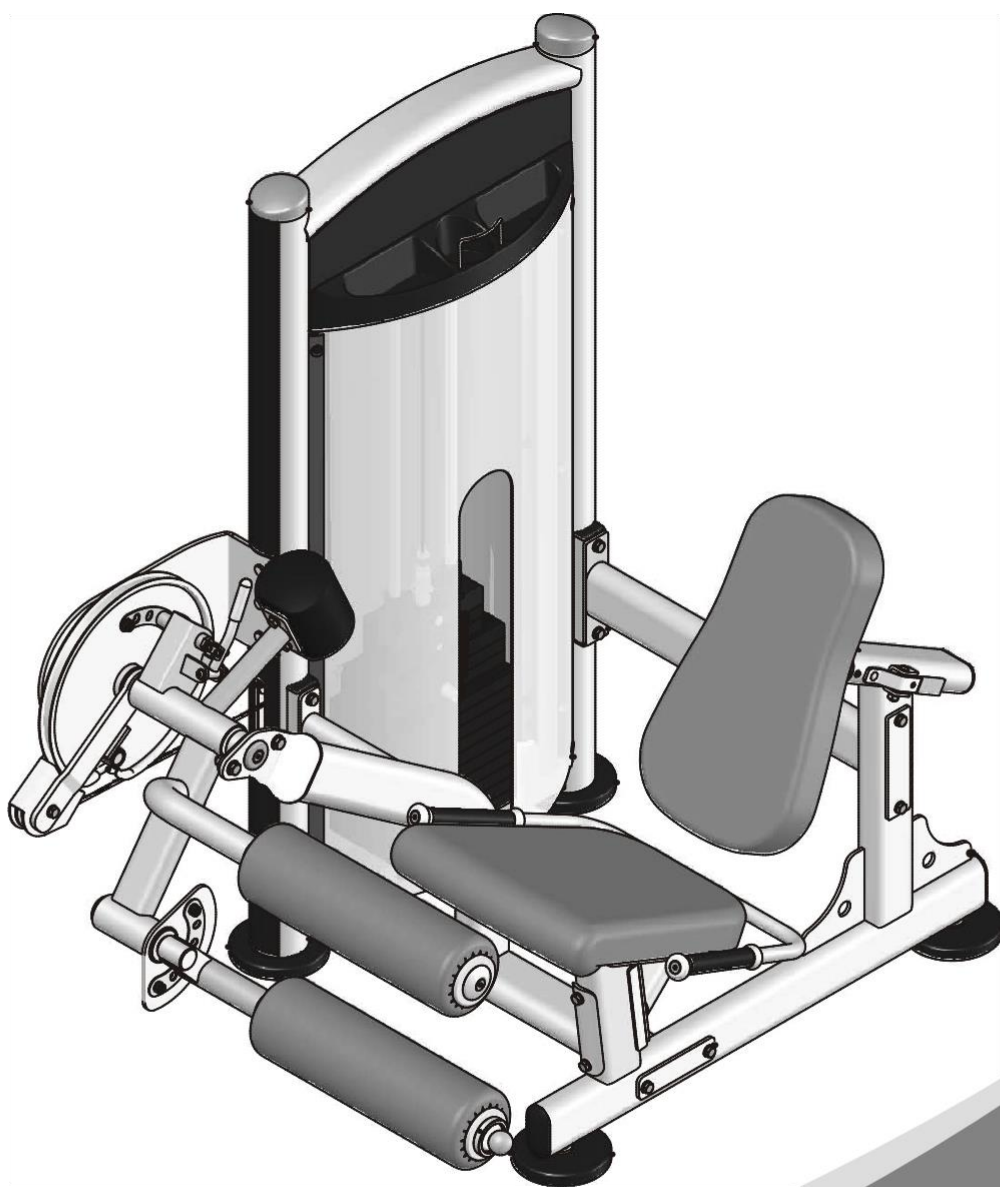


IT9328

СГИБАНИЕ/РАЗГИБАНИЕ НОГ

Руководство пользователя



ВНИМАНИЕ

Прочтите инструкции и меры предосторожности, перед началом использования оборудования

! ВНИМАНИЕ

Прочтите все меры предосторожности и инструкции в данном руководстве, перед началом работы на тренажере.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Важные инструкции по технике безопасности | 3 |
| Инструкции | 4 |
| Перечень сборочных компонентов | 5 |
| В разобранном виде | 7 |
| Единицы измерения | 8 |
| Инструкции по сборке | 9 |
| Сборка | 10 |
| Инструкции по использованию | 20 |
| График технического обслуживания | 21 |
| Общая информация по техническому обслуживанию | 22 |
| Советы по работе | 23 |

Сборку осуществляйте в соответствии с весами и накладками, которые вы купили !

Важные инструкции по технике безопасности

Перед началом любой фитнес программы вы должны пройти полное медицинское обследование и проконсультироваться с врачом. Во время пользования тренажером следуйте правилам техники безопасности, включая следующие:

- * Перед началом работы прочтите все инструкции. Данные инструкции написаны, чтобы обеспечить вашу безопасность и правильную работу тренажера.
- * Не допускайте детей к оборудованию.
- * Используйте тренажер только по назначению. Не используйте детали, не разрешенные для использования производителем, т.к. они могут привести к травмам.
- * Во время тренировки надевайте спортивную одежду и обувь (не свободную).
- * Будьте осторожны, приступая к работе на тренажере и завершая ее.
- * Не перетруждайтесь и не работайте до изнеможения.
- * Если вы чувствуете боль или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- * Не пользуйтесь оборудованием, если оно упало или повреждено.
- * Не роняйте и не располагайте ничего на деталях тренажера.
- * Всегда проверяйте тренажер и тросы перед каждым использованием. Убедитесь, что все детали затянуты и находятся в хорошем состоянии.
- * Поврежденные тросы несут опасность и могут привести к травмированию. Периодически проверяйте тросы на признаки износа.
- * Держите руки, волосы, свободную одежду вдали от подвижных частей тренажера.
- * Не пытайтесь поднять больший вес, чем вы можете.
- * Не используйте тренажер вне помещения.

Личная безопасность во время сборки

- * Все шаги сборки должны быть выполнены по порядку, как написано в инструкции. Не пропускайте шаги. Если вы пропустите шаги, то позже, вам придется разбирать тренажер заново, или вы повредите оборудование.

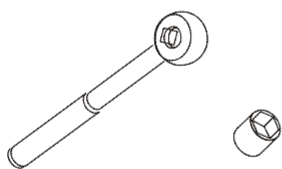
Собирайте и используйте оборудование на ровной твердой поверхности. Для лучшего доступа к тренажеру, расположите его вдали от стен и мебели. Тренажер создан для вашего пользования. Следуя данным мерам предосторожности и здравому смыслу, вы получите наслаждение от работы на тренажере, и он прослужит вам долгое время.

Инструкции

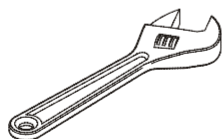
Перед началом сборки внимательно прочитайте данные инструкции. Используйте перечень сборочных компонентов, чтобы проверить наличие всех деталей. При необходимости заказа новых деталей, используйте номер детали и ее описание из перечня. Для замены деталей используйте только детали, предлагаемые производителем. Несоблюдение данных рекомендаций может привести к аннулированию гарантии и травмам.

Данный тренажер обеспечивает эффективную и мягкую тренировку. После сборки вы должны проверить работу всех деталей, чтобы убедиться в правильной работе тренажера. Если вы столкнулись с проблемой, сначала проверьте правильность сборки. Если вы не можете исправить неполадку, свяжитесь с уполномоченным представителем для решения проблемы. Убедитесь, что вы знаете серийный номер, и у вас есть данное руководство.

