

IFOFB

ПОДСТАВКА ДЛЯ ШТАНГИ С ПЛОСКОЙ СКАМЬЕЙ

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ВНИМАНИЕ:

Изучите инструкцию перед
использованием!

Внимание! Прочтите все инструкции и предостережения перед использованием данного оборудования.

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкции по безопасности.....	3
Инструкции.....	4
Список запчастей.....	5
Разбитая диаграмма.....	6
Измерительная шкала.....	7
Инструкции по сборке.....	8
Сборка.....	9
График обслуживания.....	13
Основная информация по обслуживанию.....	14
Подсказки.....	15
Спецификации.....	15

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом любой фитнес-программы, вы должны пройти полный медицинский осмотр под наблюдением врача. При использовании спортивного оборудования, основные меры предосторожности всегда должны приниматься, в том числе:

- Прочитайте все инструкции перед использованием тренажера. Эти инструкции написаны, чтобы обезопасить Вас и ваш тренажер.
- Не позволяйте детям играть возле тренажера.
- "Используйте оборудование только по назначению, как описано в данной инструкции. Не используйте аксессуары, которые не прописаны производителем - это может привести к травмам.
- Используйте одежду и обувь, предназначенные для тренировок. Одежда не должна быть широкой.
- Будьте осторожны, когда встаете с/садитесь на тренажер.
- Не переутомляйтесь и не работайте на "износ".
- Если вы почувствуете боль или какие-либо отклонения, то прекратите тренировку и обратитесь к вашему врачу.
- Не занимайтесь на тренажере, если он сломан или упал.
- Не кидайте и не всовывайте ничего в отверстия в тренажере.
- Всегда проверяйте тренажер перед использованием. Проверьте соединения и ремни на изношенность.
- Изношенные тросы опасны и могут быть причиной травм. Периодически проверяйте тросы на изношенность.
- Держите конечности, части вещей и длинные волосы вдали от подвижных частей тренажера.
- Не старайтесь поднять вес, который Вы не сможете контролировать.
- Не используйте тренажер вне помещений.
-

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ СБОРКИ.

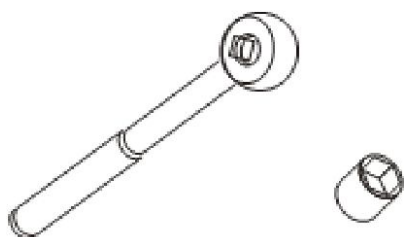
- Прочитайте все шаги по сборке и следуйте им по порядку. Ничего не пропускайте. Если Вы что-либо пропустите, то позже можете узнать, что Вам придется разбирать тренажер, или Вы повредили запчасти или оборудование.
- Собирайте и используйте тренажер на ровной, устойчивой поверхности. Установите тренажер в нескольких метрах от стен для легкого доступа. Оборудование создано для Вашего удовольствия. Используя данные инструкции и общие правила, Вы проведете много безопасных, приятных и полезных для здоровья занятий на данном тренажере.

ИНСТРУКЦИИ

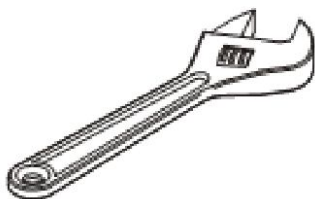
Перед началом сборки, пожалуйста, прочтите все инструкции. Используйте списки, указанные в данной инструкции, чтобы проверить, имеются ли все детали. При проверке используйте списки и номера запчастей. Используйте только оригинальные запчасти при обслуживании. Не соблюдение этих норм сокращает гарантию и может привести к травмам.

Этот тренажер спроектирован, чтобы предоставить мягкое, плавное движение. После сборки Вы должны проверить тренажер на точность работы. Если возникла какая-либо проблема, то сначала перечитайте инструкцию по сборке, чтобы определить возможную проблему. Если не удалось локализовать проблему самостоятельно, то обратитесь к Вашему дилеру. При обращении к поставщику не забудьте сообщить серийный номер детали и предоставить данную инструкцию. Когда количество деталей совпадает с заявленным списком, можете продолжить сборку тренажера.

