

**IT-7011**  
**Универсальная скамья**



**Руководство пользователя**

**ВАЖНО: ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРА.**

## Содержание

<i>Важные предостережения-----</i>	<b>3</b>
<i>Инструкции -----</i>	<b>4</b>
<i>Список деталей-----</i>	<b>5</b>
<i>Рисунок в разобранном виде -----</i>	<b>6</b>
<i>Список креплений-----</i>	<b>7</b>
<i>Инструкции по сборке-----</i>	<b>8</b>
<i>Сборке -----</i>	<b>9</b>
<i>Инструкция по уходу за тренажером -----</i>	<b>13</b>

**Важные предостережения.**

Перед началом каких-либо тренировок, Вам следует посоветоваться с Вашим врачом. Используя тренажёрный инвентарь, всегда стоит соблюдать определённые предосторожности:

- \* Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. Эти инструкции были написаны, чтобы обеспечить Вашу безопасность и для защиты самого тренажёра.
- \* Не допускайте детей к тренажёру.
- \* Используйте тренажёр исключительно по его предназначению. Не используйте аксессуары, не предназначенные для занятий на этом тренажёре: они могут вызвать травмы или повреждения.
- \* Носите подходящую тренировочную одежду и обувь во время занятий --- никакой распущенной одежды.
- \* Будьте осторожны при использовании тренажёра.
- \* Не перетруждайтесь при работе на тренажёре.
- \* Если Вы почувствуете какую-либо боль или другие подобные симптомы, то прекратите тренировку и проконсультируйтесь со врачом.
- \* Не используйте тренажёр если он был повреждён.
- \* Не вставляйте никакие предметы в отверстия тренажёра.
- \* Всегда перепроверяйте тренажёр и его тросы перед каждой тренировкой. Убедитесь, что все крепления и тросы надёжно затянуты и в хорошем рабочем состоянии. Изношенные тросы могут быть опасны для Вашего здоровья и могут вызвать травму. Периодически проверяйте тросы на износ.
- \* Держите конечности, висячую одежду и длинные волосы подальше от движущихся частей тренажёра.
- \* Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы физически можете.
- \* Не используйте тренажёр на улице.

### **Безопасность во время сборки**

- \* Прочтите каждый шаг инструкций по сборке и проследуйте им в указанной последовательности. Не пропускайте шаги. Если Вы будете пропускать определённые пункты, то Вам, возможно, придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или Вы можете его повредить..
- \* Собирайте и используйте тренажёр на прочной, ровной поверхности. Разместите тренажёр в нескольких метрах от стен и гарнитуры, чтобы обеспечить лёгкий доступ к тренажёру. Принимая во внимание эти предосторожности и здравый смысл, Вы проведёте много безопасных и приятных часов здоровой тренировки на этом тренажёре.

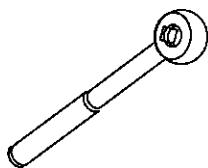
# **Инструкция**

Перед началом сборки, пожалуйста, найдите время, чтобы внимательно прочитать данную инструкцию. Проверьте по списку, все ли части присутствуют. Следуйте нумерации и описанию деталей.

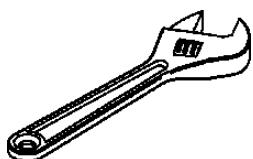
Если производите замену частей, то используйте только зап.части завода. В противном случае, будет нарушена гарантия, а так же возникает угроза травм.

Оборудование разработано, чтобы обеспечить самое гладкое, самое эффективное движение. После сборки, вам нужно проверить все функции. Если возникли проблемы, для начала повторно проверьте инструкцию по сборке, чтобы определить возможные ошибки во время сборки. Если вы не можете устранить проблему позвоните вашему дилеру. Удостоверьтесь, что у вас есть серийный номер модели, когда будете звонить дилеру. Когда все части собраны, продолжайте.