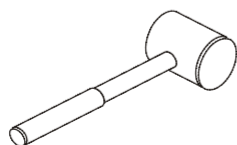
Необходимые инструменты



Торцевой ключ и втулка



Разводной ключ



Резиновый молоток



Набор шестигранных ключей

Перечень сборочных компонентов

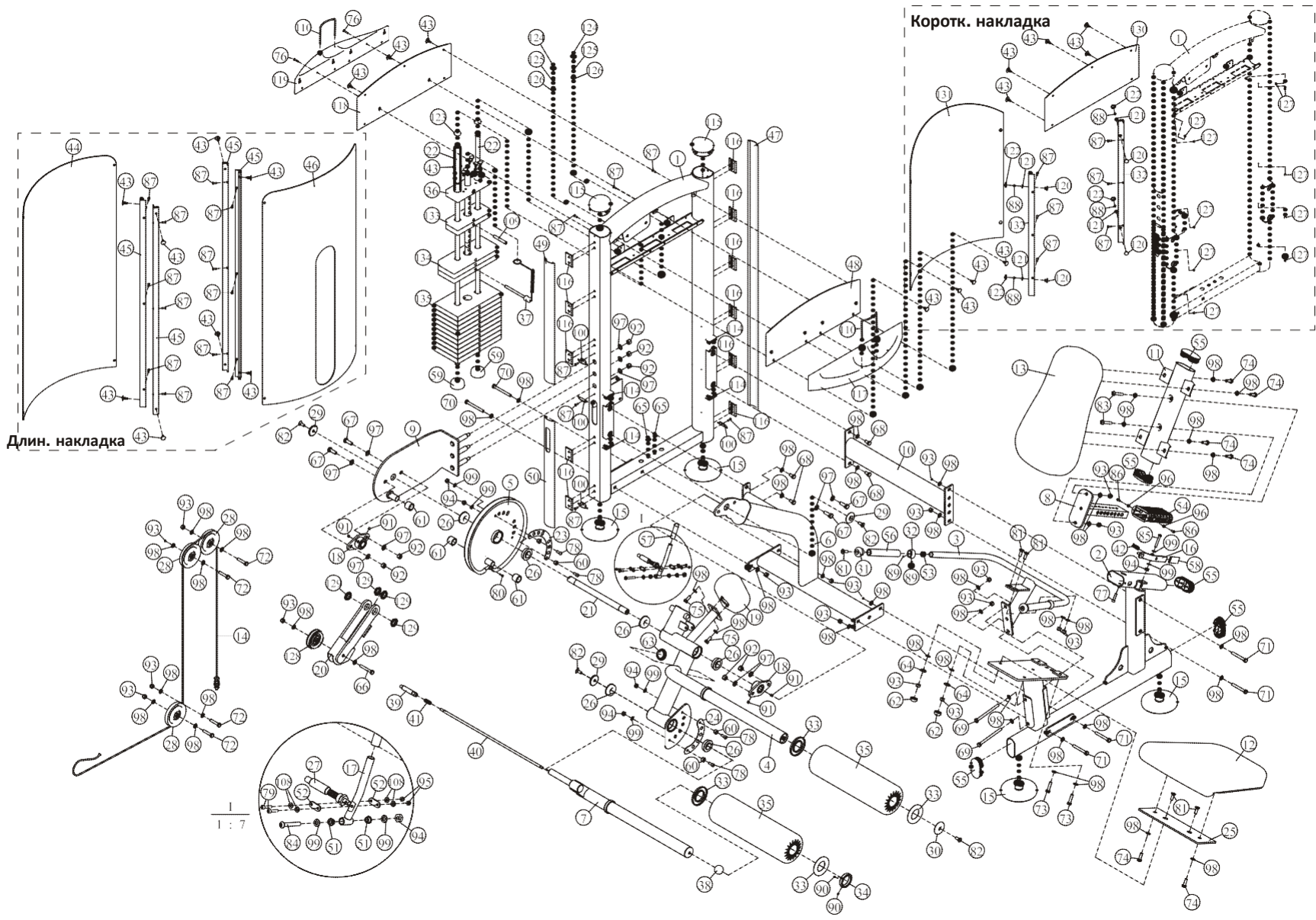
ВНИМАНИЕ: некоторые части могут быть уже установлены

| № части | Описание | Кол. | № части | Описание | Кол. |
|---------|---------------------------------|------|---------|-----------------------------------|------|
| 1 | Рама весового стека | 1 | 34 | Хомут Ф65.6*Ф50.5*12.7 | 1 |
| 2 | Основная рама | 1 | 35 | Ролик | 2 |
| 3 | Ручка | 1 | 36 | Верхняя пластина | 1 |
| 4 | Поворотная ручка | 1 | 37 | Селектор | 1 |
| 5 | Кулачок | 1 | 38 | Шарик | 1 |
| 6 | Нижняя поперечная распорка | 1 | 39 | Контактный разъем | 1 |
| 7 | Качающаяся трубка | 1 | 40 | Штифт | 1 |
| 8 | Регулируемая трубка | 1 | 41 | Пружина Ф1.2*Ф12.9*70 | 1 |
| 9 | Основное крепление | 1 | 42 | Пружина Ф1.2*Ф13*38.6 | 1 |
| 10 | Задняя поперечная распорка | 1 | 43 | Кнопка | 19 |
| 11 | Суппорт подушки для спины | 1 | 44 | Задняя накладка | 1 |
| 12 | Подушка для сидения | 1 | 45 | Задняя пластина фиксатора | 4 |
| 13 | Подушка для спины | 1 | 46 | Передняя накладка | 1 |
| 14 | Трос | 1 | 47 | Боковая накладка | 1 |
| 15 | Регулируемая ножная пластина | 4 | 48 | Верхняя передняя накладка | 1 |
| 16 | Регулируемый суппорт | 1 | 49 | Верхняя боковая накладка | 1 |
| 17 | Регулируемая ручка | 1 | 50 | Нижняя боковая накладка | 1 |
| 18 | Фланец | 2 | 51 | Втулка | 2 |
| 19 | Блок счетчика равновесия | 1 | 52 | Пластина | 2 |
| 20 | Реверсивная рама | 1 | 53 | Гайки | 2 |
| 21 | Основная ось Ф25*365 | 1 | 54 | Направляющая пластиковой трубки | 2 |
| 22 | Направляющая | 2 | 55 | Разъем RT50*100 | 5 |
| 23 | Тонкая доска | 1 | 56 | Ручка | 2 |
| 24 | Доска качающейся трубки | 1 | 57 | Желтая ручка | 1 |
| 25 | Пластина сидения | 1 | 58 | Регулируемый рукав суппорта | 1 |
| 26 | Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9 | 6 | 59 | Резин. бампер веса Ф63.5*Ф19*25.4 | 2 |
| 27 | Заклепка | 1 | 60 | Маленький бампер Ф17*10.5 | 4 |
| 28 | 4.5" Ролик | 3 | 61 | Бампер Ф32*Ф25.4*28 | 3 |
| 29 | Алюмин. заглушка Ф50*Ф10.5*8 | 3 | 62 | Пластик. заглушка Ф30 | 2 |
| 30 | Алюмин. заглушка Ф60*Ф10.5*10.9 | 1 | 63 | Разъем Ф50*18.5 | 1 |
| 31 | Алюмин. накладка на ручки | 2 | 64 | Шайба Ф27.6*Ф12.8*3.5 | 2 |
| 32 | Алюмин. кольцо на ручки | 2 | 65 | Заклепочная гайка М8 | 2 |
| 33 | Большой хомут | 4 | 66 | Шестигранный болт М10*70 | 1 |

Перечень сборочных компонентов

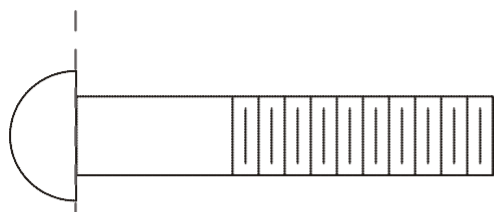
ВНИМАНИЕ: некоторые части могут быть уже установлены

| № части | Описание | Кол. | № части | Описание | Кол. |
|---------|-----------------------------------|------|---------|--------------------------------|------|
| 67 | Шестигранный болт M12*35 | 4 | 100 | L-образный кронштейн | 4 |
| 68 | Шестигранный болт M10*20 | 4 | 101 | Шестигранный ключ S=3 | 1 |
| 69 | Шестигранный болт M10*135 | 2 | 102 | Шестигранный ключ S=4 | 1 |
| 70 | Шестигранный болт M10*100 | 2 | 103 | Шестигранный ключ S=5 | 1 |
| 71 | Шестигранный болт M10*80 | 4 | 104 | Шестигранный ключ S=6 | 1 |
| 72 | Шестигранный болт M10*50 | 4 | 105 | Шестигранный ключ S=3/32" | 1 |
| 73 | Шестигранный болт M10*40 | 2 | 106 | Гаечный ключ | 1 |
| 74 | Шестигранный болт M10*30 | 6 | 107 | Смазка | 1 |
| 75 | Шестигранный болт M10*25 | 2 | 108 | Плоская шайба Ф5.5*Ф12*1 | 4 |
| 76 | Плоский винт Philips M5*25 | 2 | 109 | Шплинт Ф11*76 | 1 |
| 77 | Винт с цилин. головкой M8*30 | 1 | 110 | Дугообразный кронштейн | 1 |
| 78 | Винт с цилин. головкой M8*20 | 4 | 114 | Разъем | 4 |
| 79 | Винт с цилин. головкой M5*25 | 2 | 115 | Разъем Ф95.4*61 | 2 |
| 80 | Винт с цилин. головкой M4*15 | 1 | 116 | Пластиковый блок | 11 |
| 81 | Винт с плоской головкой M10*30 | 6 | 117 | Суппорт | 1 |
| 82 | Винт с плоской головкой M10*25 | 4 | 118 | Верхняя задняя накладка А | 1 |
| 83 | Винт с кнопочной головкой M10*65 | 2 | 119 | Задний суппорт | 1 |
| 84 | Винт с кнопочной головкой M8*60 | 1 | 120 | Соединительная кнопка | 4 |
| 85 | Винт с кнопочной головкой M8*55 | 1 | 121 | Пластиковая шайба | 4 |
| 86 | Винт с кнопочной головкой M6*12 | 2 | 122 | Пластиковая накладка | 4 |
| 87 | Плоский винт Philips M5*16 | 19 | 123 | Резиновый разъем Ф29*Ф19*10 | 2 |
| 88 | Винт ST4.2*10 | 4 | 124 | Шестигранный болт M8*30 | 2 |
| 89 | Винты с цилин. головкой 10-32*3.2 | 4 | 125 | Пружинная шайба Ф8 | 2 |
| 90 | Винты с цилин. головкой 10-32*6.4 | 2 | 126 | Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6 | 2 |
| 91 | Винты с цилин. головкой M8*8 | 4 | 127 | Кнопка Ф8.1*7 | 10 |
| 92 | Нейлоновая контргайка M12 | 7 | 128 | 3.5" Ролик | 1 |
| 93 | Нейлоновая контргайка M10 | 19 | 129 | Втулка Ф38*Ф25.4*7.5 | 4 |
| 94 | Нейлоновая контргайка M8 | 6 | 130 | Верхняя задняя накладка | 1 |
| 95 | Нейлоновая контргайка M5 | 2 | 131 | Накладка | 1 |
| 96 | Шестигранная гайка M6 | 2 | 132 | Корот. пластина фикс. накладки | 2 |
| 97 | Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5 | 11 | 133 | Весовая пластина 5LBS | 2 |
| 98 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 48 | 134 | Весовая пластина 10LBS | 3 |
| 99 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 8 | 135 | Весовая пластина 15LBS | 10 |

