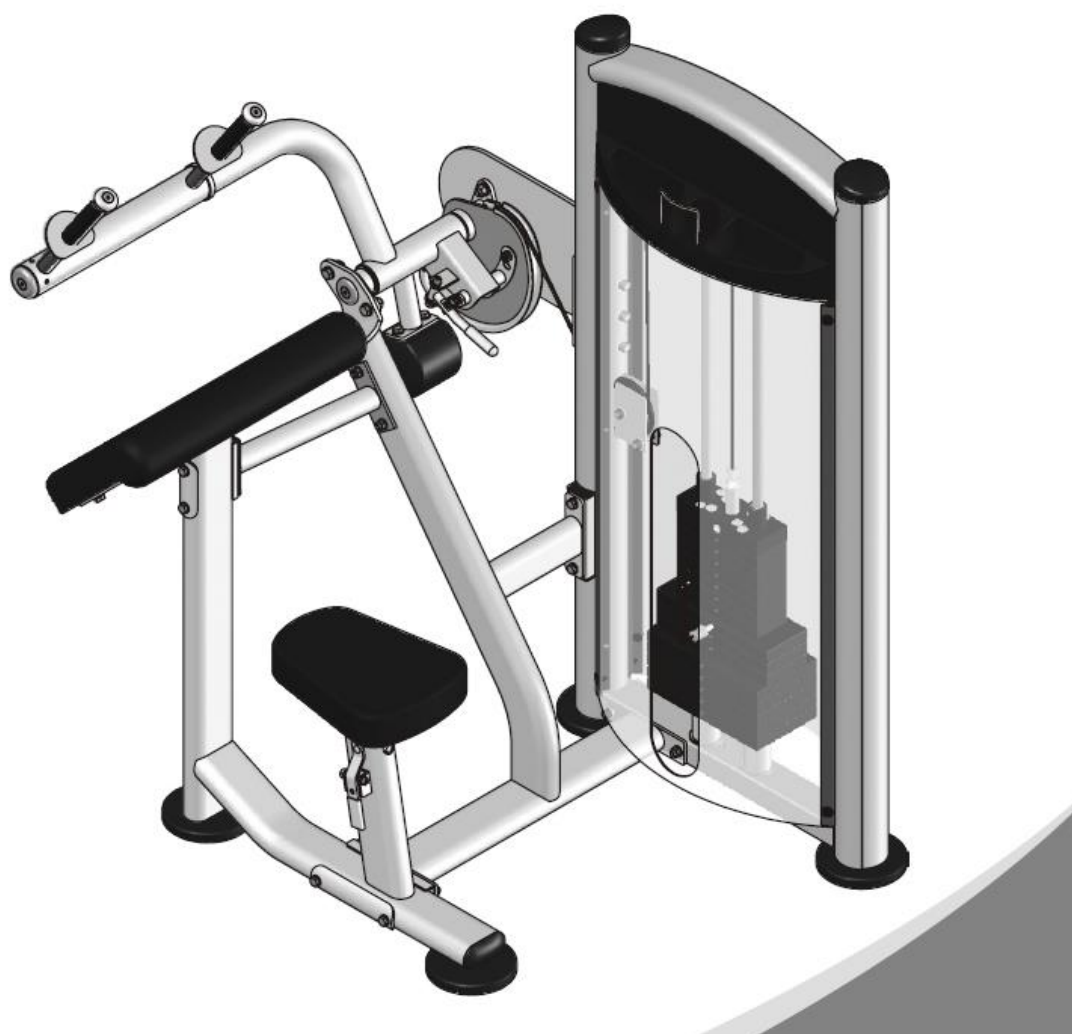


IT 9323

Тренажер «Трицепс сидя»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



!ВНИМАНИЕ

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

11X

! 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----- | 20 |
| График Технического Обслуживания----- | 21 |
| Общая информация о Техническом Обслуживании----- | 22 |
| Советы по Тренировке с весом ----- | 23 |