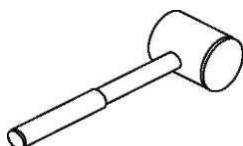
## Необходимые инструменты



Ключ универсальный



Ключ разводной



Киянка

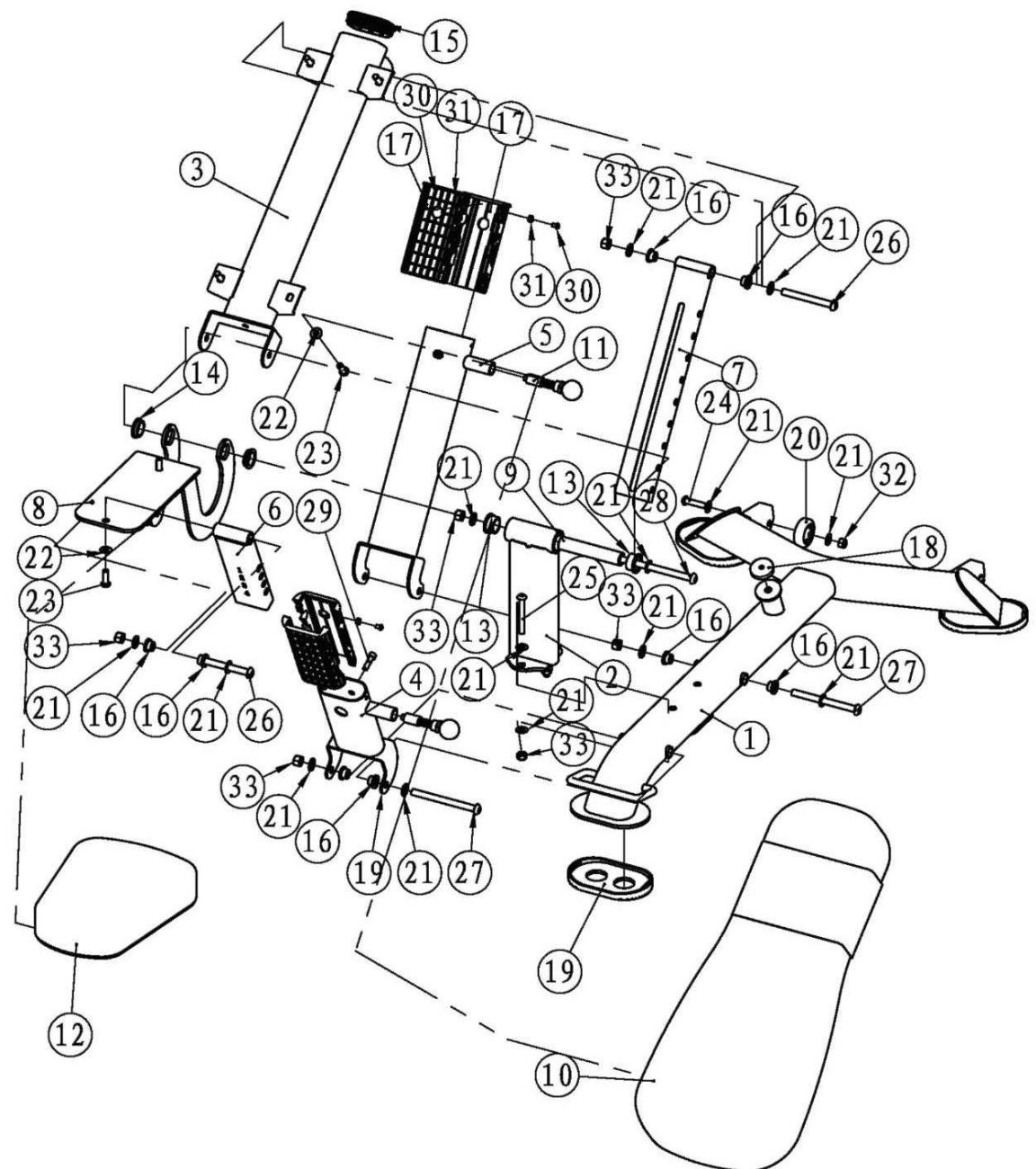


Ключ шестигранный

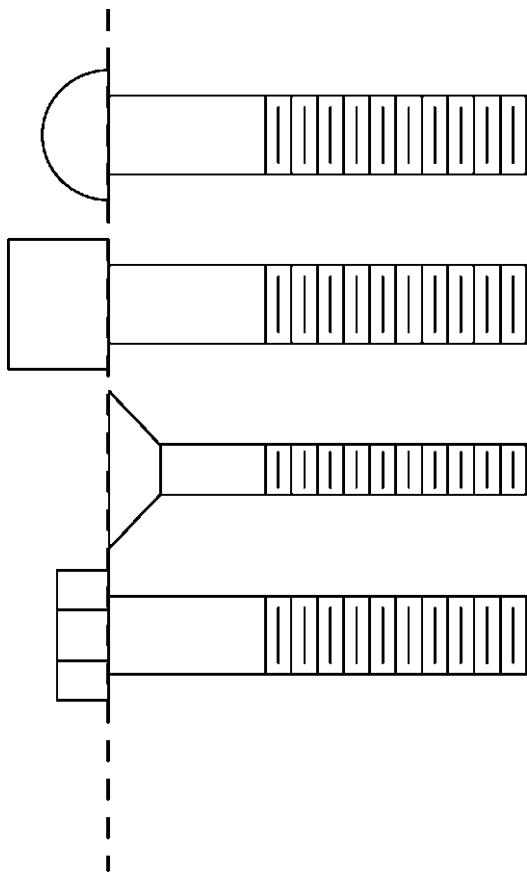
## Список деталей

No. модел	Описание	Кол- во	No. модел	описание	Кол- во
1	Основание	1	18	Резиновый упор	1
2	Поддерживающая база	1	19	Заглушка	3
3	Основание крепления подушки	1	20	Колесико	2
4	Поддерживающее сиденье	1	21	Шайба 013*024*1.5	12
5	Поддерживающая спинка	1	22	Шайба О11*О20*2	10
6	Селектор подъема сиденья	1	23	Болт М10*30	6
7	Селектор подъема спинки	1	24	Болт М10*45	2
8	Основание сидения	1	25	Болт М12*80	2
9	Втулка	1	26	Болт М12*110	2
10	Задняя спинка	1	27	Болт М12*140	2
11	Фиксатор селектора	2	28	Болт М12*160	1
12	Сиденье	1	29	Болт М8*30	2
13	Втулка 038*025.4*18	2	30	Болт М6*12	4
14	Втулка 038*025.4*7.5	2	31	Гайка М6	4
15	Заглушка	1	32	Гайка М10	2