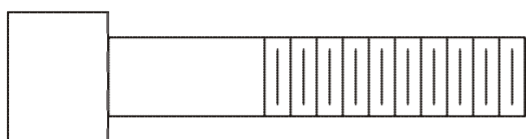


В разобранном виде

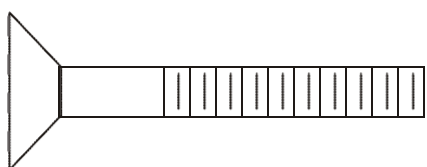
Единицы измерения



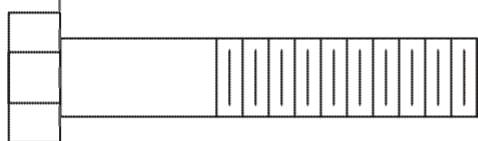
BHCS = Винт с кнопочной головкой



SHCS = Винт с цилиндр. головкой

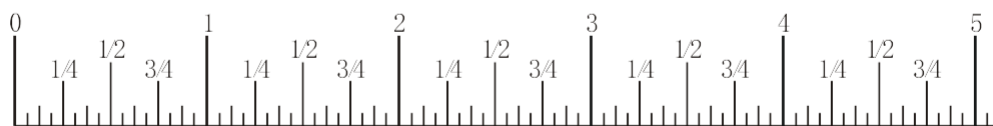
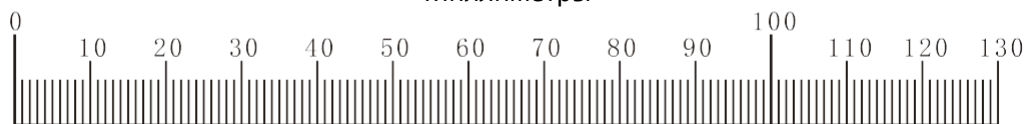


FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Шестигранный болт

Миллиметры



Дюймы

Инструкции по сборке

Сборка оборудования профессионалами занимает около 2 часов. Если вы собираете тренажер впервые, вам понадобится больше времени. Мы рекомендуем вам доверить сборку тренажера профессионалам. Сборка пройдет быстрее, безопаснее и проще, если вы прибегнете к помощи друзей, тем более некоторые детали очень тяжелые и их неудобно устанавливать одному. Важно, чтобы вы устанавливали тренажер в чистом незагроможденном помещении. Это позволит вам свободно передвигаться во время установки отдельных деталей и снизит вероятность травмирования.



ПРИМЕЧАНИЕ

Важно, чтобы каждая деталь была надежно закреплена. Во время затягивания винтов убедитесь, что вы сможете регулировать деталь в дальнейшем. Никогда не затягивайте винты полностью, если об этом не указано в инструкции. Убедитесь, что вы собираете детали в правильной последовательности, указанной в руководстве по сборке.

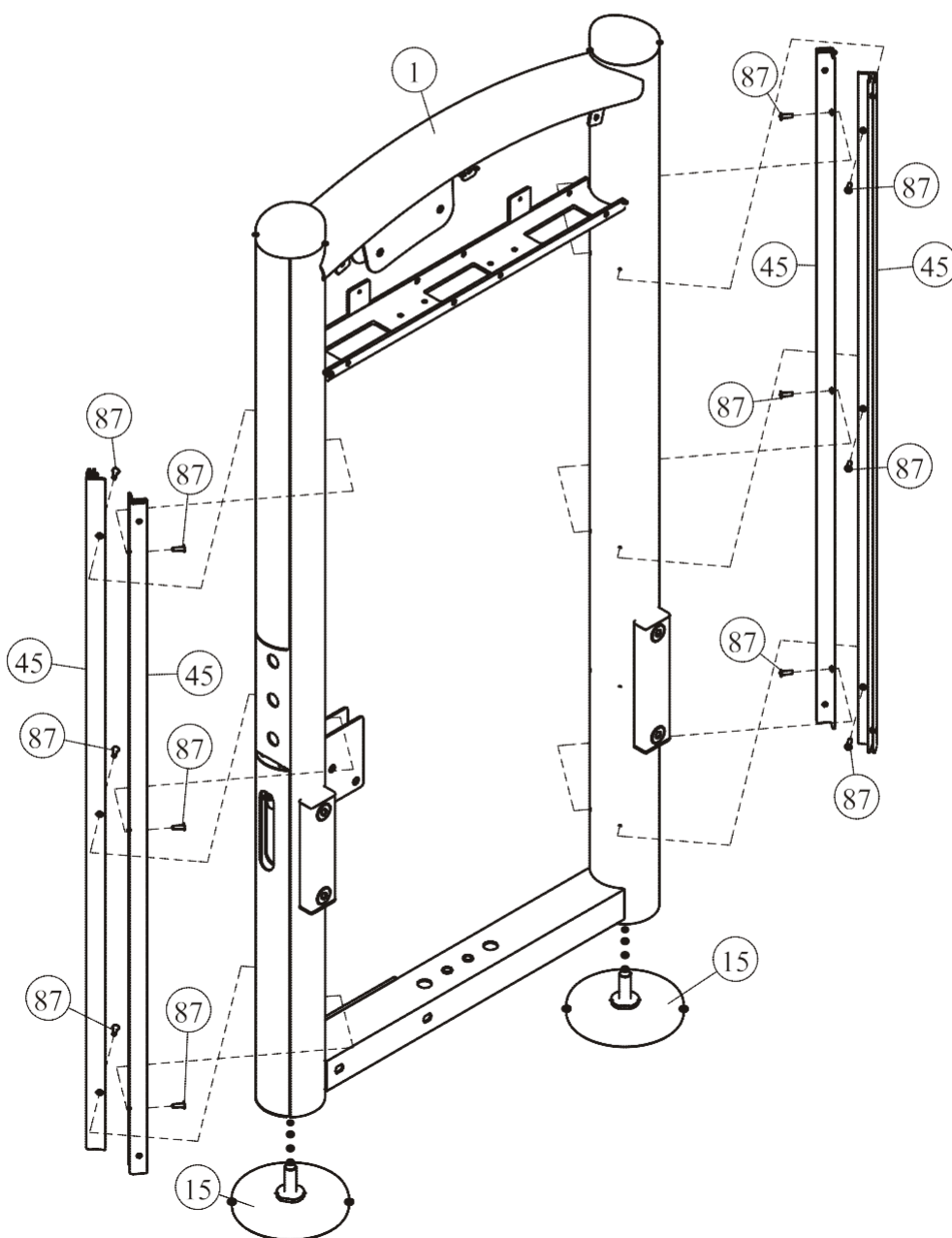
Сборка

Шаг 1

1. Прикрепите две регулируемые ножные пластины (#15) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите четыре пластины фиксатора накладок (#45) к раме весового стека (#1) используя:
двенадцать M5*16 плоских винтов Philips (#87)

Внимание: Затяните винты гаечным ключом.

Это инструкция по сборке **длинной** накладки!



