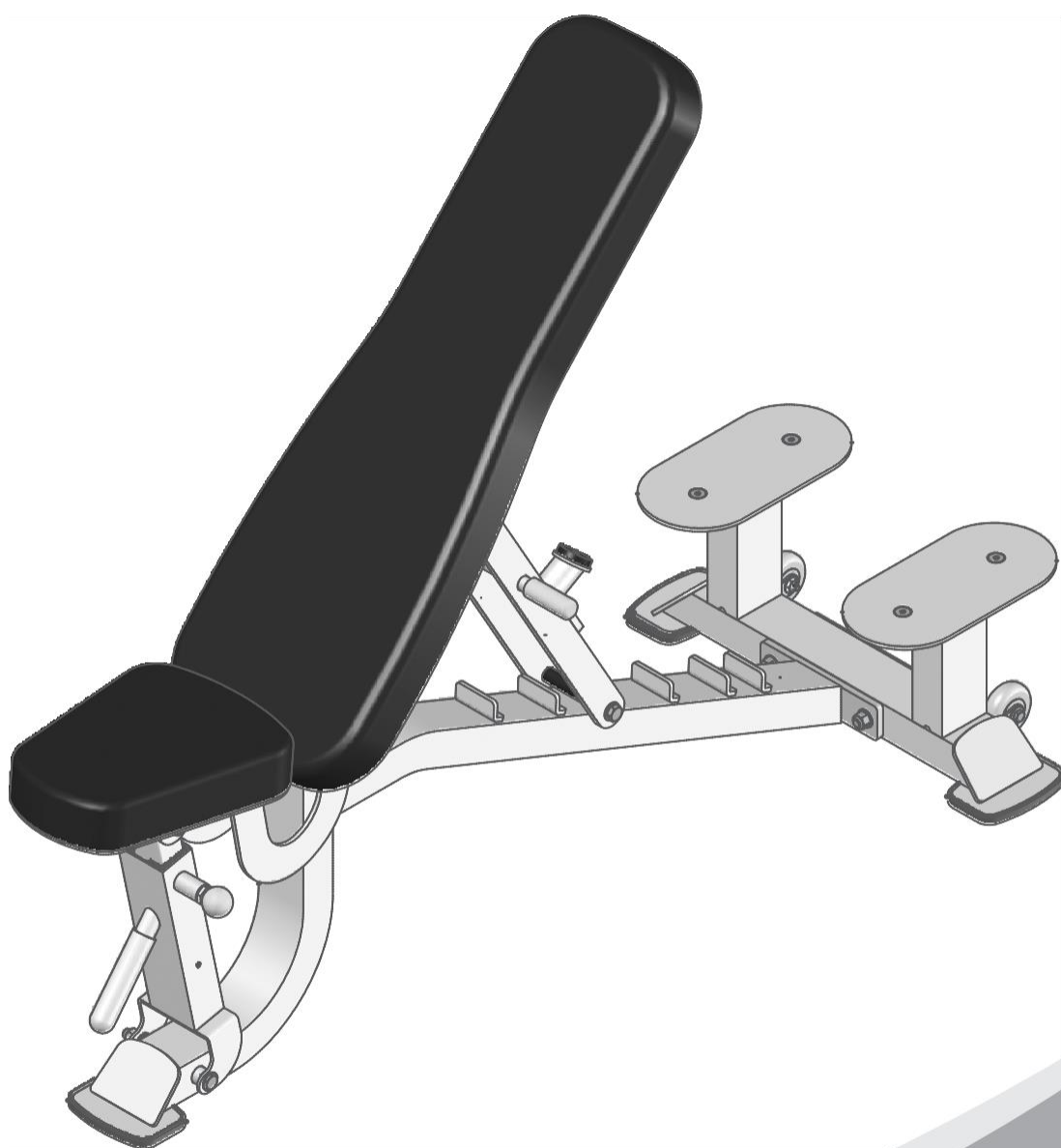


SL7012

Скамья многофункциональная

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	6
Единицы измерения.....	7
Инструкции по сборке	8
Сборка	9
График технического обслуживания	12
Общая информация по техническому обслуживанию.....	13
Советы по работе	14
Спецификация.....	14

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.