16	Заглушка 025*012.2*13	8	33	Гайка М12	7
17	Пластиковый уплотнитель RT50*100-Д30*70	4	34	Гаечный ключ S=6	1

**Рисунок в разобранном виде**



## Список креплений

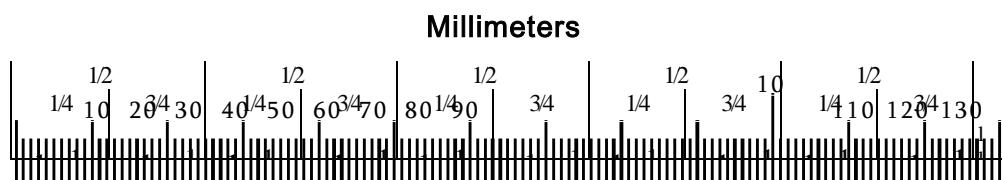


BHCS = Болт с круглой головкой

SHCS = Болт под шестигранник

FHCS = Болт с потайной головкой

HNB = Болт шестигранный



**Inches**

# Инструкции по сборке

На сборку тренажёра профессионалами уходит около 2 часов. Если Вы собираете подобный тренажёр в первый раз, то у Вас это займёт больше времени. Настоятельно рекомендуется собирать этот тренажёр профессионалами. Собирать тренажёр будет быстрее и легче с помощью ещё одного человека, т.к. некоторые детали могут быть слишком большие или тяжёлые. Важно, чтобы Вы собирали тренажёр в чистом и свободном месте. Это позволит Вам передвигаться вокруг тренажёра во время сборки и снизит возможность травмы.