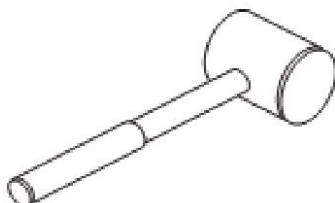
ИНСТРУМЕНТЫ



Ключ храповика и гнездо



Раздвижной ключ



Резиновый молоток



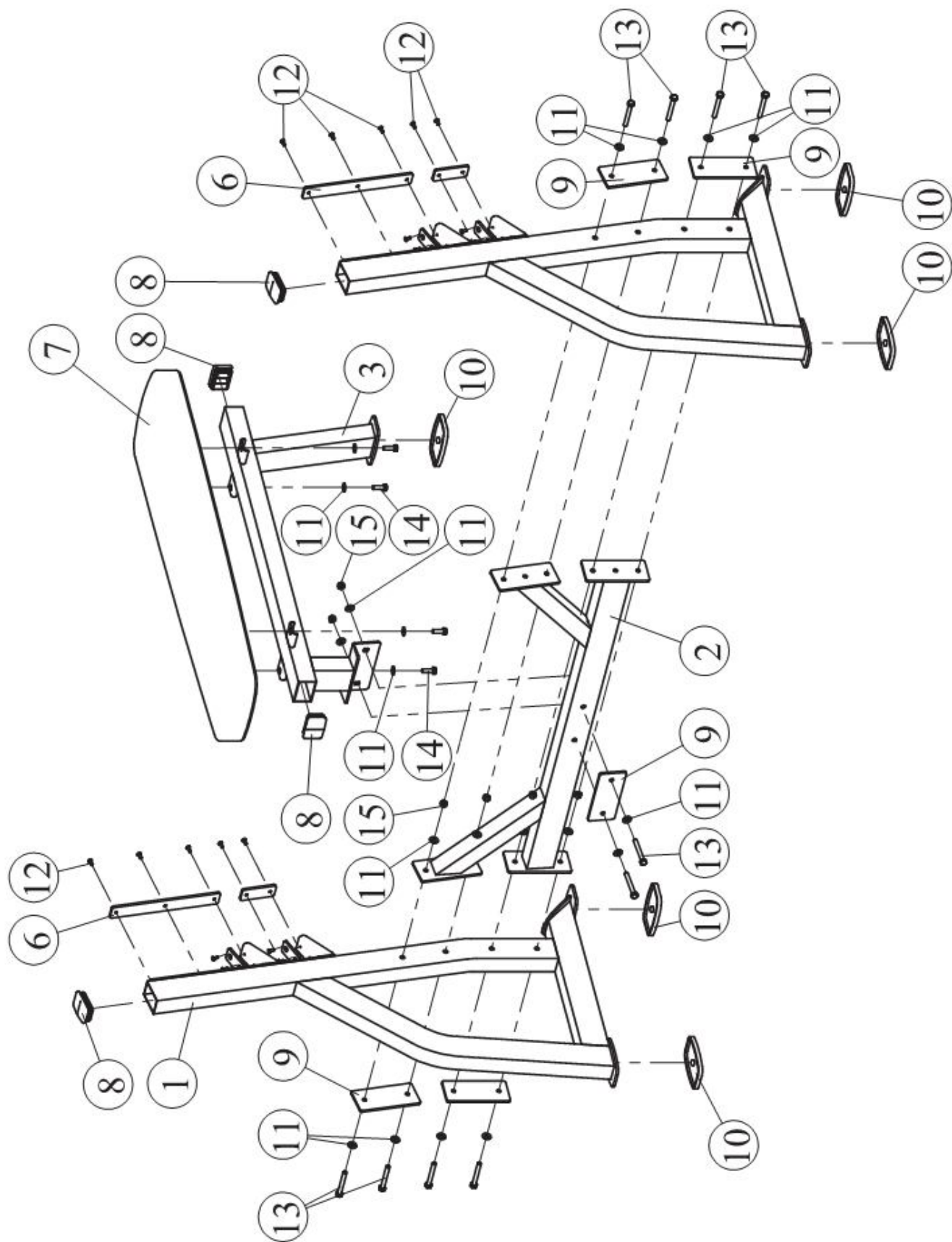
Набор шестигранных ключей

СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

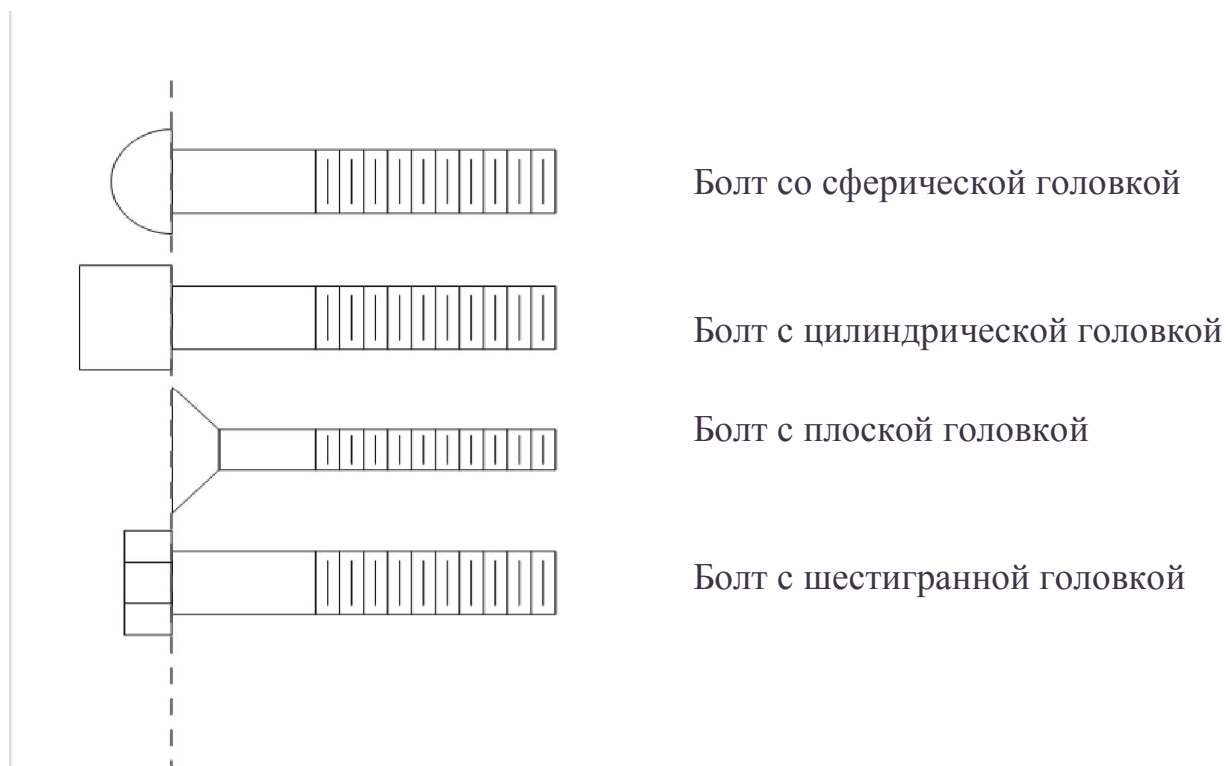
Некоторые из этих запчастей могут быть предустановлены.

№	Серийный номер	Описание	Кол-во
1	IFOFB0100	Главная рама	2
2	IFOFB0200	Поперечная	1
3	IFOFB0300	Кронштейн спинки	1
4	IFOFB0500	Пластик. пластина 100*40*6	2
5	IFOFB0600	Пластик. пластина 76*40*6	4
6	IFOFB0700	Пластик. пластина 320*40*6	2
7	IFOFB0800	Спинка	1
8	KFFID2800	Затвор 50.8*76.2	4
9	CHGH0103	Внешняя пластина	5
10	IF81162000	Покрытие для ног	5
11	DQ10DS2A	Плоская гайка 011*023*2	24
12	CNLM6*15DHS20	Винт М6*15	18
13	GB5780M10*80DS20	Болт М10*80	10
14	GB5781M10*30DS20	Болт М10*30	4
15	NM10DS2	Нейлоновая заглушка М10	10

РАЗБИТАЯ ДИАГРАММА



ИЗМЕРИТЕЛЬНАЯ ШКАЛА



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Сборка данного тренажера занимает около 2-х часов у профессионалов. Если это Ваша первая сборка, то Вам понадобится больше времени. Данное оборудование рекомендуется собирать с помощью профессионалов. Возможно, Вам понадобится чья-то помощь, т.к. некоторые части являются тяжелыми и неудобными. Очень важно собирать тренажер в чистом и светлом помещении. Это позволит Вам лучше ориентироваться при сборке и сократит риск получения травмы.