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

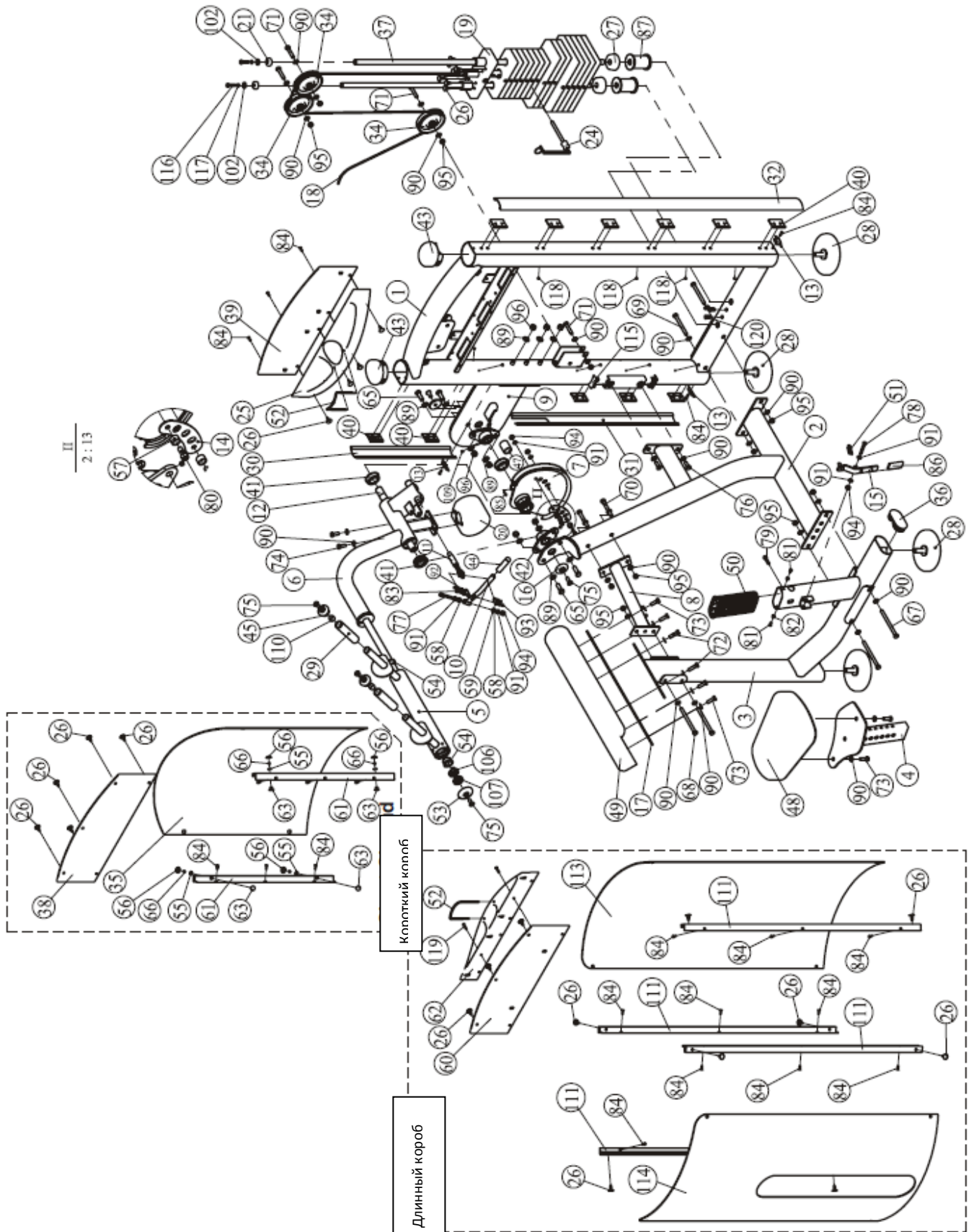
| № детали | Описание | Кол-во | № детали | Описание | Кол-во |
|----------|--------------------------------|--------|----------|---|--------|
| 1 | Рама для грузов | 1 | 31 | Нижняя боковая крышка | 1 |
| 2 | Нижняя поперечина | 1 | 32 | Боковая крышка | 1 |
| 3 | Основная рама | 1 | 34 | 4,5" Ролик | 3 |
| 4 | Опора подушки для сидения | 1 | 35 | Короб | 1 |
| 5 | Рукоятка | 1 | 36 | Заглушка RT50*100 | 1 |
| 6 | Рукоятка | 1 | 37 | Направляющий стержень Ф19*1177 | 2 |
| 7 | Распределительный диск | 1 | 38 | Задняя верхняя крышка короба | 1 |
| 8 | Верхняя поперечина | 1 | 39 | Передняя верхняя крышка короба | 1 |
| 9 | Основной кронштейн | 1 | 40 | Пластиковый блок | 11 |
| 10 | Регулировочная рукоятка | 1 | 41 | Подшипник Ф50.8*Ф25.4*15.9 | 4 |
| 11 | Штифт | 1 | 42 | Фланец | 2 |
| 12 | Главный вал Ф25*Ф10.5*8 | 1 | 43 | Заглушка | 2 |
| 13 | L-образная рукоятка | 3 | 44 | Желтая рукоятка | 1 |
| 14 | Пластина управления весами | 1 | 45 | Алюминиевая крышка рукоятки | 2 |
| 15 | Регулируемая опора | 1 | 47 | Амортизатор Ф32*Ф25.4*40 | 1 |
| 16 | Алюминиевая крышка Ф50*Ф10.5*8 | 1 | 48 | Подушка для сидения | 1 |
| 17 | Плоская стальная подкладка | 1 | 49 | Подушка для руки | 1 |
| 18 | Трос | 1 | 50 | Пластиковая направляющая труба | 2 |
| 19 | Верхняя накладка | 1 | 51 | Пружина | 1 |
| 20 | Блок-счетчик равновесия | 1 | 52 | Дугообразная рукоятка | 1 |
| 21 | Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10 | 2 | 53 | Большая алюминиевая крышка Ф60*Ф10.5*10 | 1 |
| 24 | Ручка для выбора грузов | 1 | 54 | Втулка | 2 |
| 25 | Передняя опора | 1 | 55 | Пластиковая шайба Ф13*3 | 4 |
| 26 | Кнопка Ф8*Ф20*23 | 19 | 56 | Пластиковая крышка Ф21*5.7 | 4 |
| 27 | Резиновый упор для грузов | 2 | 57 | Малый амортизатор Ф17*10.5 | 2 |
| 28 | Регулируемая ножка | 4 | 58 | Втулка Ф16*8 | 2 |
| 29 | Ручка Ф22*Ф30*355 | 2 | 59 | Пластина | 2 |
| 30 | Верхняя боковая крышка | 1 | 60 | Задняя верхняя крышка короба - А | 1 |