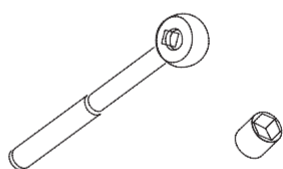
Собирайте и используйте оборудование на ровной твердой поверхности. Для лучшего доступа к тренажеру, расположите его вдали от стен и мебели. Тренажер создан для вашего пользования. Следуя данным мерам предосторожности и здравому смыслу, вы получите наслаждение от работы на тренажере, и он прослужит вам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

Инструкции

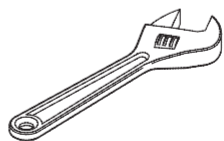
Перед началом сборки внимательно прочитайте данные инструкции. Используйте перечень сборочных компонентов, чтобы проверить наличие всех деталей. При необходимости заказа новых деталей, используйте номер детали и ее описание из перечня. Для замены деталей используйте только детали, предлагаемые производителем. 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.

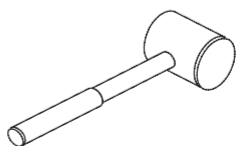
Необходимые инструменты



Торцевой ключ и втулка



Разводной ключ



Резиновый молоток



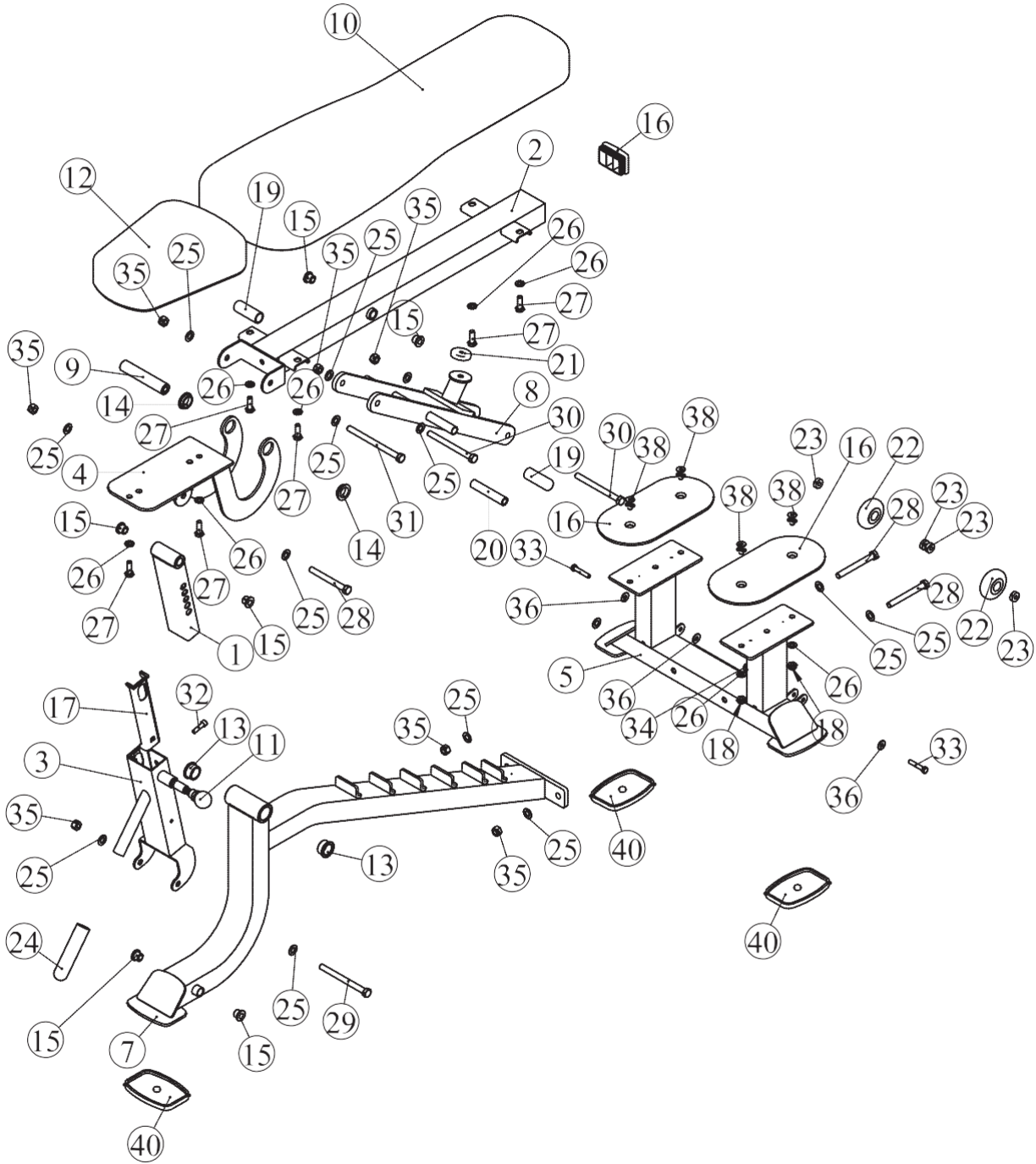
Набор шестигранных ключей

Перечень сборочных компонентов

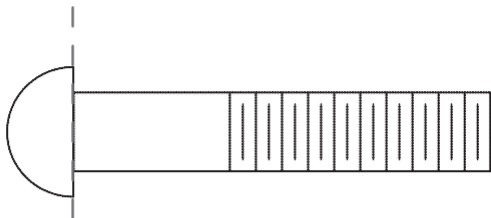
ВНИМАНИЕ: некоторые части могут быть уже установлены

№	№ части	Описание	Кол-во
1	CHFID0100	Рама регулируемого сидения	1
2	CHFID200	Рама регулируемого суппорта спинки	1
3	CHFID0300	Рукав рамы регулируемого сидения	1
4	IT70110800	Рама суппорта сидения	1
5	SL70120500V1	Задняя база	1
6	SL70121600	Ножная пластина	2