ПРИМЕЧАНИЕ

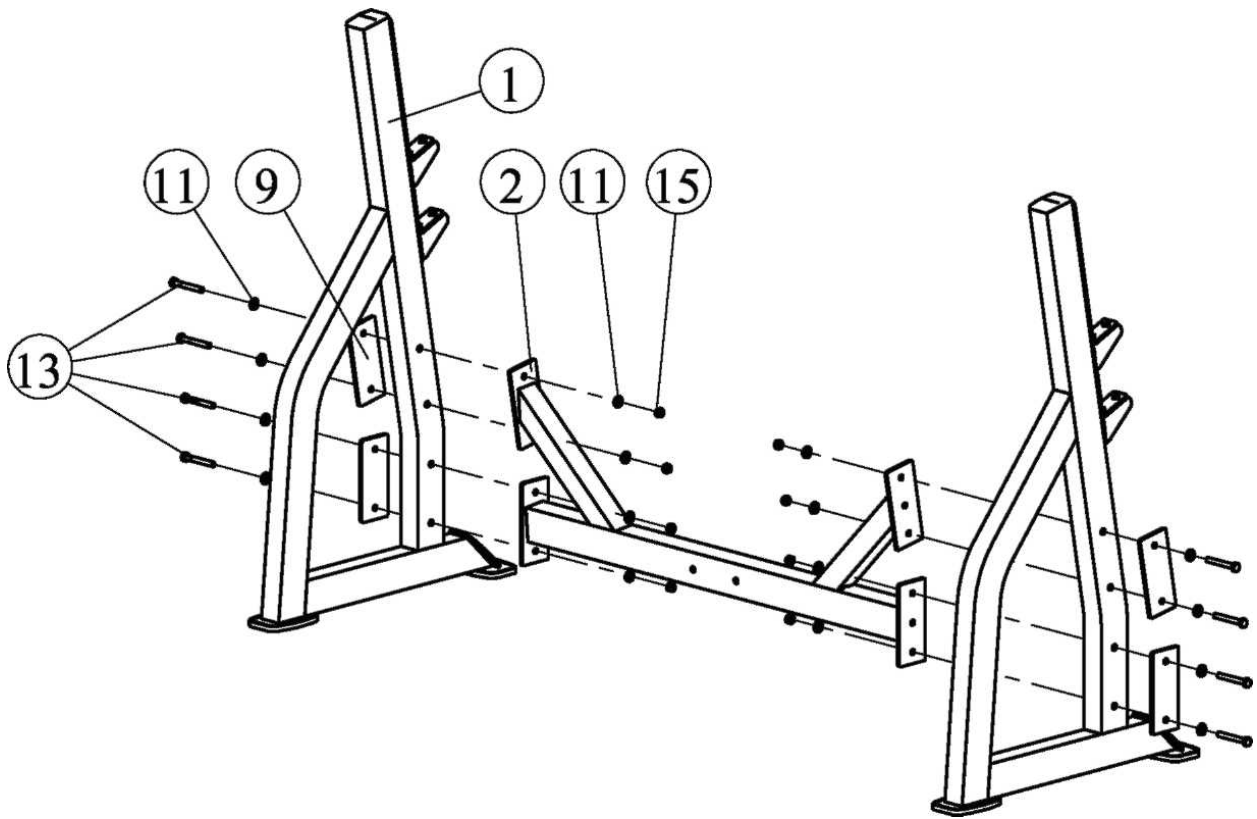
Важна регулировка и настройка каждой части. Затягивая соединения, оставьте место для регулировки. Не затягивайте соединения, пока это не будет сказано в инструкции. Собирайте части в последовательности, указанной в данной инструкции.