Список Деталей

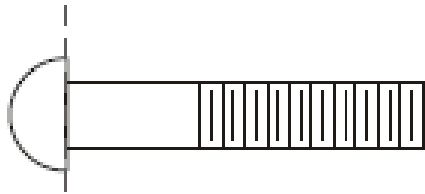
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ИЗ ЭТИХ ДЕТАЛЕЙ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ЗАРАНЕЕ

| № детали | Описание | Кол-во | № детали | Описание | Кол-во |
|----------|--|--------|----------|---|--------|
| 61 | Держатель пластины короткого короба | 2 | 90 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 36 |
| 62 | Задняя опора | 1 | 91 | Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6 | 6 |
| 63 | Соединительная кнопка Ф18*12 | 4 | 92 | Плоская шайба Ф5.5*Ф12*1 | 4 |
| 65 | Болт с шестигранной головкой М18*12 | 4 | 93 | Нейлоновая контргайка М5 | 2 |
| 66 | Самонарезающий винт ST4.2*10 | 4 | 94 | Нейлоновая контргайка М8 | 4 |
| 67 | Болт с шестигранной головкой М10*135 | 2 | 95 | Нейлоновая контргайка М10 | 12 |
| 68 | Болт с шестигранной головкой М10*130 | 2 | 96 | Нейлоновая контргайка М12 | 7 |
| 69 | Болт с шестигранной головкой М10*100 | 2 | 98 | Шестигранный ключ s=3 | 1 |
| 70 | Болт с шестигранной головкой М10*80 | 2 | 99 | Шестигранный ключ s=4 | 1 |
| 71 | Болт с шестигранной головкой М10*50 | 4 | 100 | Шестигранный ключ s=5 | 1 |
| 72 | Болт с шестигранной головкой М10*35 | 2 | 101 | Шестигранный ключ s=6 | 1 |
| 73 | Болт с шестигранной головкой М10*30 | 6 | 102 | Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6 | 2 |
| 74 | Болт с шестигранной головкой М10*25 | 2 | 104 | Гаечный ключ | 1 |
| 75 | Винт с плоской головкой М10*30 | 5 | 105 | Смазка | 1 |
| 76 | Болт с шестигранной головкой М10*20 | 2 | 106 | Установочное кольцо | 1 |
| 77 | Винт с углублением под торцовый ключ М8*60 | 1 | 107 | Стопорное кольцо | 1 |
| 78 | Винт с круглой головкой М8*55 | 1 | 109 | Винт с углублением под торцовый ключ М8*8 | 4 |
| 79 | Винт с углублением под торцовый ключ М8*30 | 1 | 110 | Гайка | 2 |
| 80 | Винт с углублением под торцовый ключ М8*20 | 2 | 111 | Держатель пластин короба | 4 |
| 81 | Винт с круглой головкой М6*12 | 2 | 113 | Задняя крышка короба | 1 |
| 82 | Контргайка М6 | 2 | 114 | Передняя крышка короба | 1 |
| 83 | Винт с углублением под торцовый ключ М5*25 | 2 | 115 | Заглушка | 2 |
| 84 | Винт с плоской головкой Phillips М5*16 | 18 | 116 | Болт с шестигранной головкой М8*30 | 2 |
| 85 | Винт с углублением под торцовый ключ М4*15 | 1 | 117 | Пружинная шайба Ф8 | 2 |
| 86 | Регулируемая опорная втулка | 1 | 118 | Кнопка Ф8.1*7 | 10 |
| 87 | Разделитель пластин весов | 2 | 119 | Винт с плоской головкой Phillips М5*25 | 2 |
| 89 | Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5 | 11 | 120 | Заклепка гайка М8 | 2 |

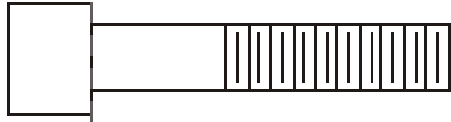
Схема в разобранном виде



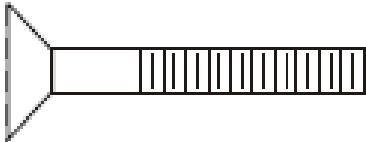
Руководство по Измерению



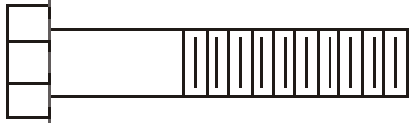
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



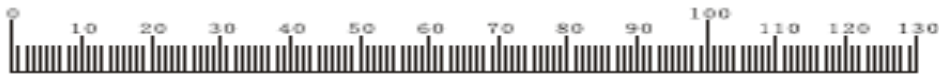
SHCS = Socket Head Cap Screw
(Винт с цилиндрической головкой)



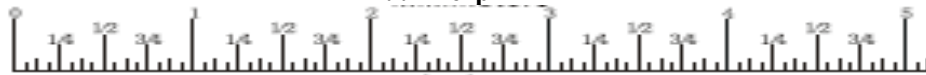
FHCS = Flat Head Cap Screw
(Винт с плоской головкой)



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.