## Примечание

В каждой собираемой детали необходима точность. Затягивая крепления, оставьте определённое пространство для дальнейшей регулировки. Не затягивайте до конца все крепления, пока это не будет указано в инструкциях. Будьте осторожны, и собираите тренажёр в порядке, указанном в этом руководстве.

### Сборка

#### Шаг1.

Прикрепите Поддерживающую базу (#2) к Основанию (#1), используя:

Два M12\*80 болта (#25)

четыре 013\*024\*1.5 шайбы (#21)

Две M12 гайки (#33)

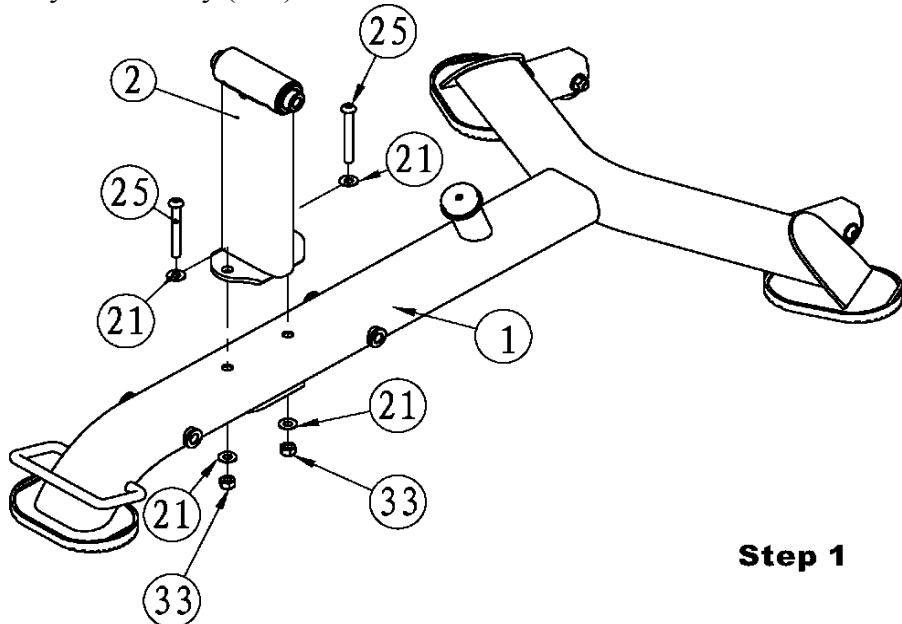
### шаг 2

Прикрепите Поддерживающее сиденье (#4) к Основанию (#1), используя:

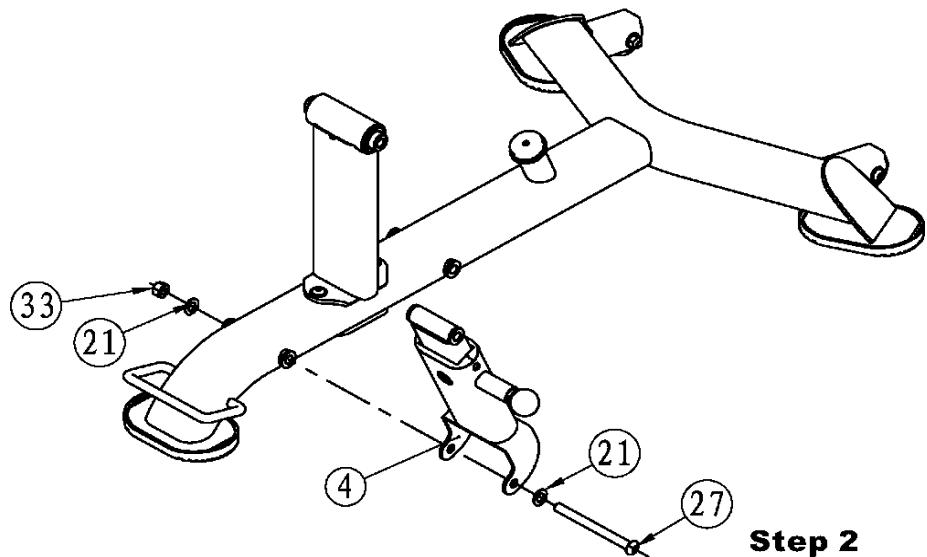
один M12\*140 болт (#27)

две 013\*024\*1.5 шайбы (#21)

одну M12 гайку (#33)