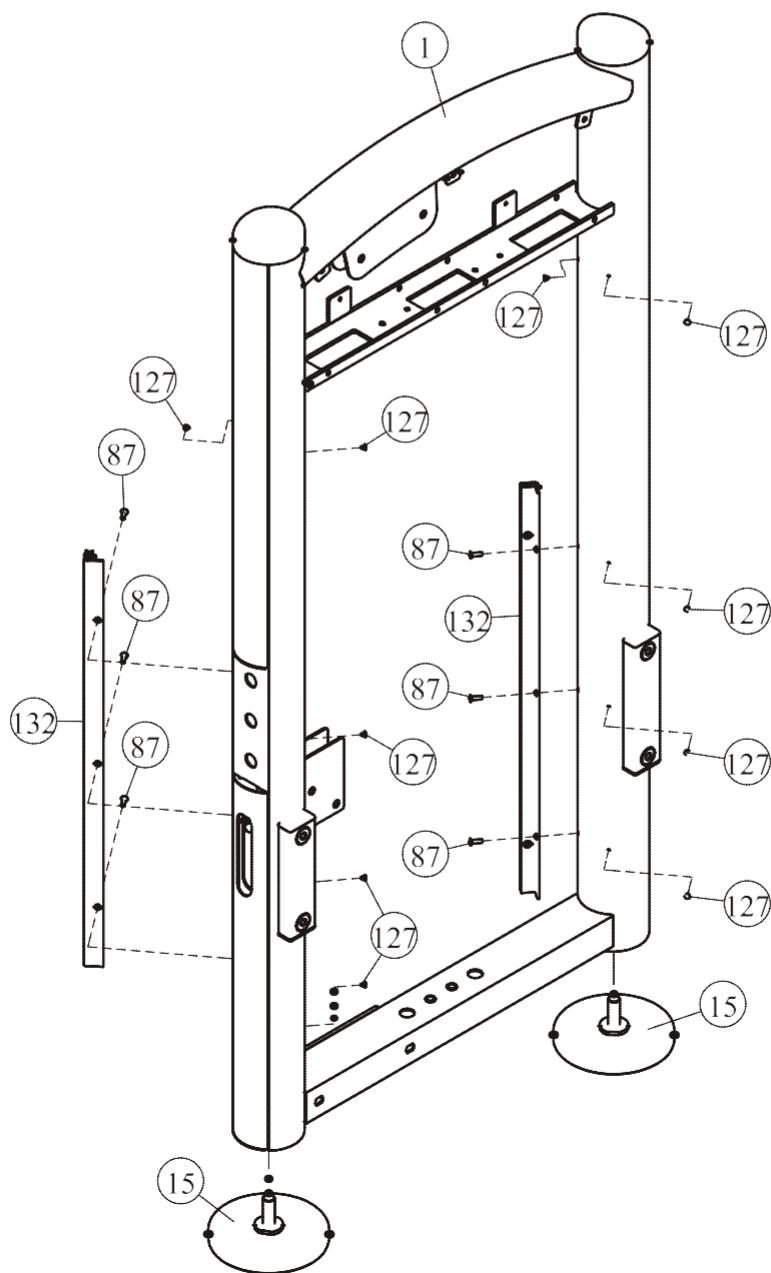
Сборка

Шаг 1

1. Прикрепите 2 регулируемые ножные пластины (#15) к раме весового стека (#1).
2. Прикрепите 2 короткие пластины фиксатора накладки (#132) к раме весового стека (#1) используя:
шесть M5*16 плоских винтов Philips (#87)
3. Прикрепите десять кнопок Ф8.1*7 (#127) к раме весового стека (#1).

Примечание: Затяните винты гаечным ключом.

Это инструкция по сборке короткой накладки!

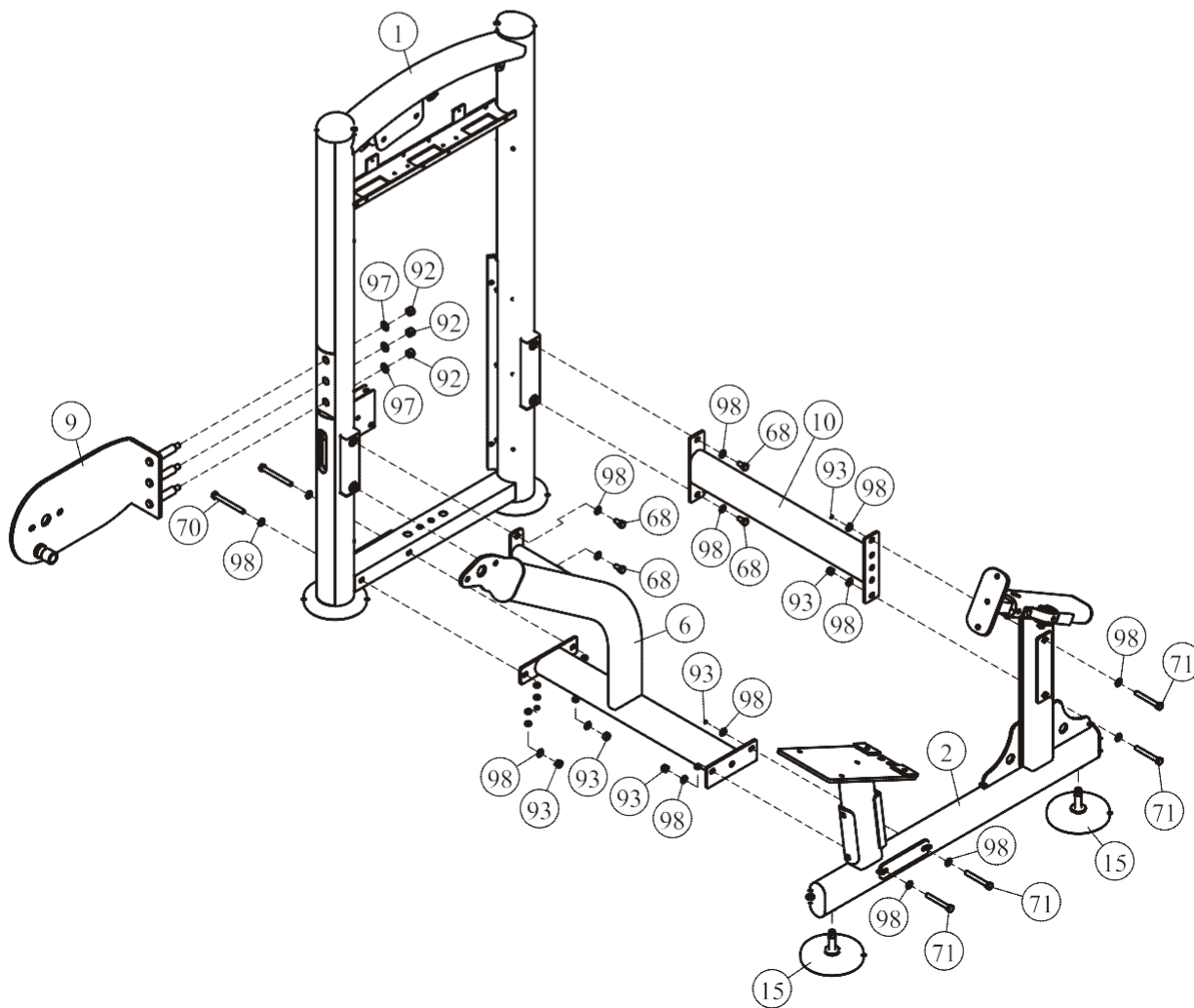


Сборка

Шаг 2

1. Прикрепите две регулируемые ножные пластины (#15) к основной раме (#2).
2. Прикрепите основное крепление (#9) к раме весового стека (#1) используя:
три $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$ плоских шайбы (#97) три M12 нейлоновые контргайки (#92)
3. Прикрепите нижнюю поперечную распорку (#6) к раме весового стека (#1) используя:
два M10*100 ННВ (#70) два M10*20 ННВ (#68)
шесть $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ плоских шайб (#98) две M10 нейлоновые контргайки (#93)
4. Прикрепите нижнюю поперечную распорку (#6) к основной раме (#2) используя: два M10*80 ННВ (#71) четыре $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ плоские шайбы (#98)
две M10 нейлоновые контргайки (#93)
5. Прикрепите заднюю поперечную распорку (#10) к раме весового стека (#1) используя:
два M10*20 ННВ (#68) две $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ плоские шайбы (#98)
6. Прикрепите заднюю поперечную распорку (#10) к основной раме (#2) используя:
два M10*80 ННВ (#71) четыре $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ плоские шайбы (#98)
две M10 нейлоновые контргайки (#93)

Внимание: Болты и нейлоновые гайки затяните пальцами.