СБОРКА

Шаг 1

Присоедините главную раму (#1) и внешнюю пластину(#9) к поперечной(#2), используя:
восемь болтов М10*80(#16)
восемь нейлоновых заглушек М10 (#19)
шестнадцать плоских шайб Ф11*Ф23*2 (#18)

ПРИМЕЧАНИЕ: После выравнивания всех составных краев и поверхностей затяните все оборудование.

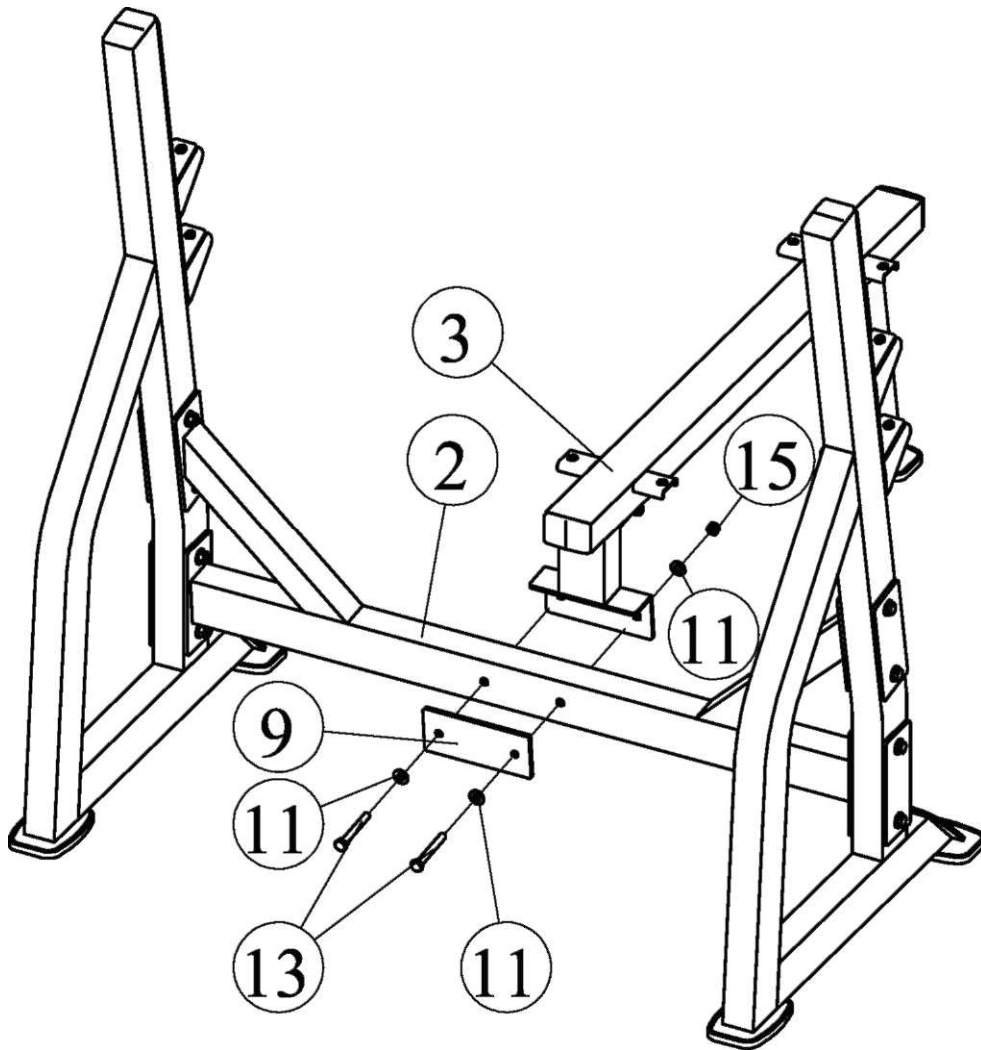


СБОРКА

Шаг 2

Присоедините кронштейн спинки(#3) и внешнюю панель (#9) к поперечной(#2), используя:
два болта M10*80(#16)
две нейлоновые заглушки M10(#19)
четыре плоские гайки $\Phi 11*\Phi 23*2$ (#18)

ПРИМЕЧАНИЕ: После выравнивания всех составных краев и поверхностей затяните все оборудование.