**Step 1**



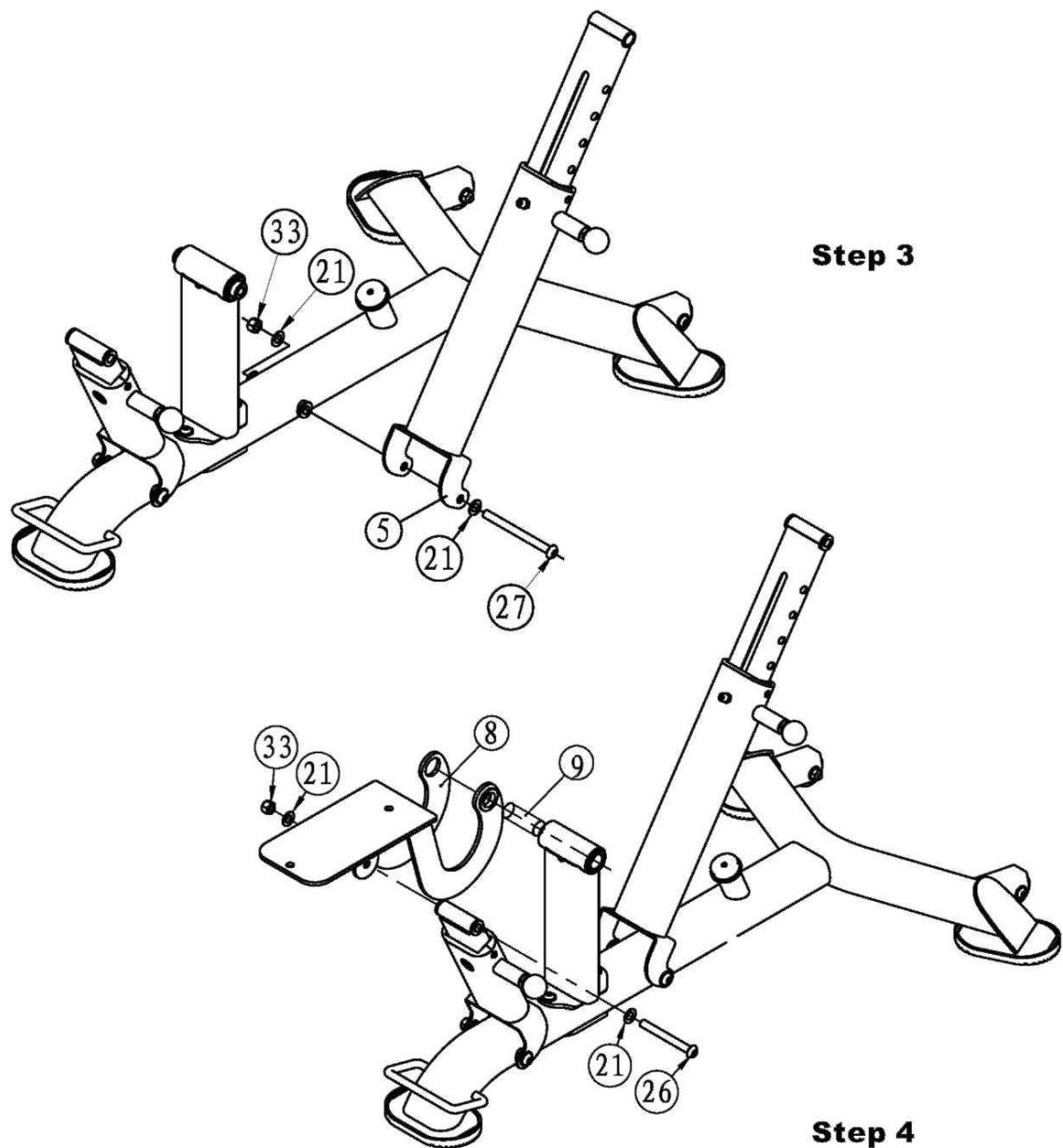
**Step 2**

### Шаг 3.

Прикрепите Поддерживающую спинку (#5) к Основанию (#1), используя:  
один M12\*140 болт (#27)  
две 013\*024\*1.5 шайбы (#21)  
одну M12 гайку (#33)

**шаг 4**

Прикрепите Основание сидения (#8) Поддерживающей базе (#2) и Поддерживающее сиденье (#4), используя:  
один M12\*110 болт (#26)  
одну M12 гайку (#33)  
две 013\*024\*1.5 шайбы (#21)  
одну втулку (#9)



## Шаг 5.

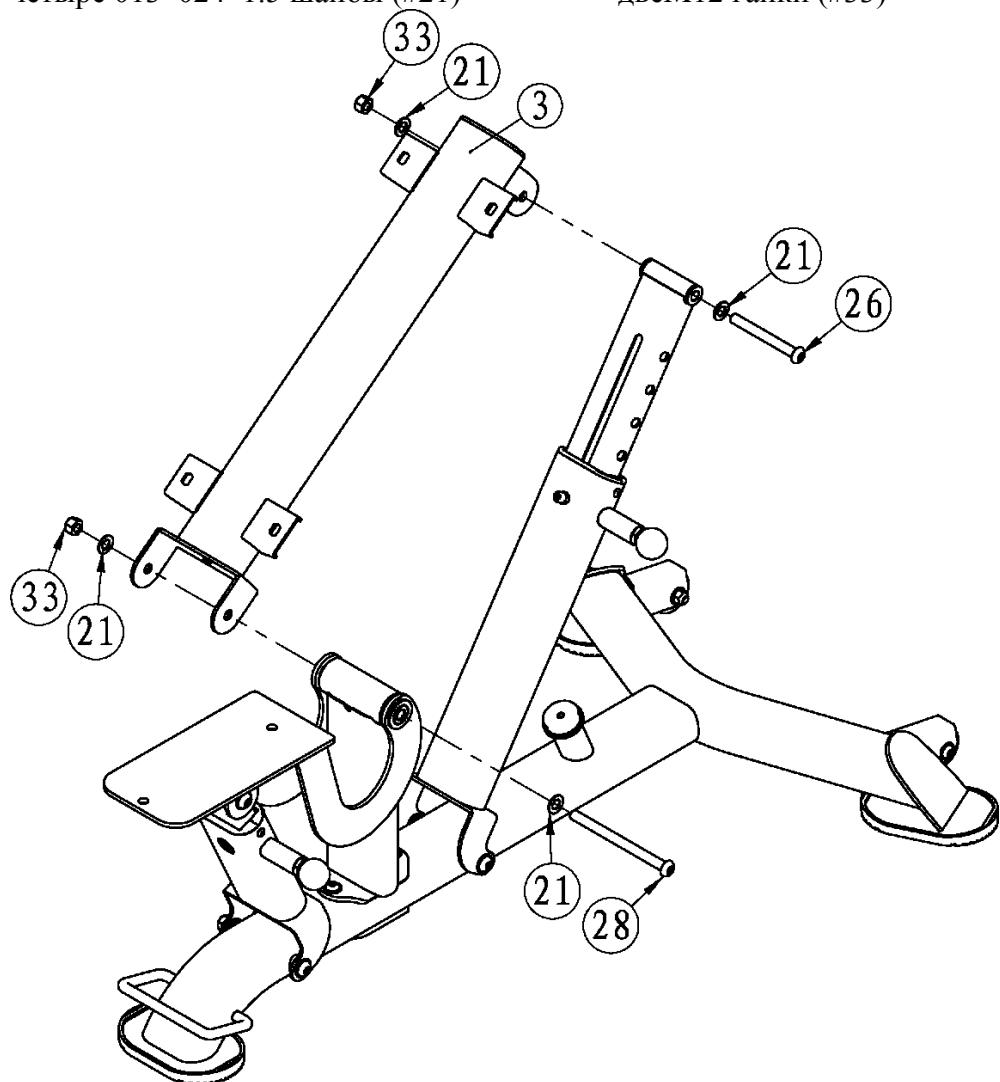
Прикрепите Основание сидения (#8) к Поддерживающей базе (#2) и Поддерживающая спинка (#5), используя:

один M12\*160 болта (#28)

четыре 013\*024\*1.5 шайбы (#21)

один M12\*110болт (#26)

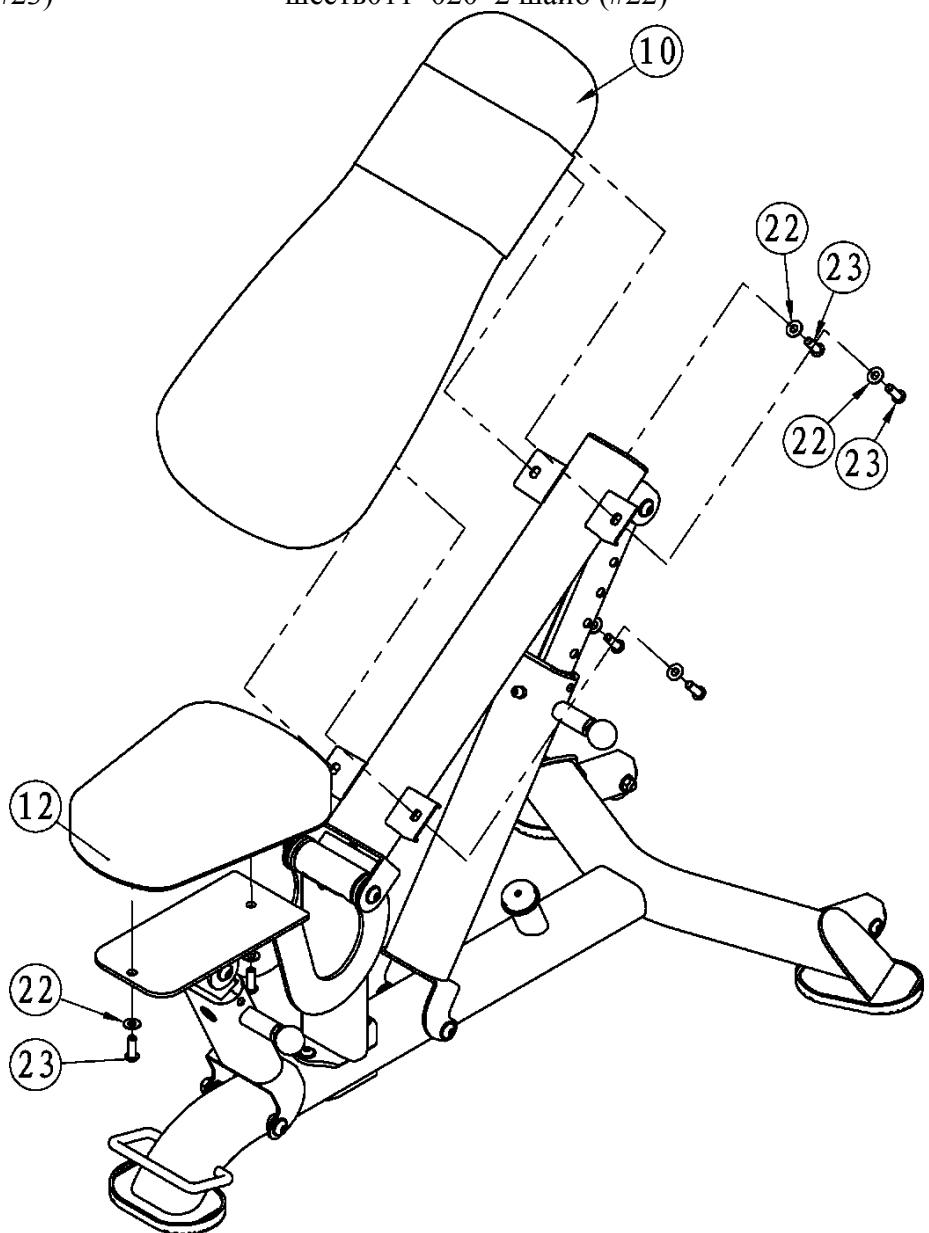
двеM12 гайки (#33)