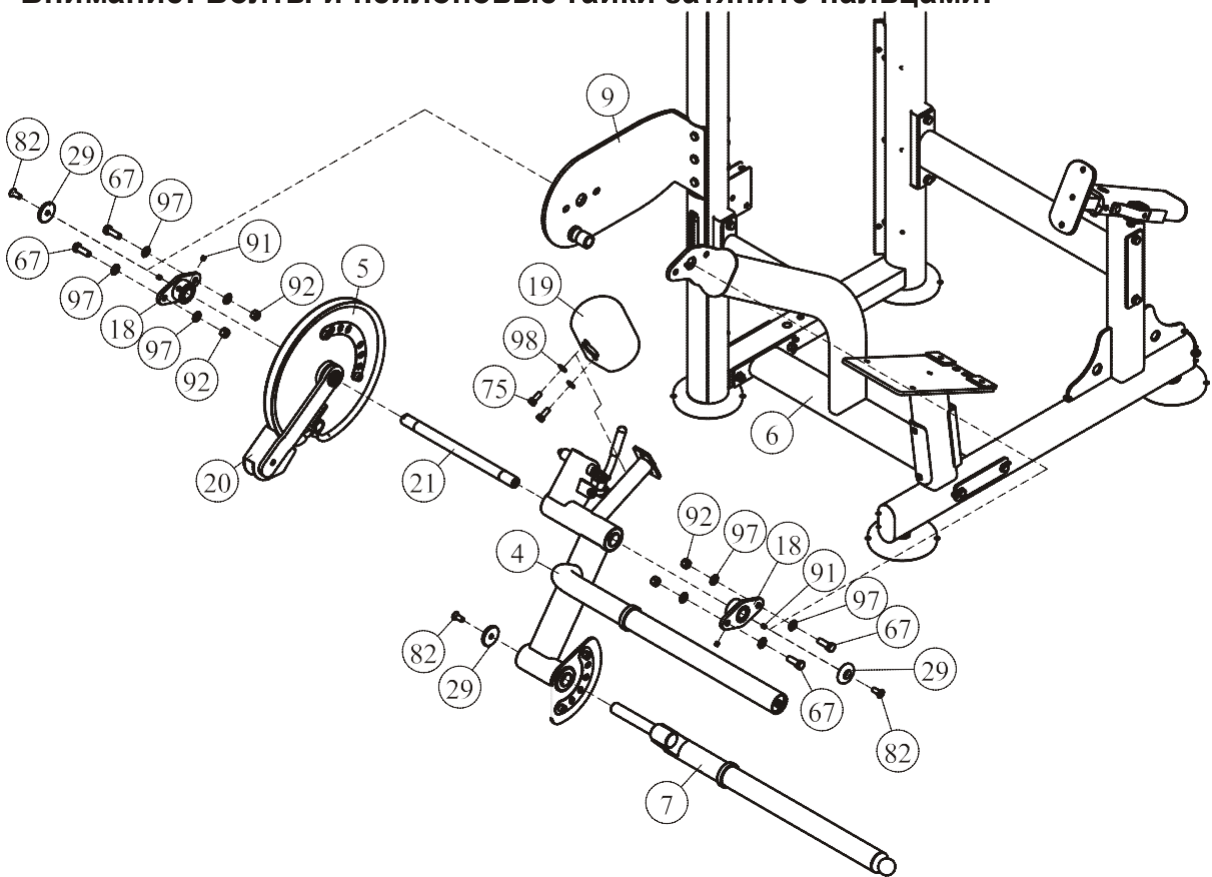


Сборка

Шаг 3

1. Прикрепите кулачок (#5), поворотную ручку (#4) и два фланца (#18) к основной оси (#21).
2. Прикрепите один фланец (#18) к основному креплению (#9) используя:
 - два M12*35 ННВ (#67)
 - четыре Ф13*Ф24*1.5 плоские шайбы (#97)
 - две M12 нейлоновые контргайки (#92)
3. Прикрепите фланец (#18) к нижней поперечной распорке (#6) используя:
 - два M12*85 ННВ (#67)
 - четыре Ф13*Ф24*1.5 плоские шайбы (#97)
 - две M12 нейлоновые контргайки (#92)
4. Прикрепите две алюминиевые заглушки (#29) к основной оси (#21) используя:
 - два M10*25 FHCS (#82)
5. Прикрепите два фланца (#18) к основной оси (#21) используя:
 - четыре М8*8 винта с цилиндрической головкой (#91)
6. Прикрепите блок счетчика равновесия (#19) к поворотной ручке (#4) используя:
 - два M10*25 ННВ (#75)
 - две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#98)
7. Прикрепите качающуюся трубку (#7) к поворотной ручке (#4) используя:
 - одну алюминиевую заглушку (#29)
 - один M10*25 FHCS (#82)

Внимание: Болты и нейлоновые гайки затяните пальцами.



Сборка

STEP 4

1. Прикрепите пластину сидения (#25) к основной раме (#2) используя:

два M10*30 FHCS (#81)

две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#98)

две M10 нейлоновые контргайки (#93)

две Ф27.6*Ф12.8*3.5 шайбы (#64)

две Ф30 пластиковые заглушки (#62)

2. Прикрепите суппорт подушки ля спины (#11) к основной раме (#2)

используя: два M10*65 BHCS (#83)

четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#98)

две M10 нейлоновые контргайки (#93)

3. Прикрепите ручку (#3) к основной раме (#2) используя:

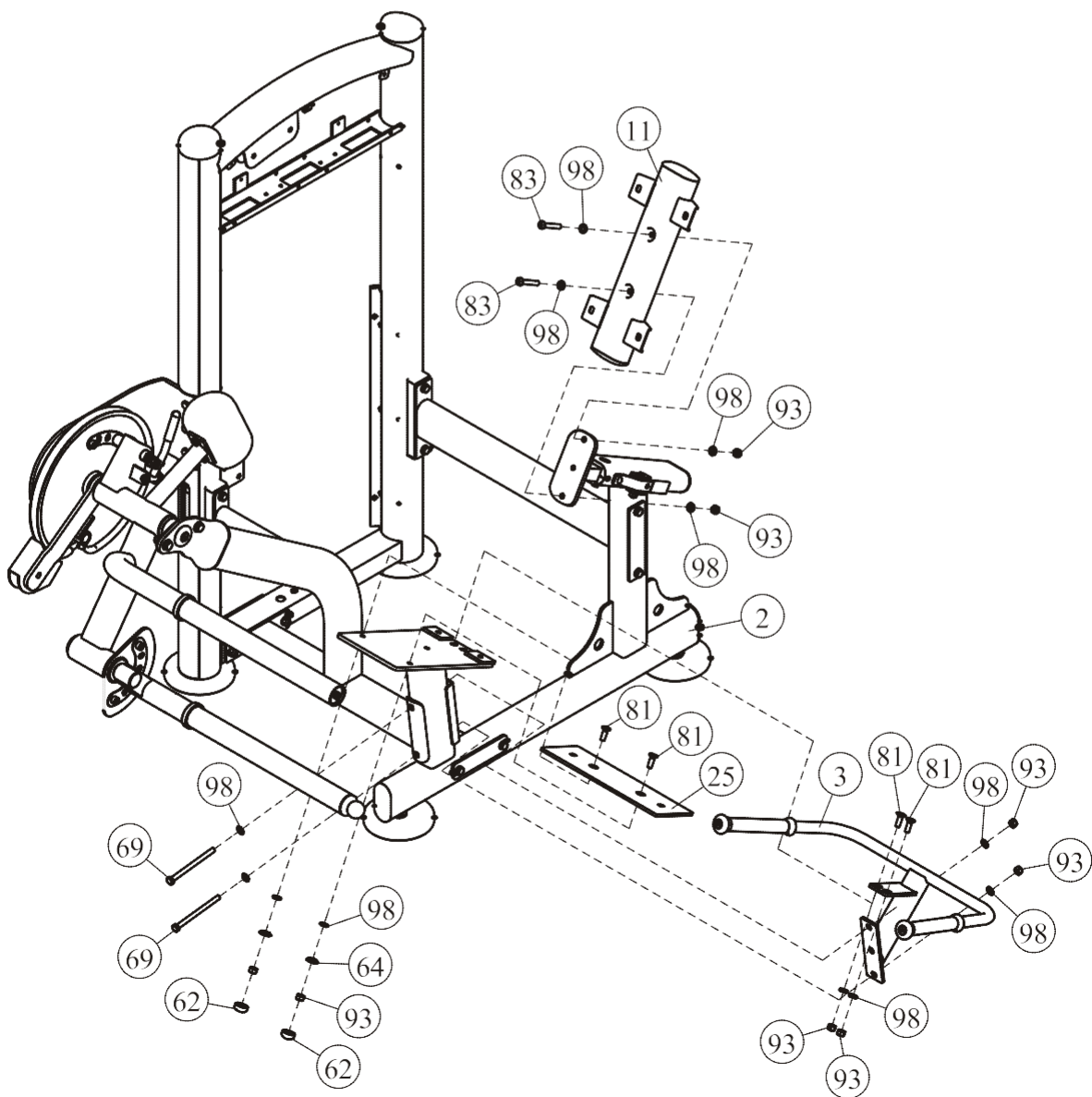
два M10*135 HNB (#69)