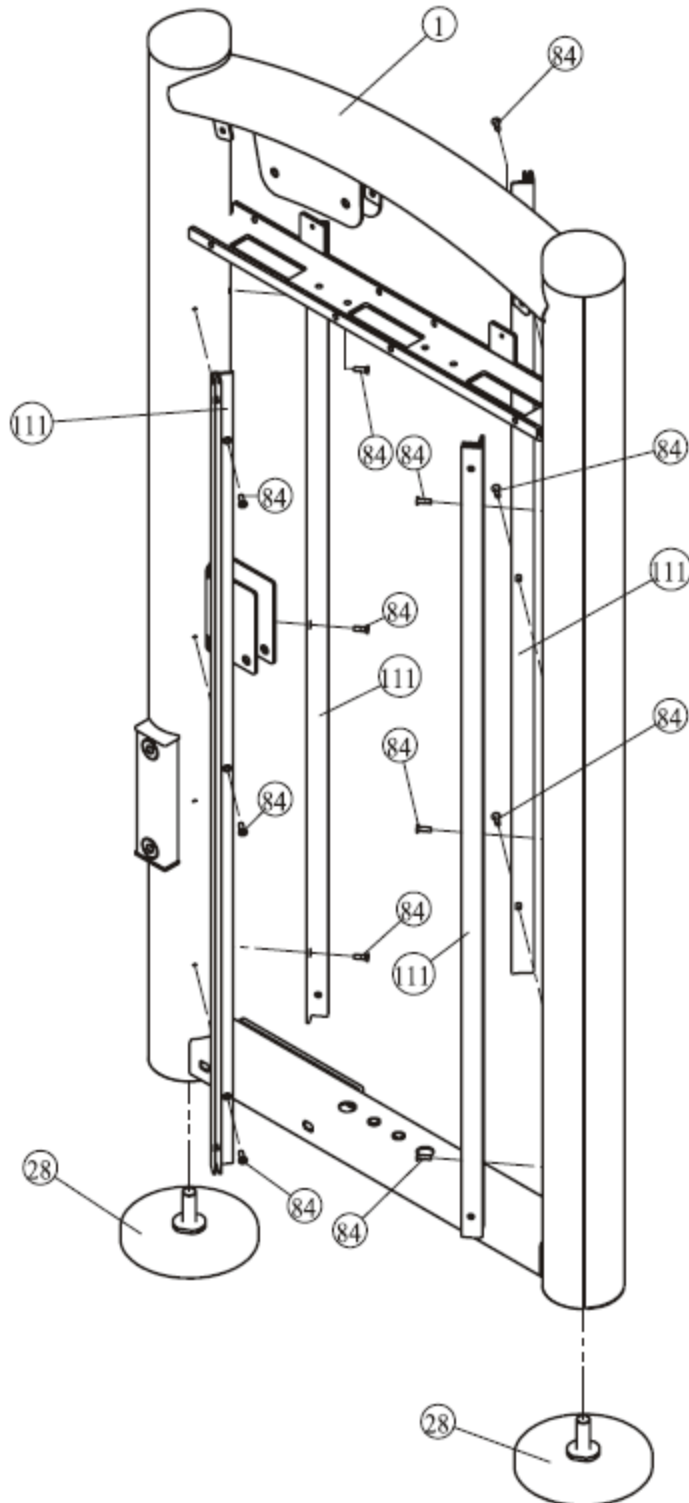
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулировочные Ножки (#28) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить Держатель пластин короба (#111) с Рамой для грузов (#1), используя: двенадцать Винтов с плоской головкой Phillips M5*16 (#84)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



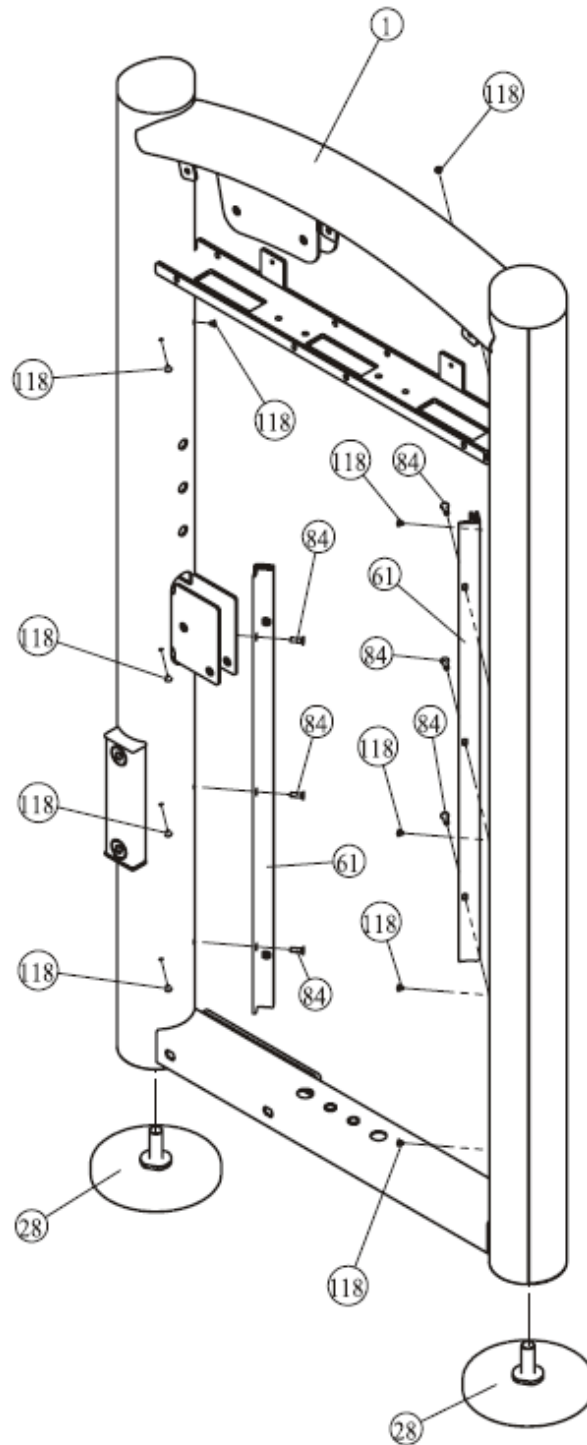
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулировочные Ножки (#28) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить два Держателя пластин короткого короба (#61) с Рамой для грузов (#1), используя шесть Винтов с плоской головкой Phillips M5*16 (#84)
3. Соединить десять Кнопок M8.1*7 (#118) с Рамой для грузов (#1)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Короткого Короба!