7	SL70120700	Основная рама	1
8	CHFID0800V1	Рама регулируемой спинки	1
9	IT70110900	Ось Ф25.4*132.5	1
10	SL70111000	Спинка	1
11	KFAAB1500Y	Штифт	2
12	SL70013000	Сидение	1
13	M02502000	Втулка Ф38*Ф25.4*18	2
14	AXT3S2800	Втулка Ф38*Ф25.4*7.5	2
15	M01402000	Втулка Ф25*Ф12.2*13	6
16	KPSFID2800	Разъем 50.8*76.2	1
17	HF1651600A	Направляющий рукав	2
18	NM10DHS2	Нейлоновая контргайка M10	4
19	PBF70001Y	Маленькие ручки Ф26*Ф19*80	2
20	KPSFID0700	Нейлоновая распорка	1
21	TLP-2002100	Бампер	1
22	DP86703101B	Колесо	2
23	AT4804000	Распорка	4
24	PBF70003	Ручки Ф25*125	1
25	DQ12DHS2A	Плоская шайба Ф13*Ф24*1.5	14
26	GB9510DHS2	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	10
27	PNLM10*30*30DHS20	Винт с кнопочной головкой M10*30	6
28	GB70M12*110DHS20	Винт с цилиндрической головкой M12*110	3
29	GB70M12*140DHS20	Винт с цилиндрической головкой M12*140	1
30	GB70M12*135DHS20	Винт с цилиндрической головкой M12*135	2
31	GB70M12*160DHS20	Винт с цилиндрической головкой M12*160	1
32	GB70M8*20*20DHS2	Винт с цилиндрической головкой M8*20	1
33	GB70M8*45DHS20	Винт с цилиндрической головкой M8*45	2
34	NM8DHS2	Нейлоновая контргайка M8	2
35	NM12DHS2	Нейлоновая контргайка M12	7
36	GB958DHS2	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	4
38	CNLM10*25*25DS20	Винт с плоской головкой M10*25	4
40	IF81162000	Подставка для ног	3
41	NBS6DHS	Шестигранный ключ S6	1
42	NBS10DHS	Шестигранный ключ S10	1

