. Повторите 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.

Всегда консультируйтесь с врачом перед началом любой программы тренировок.

Чтобы добиться успеха в ваших тренировках, важно развить понимание основных принципов силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть свое оборудование, вполне естественно, что вы хотите немедленно начать работу. Во-первых, поставьте набор реалистичных целей и задач для себя. Изначально выбрав план тренировок, который подходит лично вам, вы вносите значительный вклад в ваш дальнейший успех.

Перед тем, как начать тренировку с весами, 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 форма важна, чтобы избежать травм и обеспечить работу нужных мышечных групп.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок или приступаете к режиму упражнений после длительного перерыва, начинайте медленно и укрепляйте силу в течение определенного времени.

Следите за своим дыханием. Выдох на усилии является общепринятым правилом. Никогда не задерживайте дыхание.