СБОРКА

Шаг 3

Присоедините спинку(#7) к кронштейну спинки(#3), используя:
четыре болта M10*30(#11) четыре плоские шайбы $\Phi 11*\Phi 23*2$ (#11)

ПРИМЕЧАНИЕ: затяните ключом все болты и нейлоновые заглушки

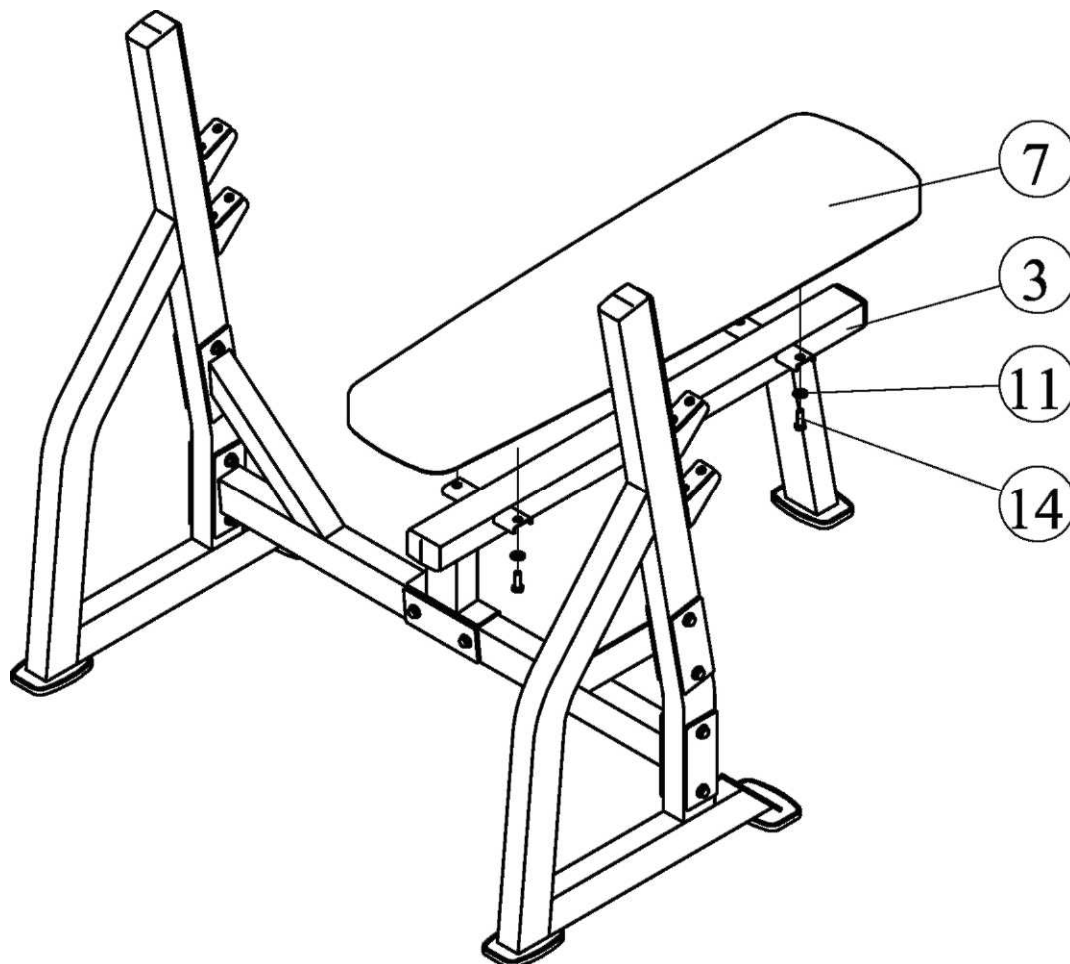


ГРАФИК ОБСЛУЖИВАНИЯ

ДЕЙСТВИЕ	КОММЕРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ДАТА ПОСЛЕДНЕГО ПРОВЕДЕНИЯ						
Проверить: соединения, шарниры, заглушки, штыри	ЕЖЕДНЕВНО	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ							
Почистить: Обивку	ЕЖЕДНЕВНО	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ							
1 Проверить: тросы или ремни и их натяжение	ЕЖЕДНЕВНО	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ							
Проверить: кармашки и рукояти	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверить: Все наклейки	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверить: все болты и гайки, затянуть по надобности	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Проверить: противоскользкую поверхность	КАЖДЮЮ НЕДЕЛЮ	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Почистить и смазать: направляющие (с тефлоновым покрытием)	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Смазать: рукава сидений, втулки, линейные подшипники	ЕЖЕМЕСЯЧНО	РАЗ В 3 МЕСЯЦА							
Почистить и натереть: все блестящие поверхности	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Смазать: линейные подшипники	РАЗ В 6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Заменить: кабели, ремни и соединения.	ЕЖЕГОДНО	РАЗ В 3 ГОДА							

Ваше оборудование для коммерческих целей поставляется с наклейками по соответствующему обслуживанию. Для личного домашнего использования, следуйте расписанию домашнего обслуживания, указанного выше.

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

Соединения, заглушки, карабины:

- Проверьте все части на предмет видимых следов повреждений или износа.
- Проверьте пружины в карабинах и подвижные штифты для правильного натяжения и выравнивания.

- Если пружина торчит или утратила свою жесткость, немедленно замените ее.

Обивка:

• Для обеспечения длительного срока службы и надлежащей гигиены, все обитые подушки должны протираться влажной тряпкой после каждой тренировки.

• Периодически протирайте поверхности при помощи мягкого мыла или винилового очистителя, чтобы предотвратить растрескивание или усушку. Не используйте абразивные чистящие средства, или чистящие средства, не предназначенные для использования на виниле.