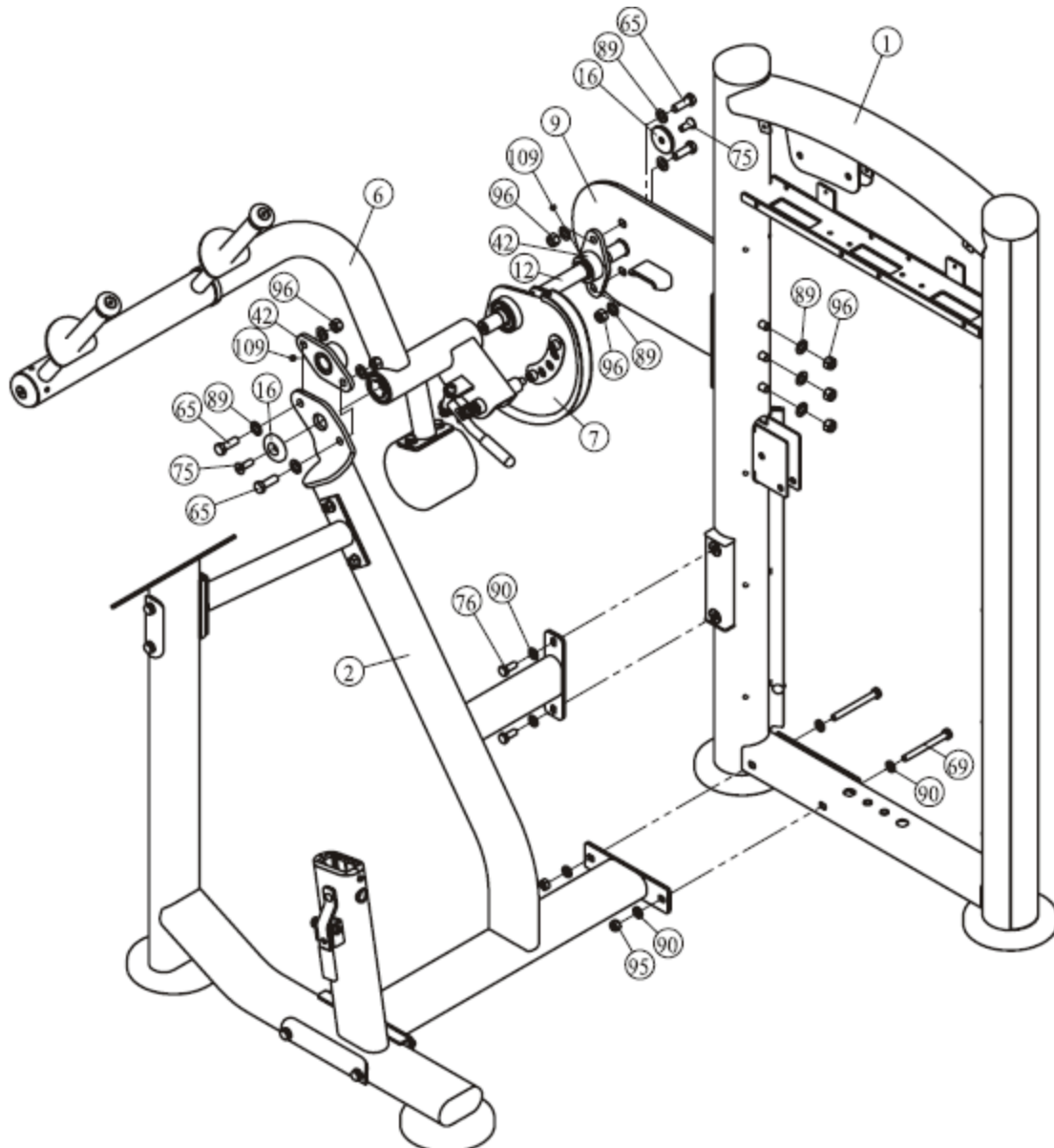


Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить Основной Кронштейн (#9) с Рамой для грузов (#1), используя:
три $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$ Плоские шайбы (#89) три М12 Нейлоновые контргайки (#96)
2. Соединить один Фланец (#42) с Нижней Поперечиной (#2), используя:
два М12*35 ННВ (#65) четыре $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$ Плоские шайбы (#89)
две М12 Нейлоновые контргайки (#96)
3. Соединить другой Фланец (#42) с Основным Кронштейном (#9), используя:
два М12*35 ННВ (#65) четыре $\Phi 13 \times \Phi 24 \times 1.5$ Плоские шайбы (#89)
две М12 Нейлоновые контргайки (#96)
4. Соединить Рукоятку (#6) и Распределительный диск (#7) с двумя Фланцами (#42), используя:
два М10*30 Вина с плоской головкой (#75) две $\Phi 50 \times \Phi 10.5 \times 8$ Алюминиевые крышки (#16)
один $\Phi 25.4 \times 335.4$ Главный вал (#12) четыре М8*8 Вина с углублением под торцовый ключ (#109)
5. Соединить Нижнюю Поперечину (#2) с Рамой для грузов (#1), используя:
два М10*100 ННВ (#69) две М10*20 ННВ (#76)
две М10 Нейлоновые контргайки (#95) шесть $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Плоских шайб (#90)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить:

два Ф19*1177 Направляющих стержня (#37) два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#27)
два Разделителя пластин весов (#87) пять Пластин весом 15фунтов (#124)
три Пластины весом 10 фунтов (#123) семь Пластины весом 5 фунтов (#122)
одну Верхнюю накладку (#19)

с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#116) две Ф8 Пружинные шайбы (#117)
две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#102) две Ф29*Ф19*10Резиновые заглушки (#21)

2. Соединить Ручку для выбора грузов (#24) с Верхней Накладкой (#19).