два M10*30 FHCS (#81)

шесть Ф11*Ф20*2 плоских шайб (#98)

четыре M10 нейлоновые контргайки (#93)

Внимание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



Сборка

Шаг 5

1. Прикрепите:

две несущие (#22)

десять весовых пластин 15LBS (#135)

две весовые пластины 5LBS (#133)

два Ф63.5*Ф19*25.4 резиновых бампера веса (#59)

три весовые пластины 10LBS (#134)

одну верхнюю пластину (#36)

к раме весового стека (#1) используя:

два М8*30 ННВ (#124)

две Ф9*Ф22*1.6 плоские шайбы (#126)

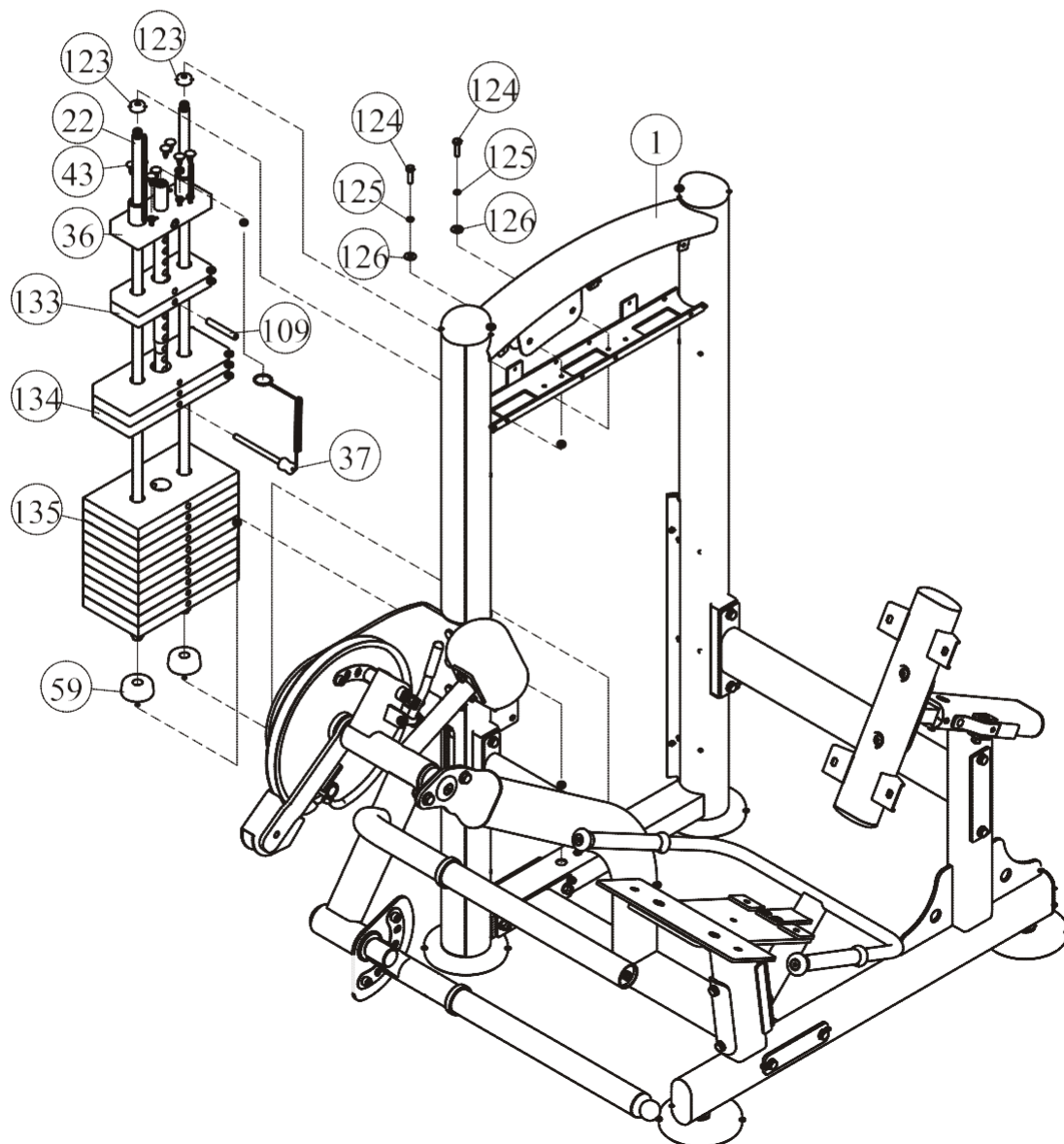
две Ф8 пружинные шайбы (#125)

два Ф29*Ф19*10 резиновых разъема (#123)

2. Прикрепите шплинт (#109) ко второй весовой пластине (#133) сверху.

3. Прикрепите селектор (#37) и восемь кнопок (#43) к верхней пластине (#36).

Внимание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

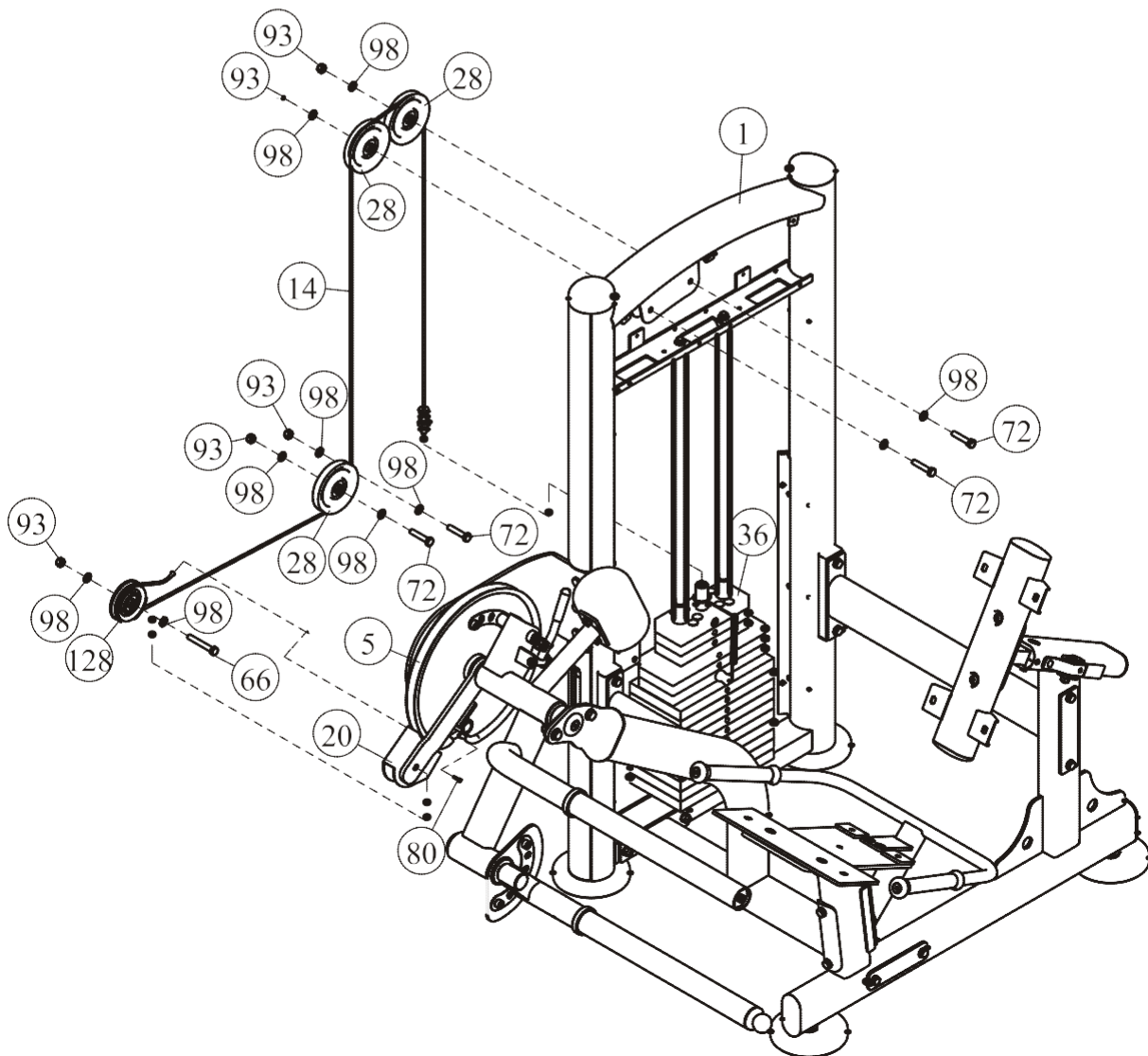


Сборка

Шаг 6

1. Прикрепите трос (#14) к верхней пластине (#36).
2. Прикрепите три ролика 4.5" (#28) к раме весового стека (#1) используя:
четыре M10*50 ННВ (#72) восемь Ф11*Ф20*2 плоских шайб (#98)
четыре M10 нейлоновые контргайки (#93)
3. Прикрепите один ролик 3.5" (#128) к реверсивной раме (#20) используя: один M10*70 ННВ (#66) две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#98)
одну M10 нейлоновую контргайку (#93)
4. Прикрепите трос (#14) к кулачку (#5) используя:
один M4*15 SHCS (#80)