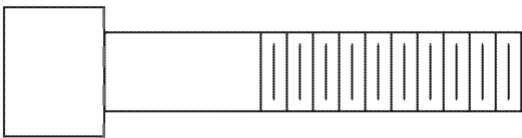
В разобранном виде



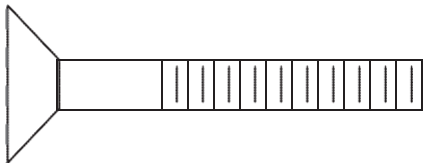
Единицы измерения



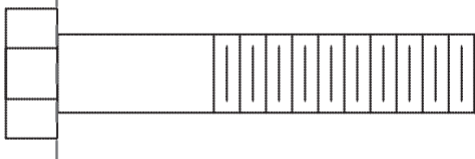
BHCS = Винт с кнопочной головкой



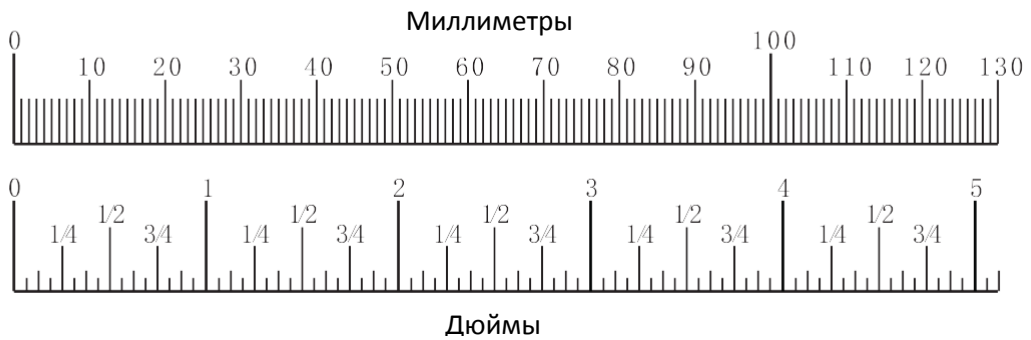
SHCS = Винт с цилиндр. головкой



FHCS = Винт с плоской головкой



HNB = Шестигранный болт



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

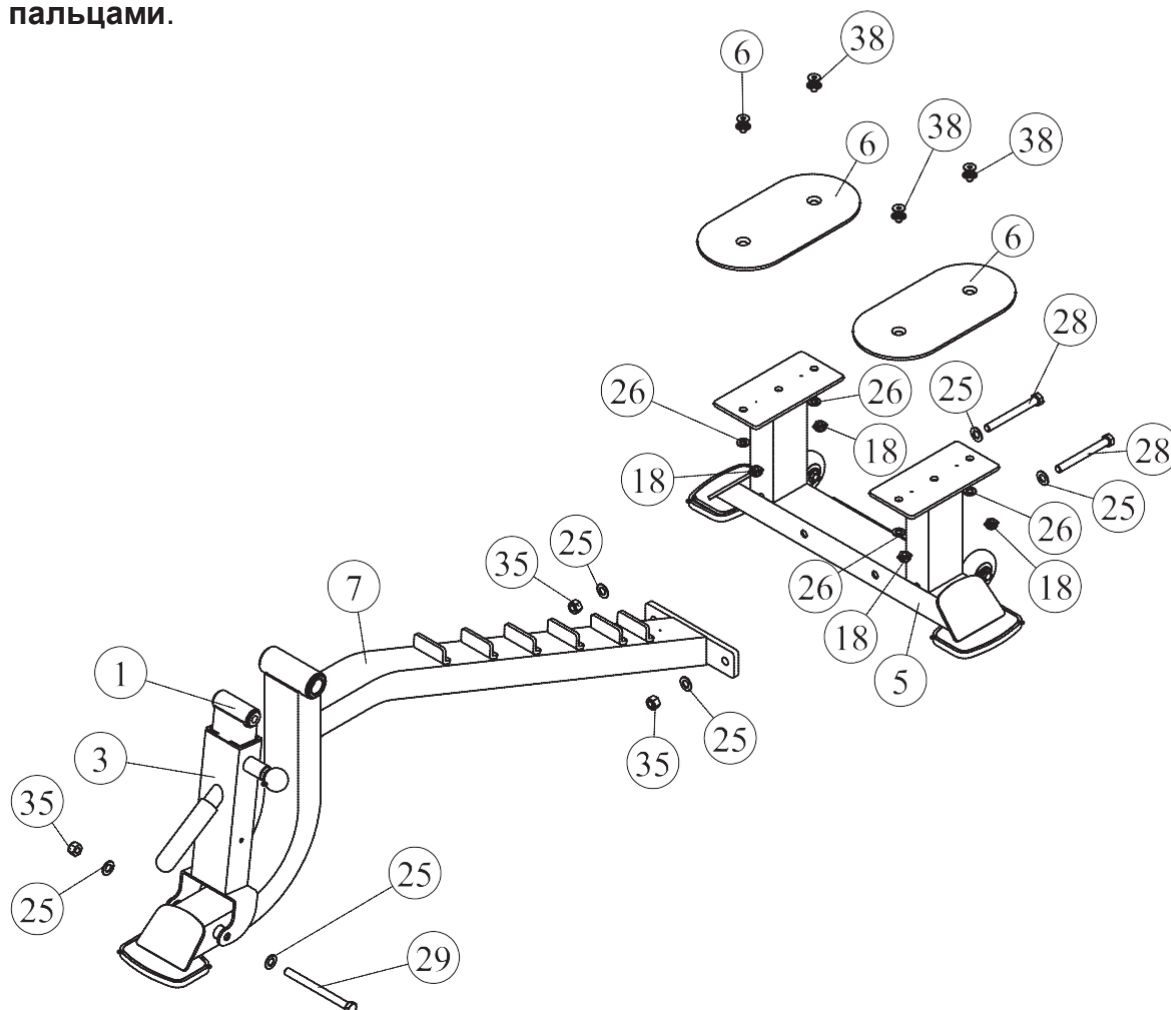
Важно, чтобы каждая деталь была надежно закреплена. Во время затягивания винтов убедитесь, что вы сможете регулировать деталь в дальнейшем. Никогда не затягивайте винты полностью, если об этом не указано в инструкции. Убедитесь, что вы собираете детали в правильной последовательности, указанной в руководстве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

Сборка

Шаг 1

1. Прикрепите основную раму (#7) к задней базе (#5), используя:
 - два M12*110 винта с цилиндрической головкой (#28)
 - две M12 нейлоновые контргайки (#35)
 - четыре Ф13*Ф24*1.5 плоские шайбы (#25)
2. Прикрепите рукав рамы регулируемого сидения (#3) к основной раме (#7), используя:
 - один M12*140 винт с цилиндрической головкой (#29)
 - одну M12 нейлоновую контргайку (#35)
 - две Ф13*Ф24*1.5 плоские шайбы (#25)
3. Прикрепите ножную пластину (#6) к задней базе (#5), используя:
 - четыре M11 нейлоновые контргайки (#18)
 - четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#26)
 - четыре M10*25 винта с плоской головкой (#38)

Внимание: До полной сборки устройства, затягивайте болты и гайки пальцами.



Сборка

Шаг 3

1. Прикрепите спинку (#10) к раме суппорта спинки (#2), используя:
четыре M10*30 BHCS (#27)
четыре Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#26)
2. Прикрепите сидение (#12) к раме суппорта сидения (#4), используя:
два M10*30 BHCS (#27)
две Ф11*Ф20*2 плоские шайбы (#26)

Внимание: Затяните болты и гайки гаечным ключом.