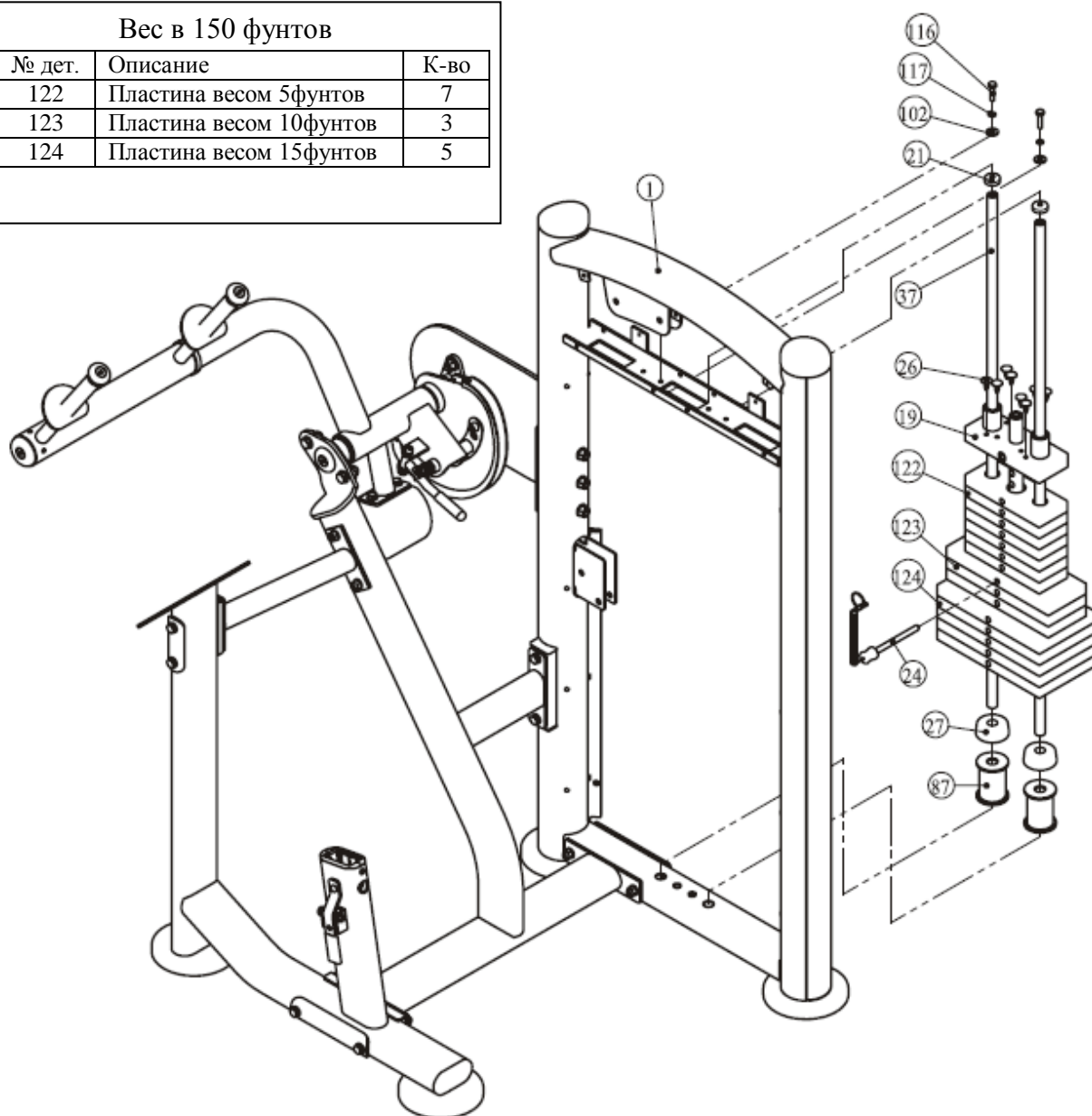
3. Соединить восемь Ф8*Ф20*23 Кнопок (#26) с Верхней Накладкой (#19).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Весов в 150 фунтов!

Вес в 150 фунтов

| № дет. | Описание | К-во |
|--------|-------------------------|------|
| 122 | Пластина весом 5фунтов | 7 |
| 123 | Пластина весом 10фунтов | 3 |
| 124 | Пластина весом 15фунтов | 5 |



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить:

два Ф19*1177 Направляющих стержня (#37) два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#27)
два Разделителя пластин весов (#87) пять Пластин весом 15фунтов (#124)
три Пластины весом 10 фунтов (#123) семь Пластины весом 5 фунтов (#122)
одну Верхнюю накладку (#19)
с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#116) две Ф8 Пружинные шайбы (#117)
две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#102) две Ф29*Ф19*10Резиновые заглушки (#21)

2. Соединить Ручку для выбора грузов (#24) с Верхней Накладкой (#19).