Внимание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



Сборка

Шаг 7

1. Прикрепите сидение (#12) к основной раме (#2) используя:

четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#98) два М10*30 ННВ (#74)
два М10*40ННВ (#73)

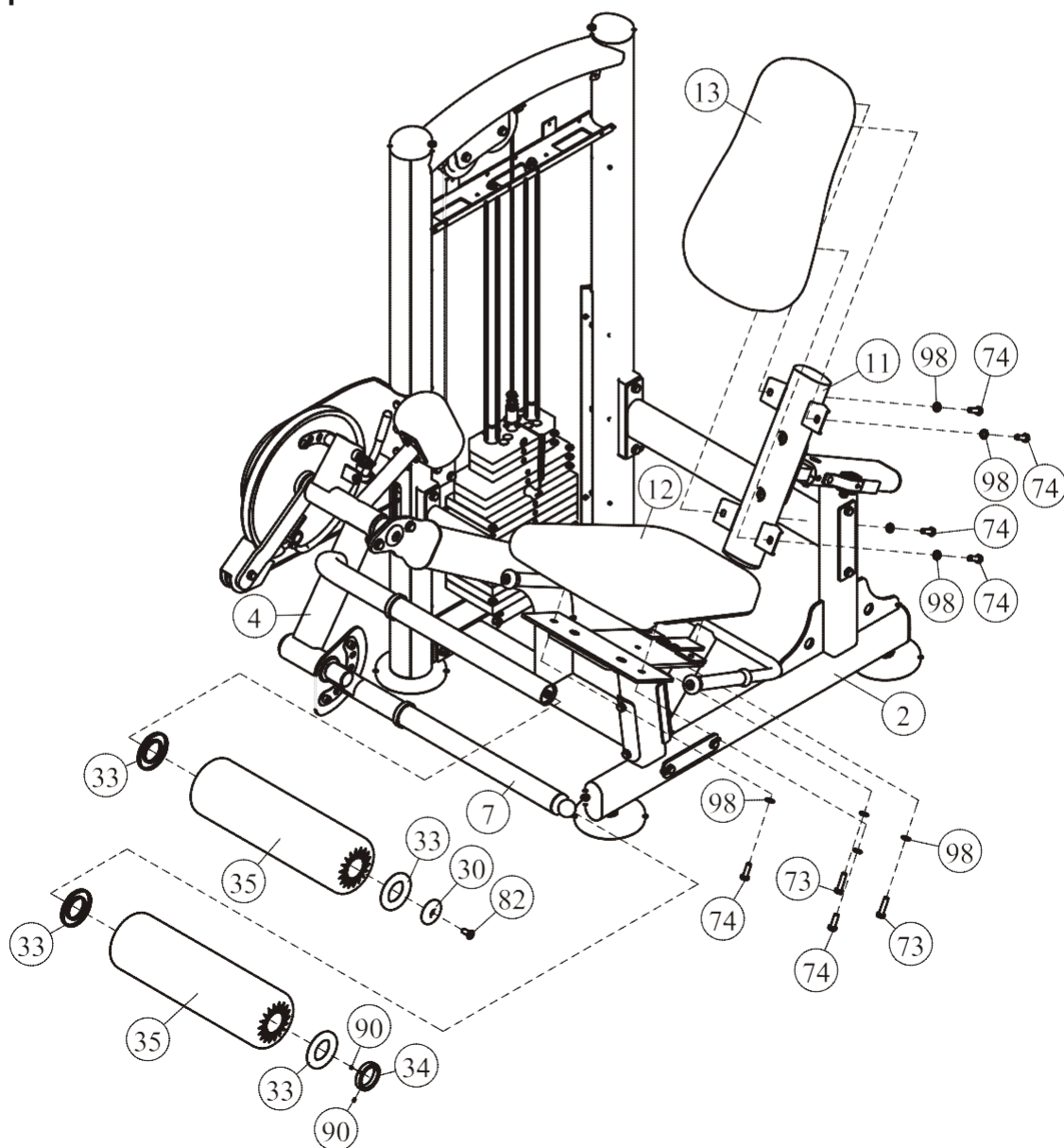
2. Прикрепите ролик (#35) к качающейся трубке (#7) и поворотной ручке (#4) используя:

четыре больших хомута (#33) один Ф65.6*Ф50.5*12.7 хомут (#34)
два 10-32*6.4 винта с цилиндр. головкой (#90) одну алюминиевую заглушку (#30)
один М10*25 FHCS (#82)

3. Прикрепите подушку для спинки (#13) на суппорт подушки для спинки (#11) используя:

четыре М10*30 ННВ (#74) четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#98)

Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.



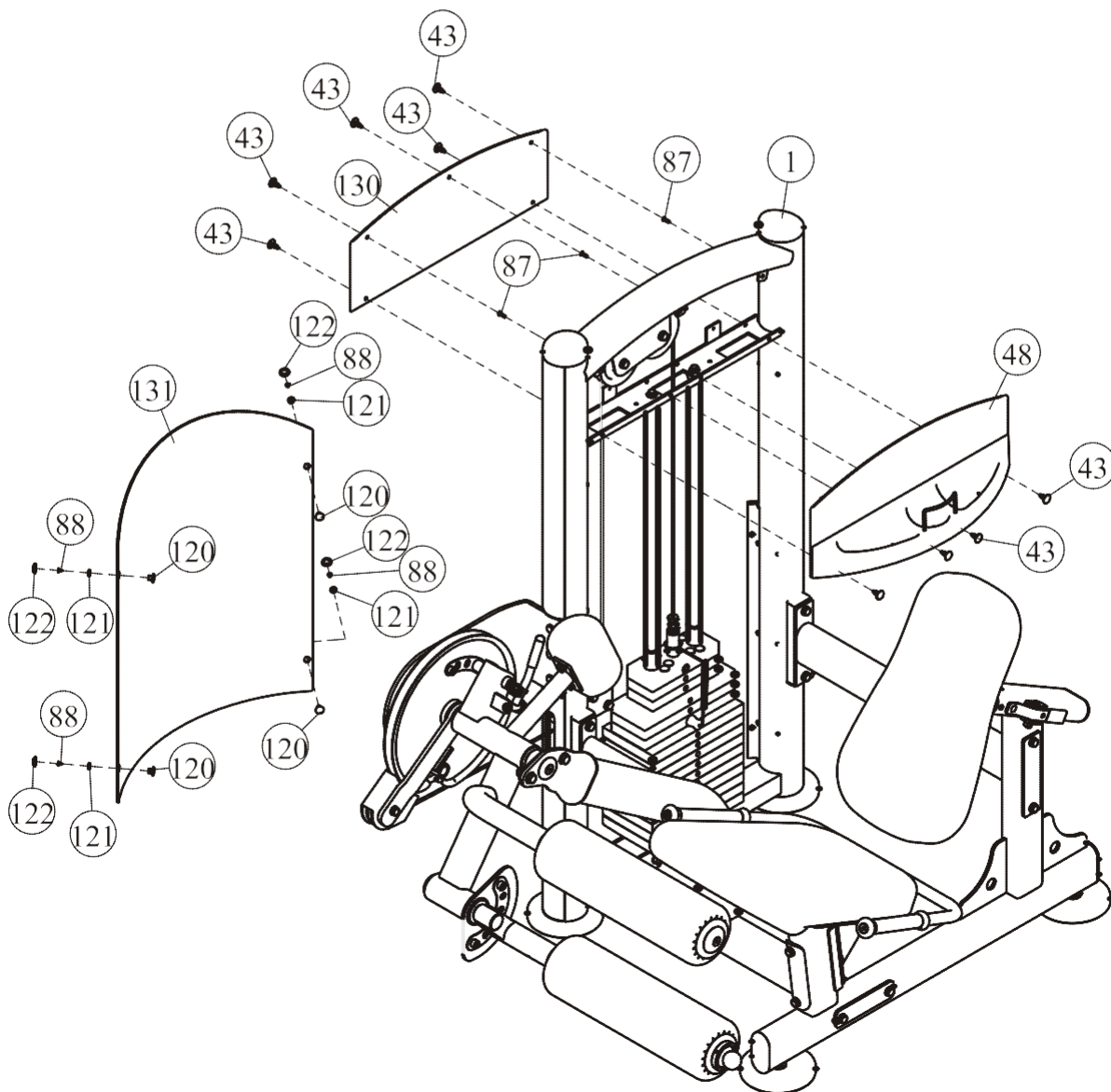
Сборка

Шаг 8

1. Прикрепите накладку (#131) к раме весового стека (#1) используя:
четыре соединительные кнопки (#120) четыре пластиковые шайбы (#121)
четыре ST4.2*10 самореза (#88) четыре пластиковые наклейки (#122)
2. Прикрепите верхнюю переднюю накладку (#48) к раме весового стека (#1) используя:
четыре кнопки (#43) три M5*16 плоских винта Philips (#87)
3. Прикрепите верхнюю заднюю накладку (#130) к раме весового стека (#1) используя:
пять кнопок (#43)