## Шаг 6

Прикрепите Заднюю спинку (#10) к Основанию крепления подушки (#3), Прикрепите Сиденье (#12) к Основанию сидения (#8), используя:  
шесть M10\*30 болтов (#23)

шесть 011\*020\*2 шайб (#22)



## Инструкция по уходу за тренажером

### **Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов**

- Проверяйте части на признаки износа или повреждений
- Проверяйте пружины, которые присоединены к пальцам, чтобы они были хорошо натянуты и отрегулированы
- Если пружина застrevает или потеряла свою прочность, замените ее немедленно

### **Обивка**

- Чтобы обивка дольше прослужила вам, необходимо соблюдать ее чистоту. После каждой тренировки протирайте ее влажной тряпкой
- Периодически протирайте обивку мягким мыльным раствором. Не используйте абразивные средства
- Заменяйте поврежденную обивку

\* Не дотрагивайтесь до обивки острыми предметами

### **Таблички**

- Внимательно изучите все таблички на тренажере

### **Болты и гайки**

- Проверяйте все болты и гайки. Подкручивайте их при необходимости
- Периодически подкручивайте все части, чтобы они не ослабевали

### **Поверхности, предотвращающие скольжение**

- Эти поверхности предотвращают скольжение ног. Если они стали скользкими, то немедленно заменяйте их

### **Тросы**

- Мы использует только качественные тросы.
- Осматривайте трос на разного рода повреждения
- Когда тренажер находится в покое, прощупайте его пальцами на предмет перетертости
- Тросы заменяйте сразу же при первых признаках изношенности
- Не используйте оборудование, пока тросы не будут заменены

### **Натяжение троса**

- Проверяйте все болты для троса, чтобы они были надежно прикреплены
- Следите, чтобы трос не был ослаблен, перенатяните трос

### **Муфты сиденья, втулки**

- Перед нанесением смазки протрите их тряпкой
- Смазывайте муфты сиденья и втулки силиконовой или тефлоновой смазкой

### **Подшипники**

- Вытащите подшипники из гнезда. Палец обмакните в смазочное вещество и смажьте обильно гнездо. Вставьте подшипник на место. Излишки смазки уберите тряпкой

Желаем Вам приятных и безопасных тренировок, здоровья и спортивных успехов. Настоящая инструкция состоит из 13 страниц и нуждается в неукоснительном соблюдении.