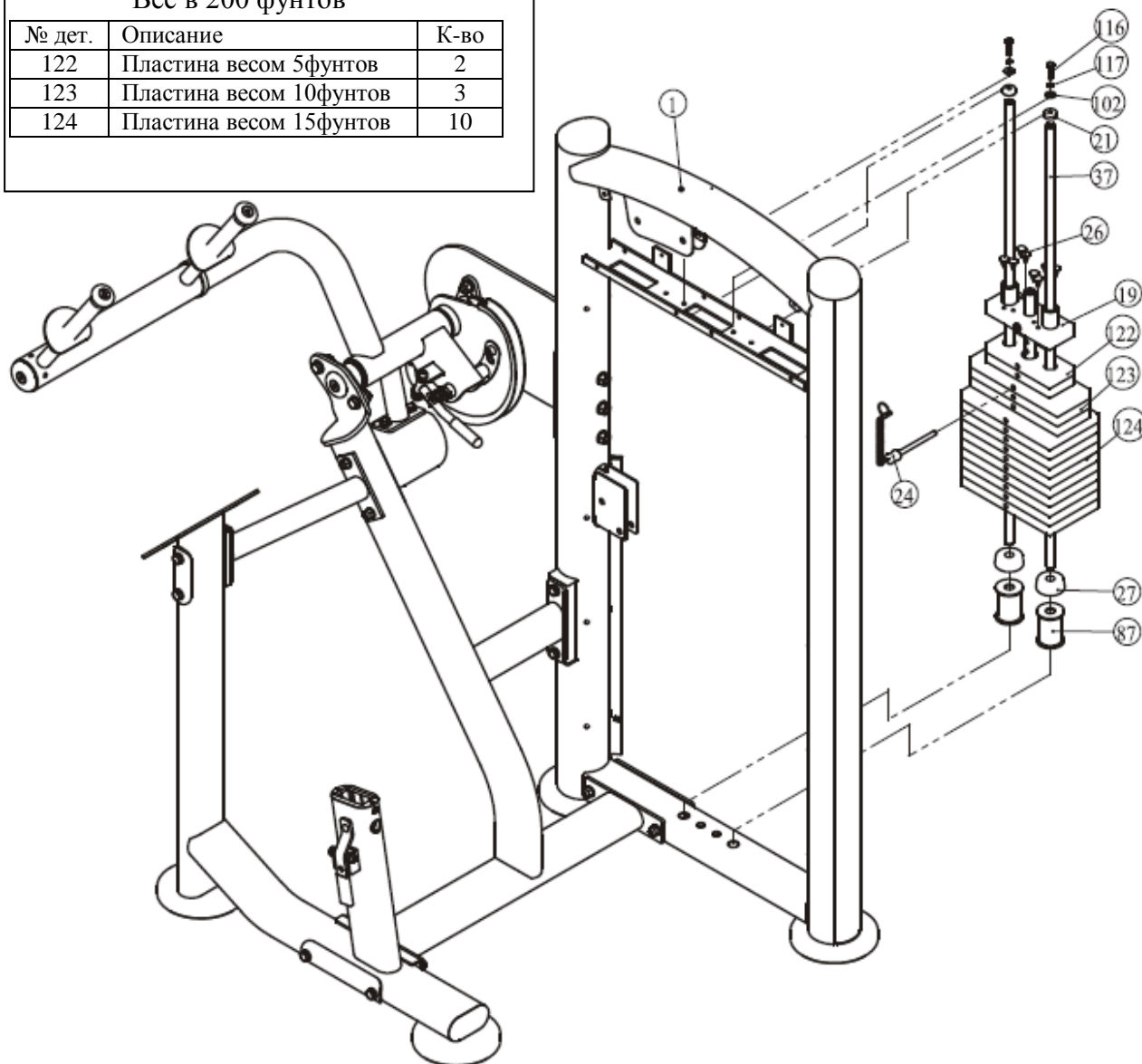
3. Соединить восемь Ф8*Ф20*23 Кнопок (#26) с Верхней Накладкой (#19).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Весов в 200 фунтов!

Вес в 200 фунтов

| № дет. | Описание | К-во |
|--------|-------------------------|------|
| 122 | Пластина весом 5фунтов | 2 |
| 123 | Пластина весом 10фунтов | 3 |
| 124 | Пластина весом 15фунтов | 10 |



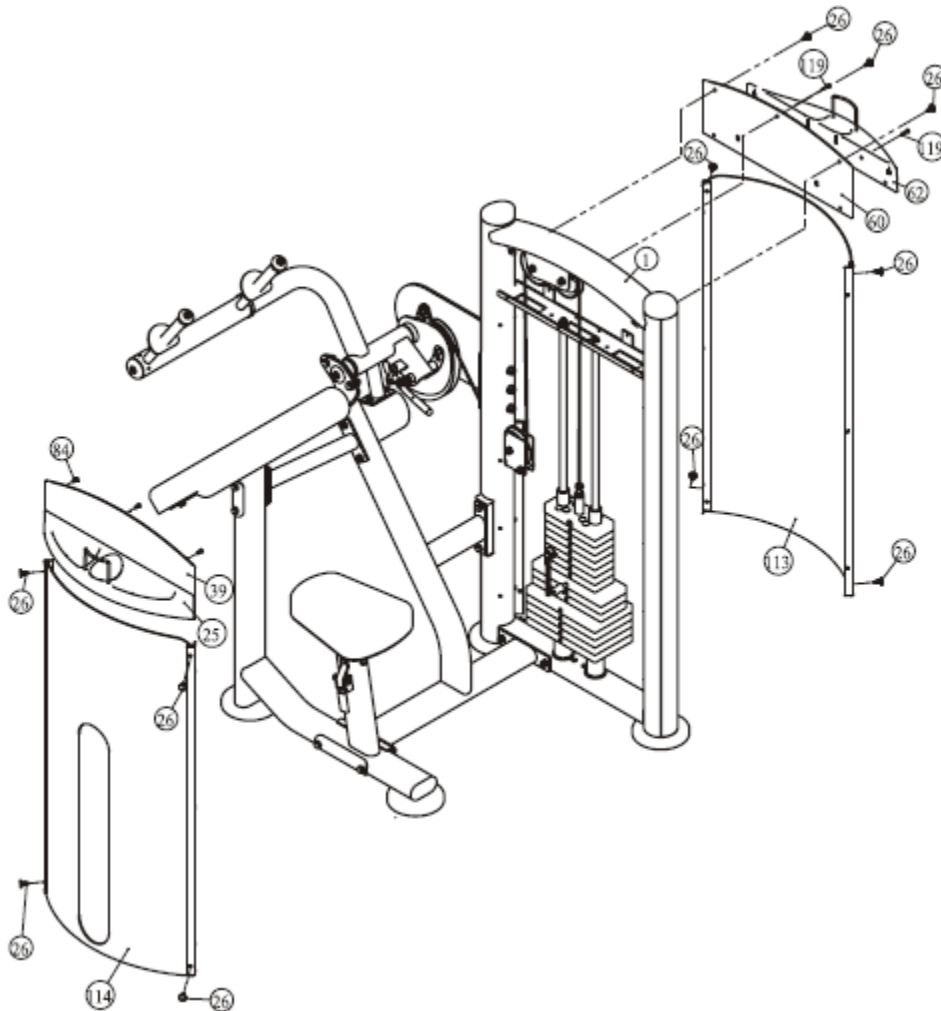
Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить одну Переднюю крышку Короба (#114) и одну Заднюю крышку Короба (#113) с Рамой для грузов (#1), используя:
восемь Ф8*Ф20*23 Соединительных кнопок (#26)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба и Переднюю Опору (#39, #25) с Рамой для грузов (#1), используя:
три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#84)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба-А (#60) и Заднюю Опору (#62) с Рамой для грузов (#1), используя:
три Ф8*Ф20*23 Кнопки (#26) два М5*25 Винта с плоской головкой Phillips (#119)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закрутить болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