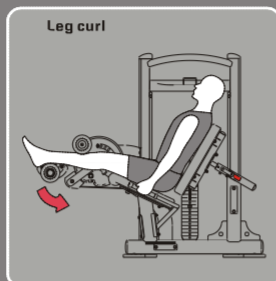
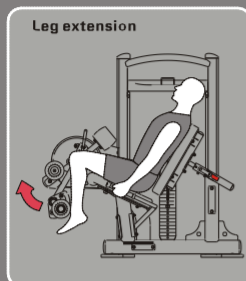
Примечание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

Это инструкция по сборке короткой накладкой!



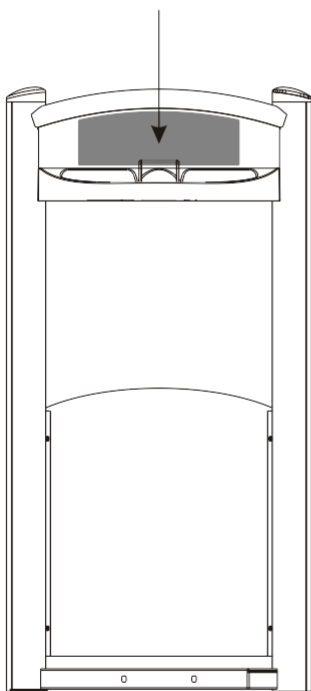
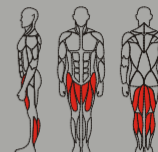
Инструкции по использованию

LEG EXTENSION/LEG CURL



Exercise Instructions

1. select an appropriate weight.
2. Adjust back pad to the desired position.
3. **leg extension:**
Select desired positioning, hook both feet under the lower roller pad, grasp handles extend legs.
- leg curl:**
Select desired positioning, hook both feet over the roller pad, grasp handles, pull legs down slowly.
4. Slowly return to the starting position.



Инструкции по использованию

1. Выберите необходимый вес.
2. Отрегулируйте положение подушки для спинки.
3. Разгибание ног: выберите желаемое положение, расположите обе ступни под нижним роликом, держитесь за ручки и разгибайте ноги.
Сгибание ног: выберите желаемое положение, расположите обе ступни над роликом, держитесь за ручки и медленно сгибайте ноги.
4. Медленно вернитесь в исходное положение.
(Регулируйте вес в соответствии с селектором)

Спецификация

Класс: S

Максимальная грузоподъемность: 91кг/ 200lbs.

Максимальный вес пользователя: 150кг/ 330lbs.

График технического обслуживания

| ОПЕРАЦИЯ | КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ | ДОМАШНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ | ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------|-------------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| Проверьте соединения, выдвижные ручки, карабины, шарниры, ручки весового стека | Ежедневно | Еженедельно | | | | | | | |
| Чистка обивки | Ежедневно | Еженедельно | | | | | | | |
| Проверка тросов или ремней и их натяжения | Ежедневно | Еженедельно | | | | | | | |
| Проверка ручек и арматуры | Еженедельно | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | |
| Проверка всех наклеек | Еженедельно | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | |
| Проверка и закрепление всех гаек и болтов | Еженедельно | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | |
| Проверка противоскользящей поверхности | Еженедельно | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | |
| Чистка и смазка несущих штанг смазкой на основе тефлона (PTFE) | Ежемесячно | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | |
| Смазка рукавов сидения, турситной втулки, линейного подшипника | Ежемесячно | 1 раз в 3 месяца | | | | | | | |
| Чистка и смазка всех глянцевых поверхностей | 1 раз в 6 месяцев | Ежегодно | | | | | | | |
| Пересборка и смазка линейных подшипников | 1 раз в 6 месяцев | Ежегодно | | | | | | | |
| Замена тросов, ремней и соединительных частей | Ежегодно | 1 раз в 3 года | | | | | | | |

Ваше оборудование содержит наклейки, предназначенные для коммерческого использования. При индивидуальном использовании, пользуйтесь вышеуказанным графиком технического обслуживания для домашнего пользования.

Общая информация по тех. обслуживанию

Соединения, выдвижные ручки, карабины, шарниры, ручки весового стека:

- *Проверьте все детали на наличие признаков износа или повреждения.
- *Проверьте натяжение и регулировку пружин в карабинах и выдвижных ручках.
- *Если пружина застряла или потеряла гибкость, немедленно замените ее.

Обивка:

- * Для того чтобы обивка служила долго и была гигиенически чистой, все детали, покрытые обивкой, следует протирать влажной материей после каждой тренировки.
- *Периодически используйте мягкое мыло или специальное средство для виниловой обивки, чтобы предотвратить появление трещин или пересыхание. Не используйте абразивные средства, и средства, не предназначенные для чистки винила.
- *Незамедлительно замените порванную или протертую обивку.
- *Не кладите острые предметы на обивку.

Наклейки:

- *Проверьте и ознакомьтесь со всеми сообщениями о технике безопасности и другой информацией, находящейся на наклейках.

Гайки и болты:

- *Проверьте, хорошо ли закреплены все болты и гайки, при необходимости затяните их.
- *Периодически проверяйте болты и гайки, чтобы убедиться, что они прочно затянуты.

Противоскользящие поверхности:

- *Эти поверхности созданы, чтобы обеспечить дополнительную безопасность во время работы; они должны быть заменены при первых признаках утери противоскользящего эффекта или износе.

Ремни и тросы:

- *Мы используем только высококачественные ремни и тросы с соответствующей спецификацией.
- *Проверьте ремни и тросы на износ, трещины, шероховатости и обесцвечивание.
- *Когда тренажер не находится в работе, аккуратно проведите пальцами вдоль ремня или троса, чтобы проверить, нет ли там уплотнений или прохудившихся участков.
- *Незамедлительно замените ремни и тросы при появлении первых признаков повреждения и износа. Не используйте оборудование, пока ремни и тросы не будут заменены.

Натяжение тросов и ремней:

- *Во время пользования ремнями или тросами, проверьте соединение всех болтов, чтобы убедиться, что тросы и ремни прикреплены должным образом.
- *Проверьте, не провисают ли тросы, при необходимости отрегулируйте их натяжение.

Рукава сидения, несущие штанги:

- *Протрите регулируемые трубки мягкой материей перед нанесением смазки.
- *Смажьте рукава сидения и несущие штанги с помощью спрея на силиконе или тефлоне.

Линейные подшипники:

- *Аккуратно достаньте подшипники из корпуса, хорошо смажьте внутреннюю часть подшипника легкой смазкой. Промажьте пальцем по всем шарикам подшипника. Вставьте подшипник на место, удалите избыток смазки.

Сохраните информацию для дальнейшего пользования

Советы по работе

Используйте данное руководство, чтобы начать работу на тренажере. Для достижения лучшего результата и избегания возможных травм, проконсультируйтесь с профессиональным тренером, он поможет вам разработать индивидуальную программу тренировки.

Перед началом любой программы, проконсультируйтесь с врачом.

Для достижения успеха во время выполнения программы, важно развивать понимание базовых принципов силовой тренировки. Теперь, когда у вас есть тренажер, вы сразу захотите преступить к тренировке. Сначала установите выполнимые для себя цели и задачи. Разработав конкретный план работы, вы можете преступать к тренировке. Цели помогут вам значительно преуспеть и будут содействовать достижению успеха.

Перед началом работы с весами хорошо разогрейте мышцы. Растяжка, йога, бег, разминка и другие кардиоваскулярные упражнения помогут подготовить ваше тело к более тяжелой работе по подъему веса.

Начинайте тренировку с поднятия меньшего веса, чтобы научиться выполнять упражнения правильно, используя уже больший вес. Правильное положение позволит избежать травм и обеспечит проработку правильной группы мышц.

Найдите свой лимит. Если вы новичок в тренировке с весами или приступаете к тренировке после долгого перерыва – начинайте медленно и постепенно наращивайте темп.

Обращайте внимание на дыхание. Выдох должен быть на подъеме веса – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