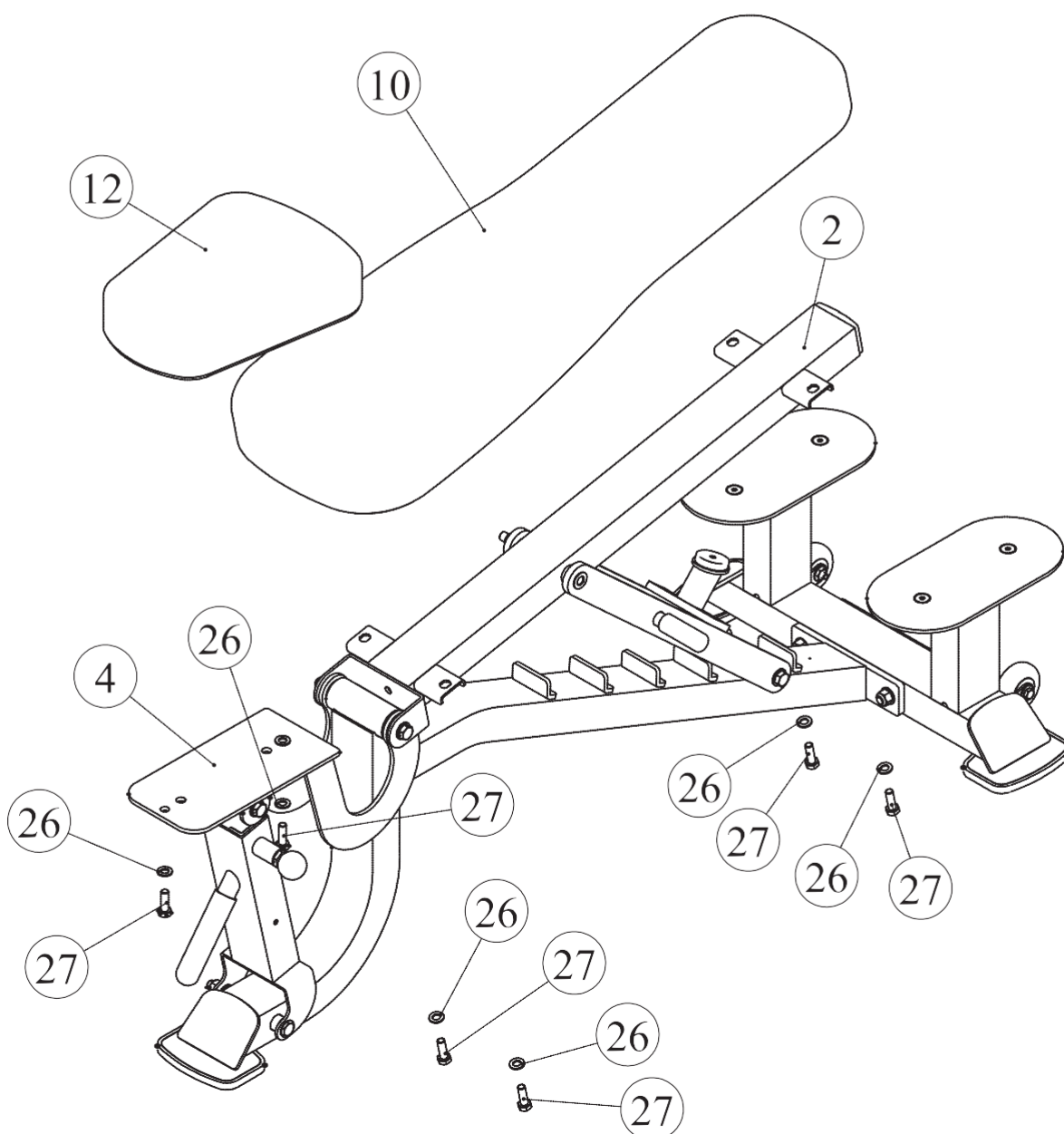


График технического обслуживания

ОПЕРАЦИЯ	КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДАТА ПОСЛЕДНЕЙ ПРОВЕРКИ						
Проверьте соединения, выдвигаемые 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 приступить к тренировке. Сначала установите выполнимые для себя цели и задачи. Разработав конкретный план работы, вы можете приступать 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.

Знайте 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.

Спецификация

Класс: S

Максимальный вес пользователя: 150Kg/330lbs