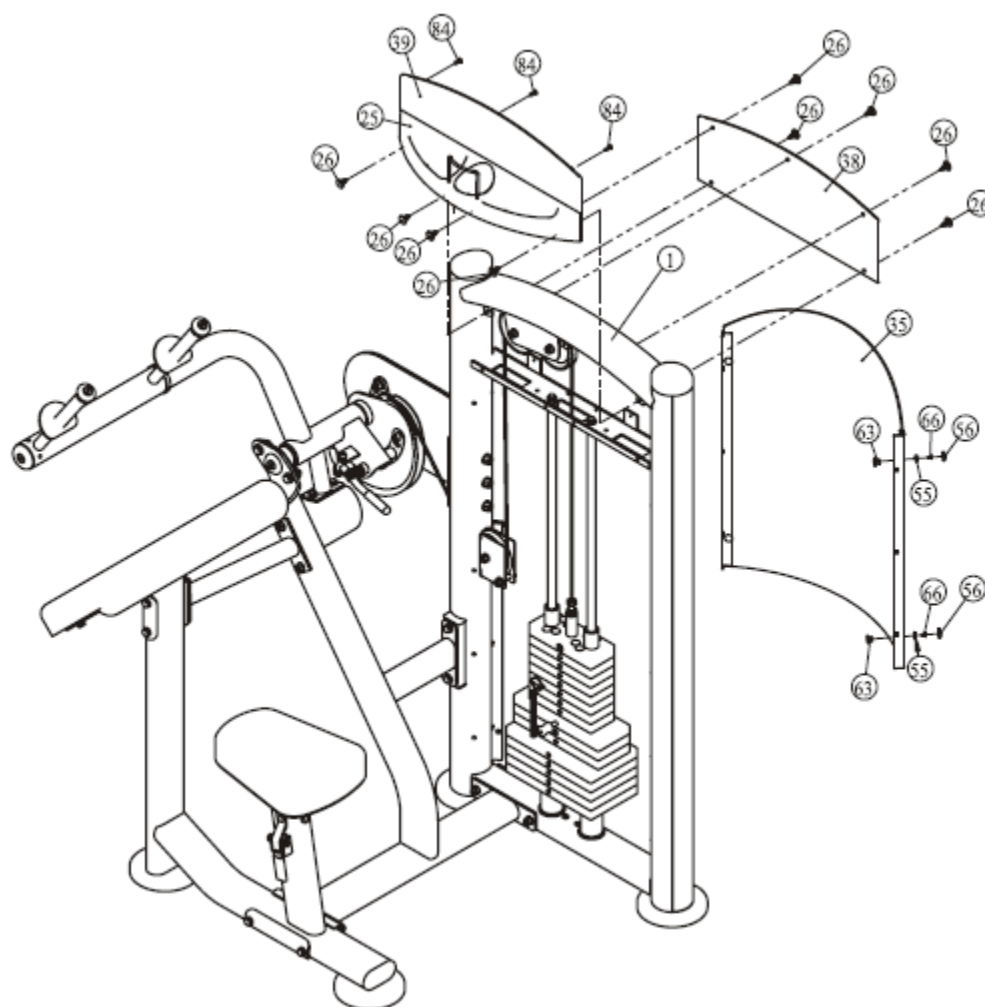
Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить одну Крышку Короба (#35) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#55) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#56)
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#63) четыре ST4.2*10 Саморезов (#66)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба и Переднюю Опору (#39, #25) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Соединительные кнопки (#26) три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#84)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба (#38) с Рамой для грузов (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопок (#26)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закрутить болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Короткого Короба!



Инструкции по выполнению Упражнений

ARM EXTENSION

Start

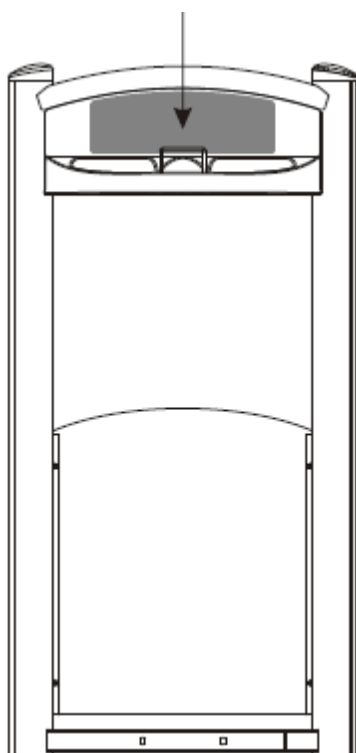
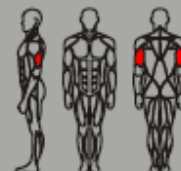


Finish



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust seat pad for desired position.
3. Select desired startup position. Hold handle and slowly press with a control motion.
4. Slowly return to the starting position.



Инструкции к упражнениям

1. Выберите подходящий вес.
 2. Отрегулируйте положение сидения.
 3. Выберите желаемое исходное положение. Удерживая рукоятки, медленно надавливайте на рукоятку.
 4. Медленно вернитесь в исходное положение.
- (Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 91кг/200фунтов

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 висают 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.