- Замените разорванное или изношенное покрытие.

- Держите острые предметы подальше от обивки.

Деколи (наклейки):

- Ознакомьтесь с предупреждениями и прочей информацией, размещенной на наклейках (деколях).

Гайки и болты

- Проверьте все гайки и болты на расшатывание и затяните при необходимости.
- Периодически подкручивайте все болты и гайки, чтобы обеспечить прочность аппарата.

Анти-скользящая поверхность

- Опорные заглушки предназначены для устойчивости тренажера и должны быть заменены, если они повреждены.

Ремни и тросы

- Мы используем только высококачественные ремни и тросы.
- Осмотрите ремни и тросы на износ, трещины, облупливание или обесцвечивание.
- В то время как тренажер не используется, проведите рукой вдоль ремня или троса, чтобы почувствовать прореживания или выпуклые участки.

• Замените ремни и тросы сразу при первых признаках повреждения или износа. Не используйте оборудование, пока ремни или тросы не будут заменены.

Натяжение ремней и тросов

• В соответствии с инструкцией пользователя, когда ремни или тросы используются, проверьте все болты крепления, чтобы убедиться, что они правильно присоединены.

- Проверьте запас длины тросов и подрегулируйте натяжение троса, если это необходимо.

Рукава безопасности и направляющие:

- Протрите регулирующие трубы тряпкой перед применением смазки.

• Распылите смазку на основе кремния или тефлона на рукава безопасности и направляющие

Линейные подшипники:
В соответствии с инструкцией пользователя тщательно демонтируйте подшипник из корпуса и поместите палец полный легкой смазки (лития, супер смазки и т.д.) внутрь подшипника. С помощью пальца, вотрите смазку в подшипники и их треки. Повторяйте до тех пор, пока шарикоподшипниковые треки не будут полны жира. Вставьте вал обратно в подшипник и вытрите излишки смазки.

ПОЖАЛУЙСТА, СОХРАНИТЕ ЭТИ ЗАПИСИ!

ПОДСКАЗКИ

Используйте это руководство, чтобы суметь разобраться в базовых упражнениях, которые можно выполнять на вашем оборудовании. Чтобы добиться максимальных результатов и избежать возможных травм, проконсультируйтесь у тренера, чтобы разработать личную программу упражнений.

Всегда консультируйтесь с физиологом перед началом тренировок.

Чтобы достичь успеха в вашей программе упражнений, важно развивать понимание основных принципов силовых тренировок. Теперь, когда у вас есть свое оборудование, то вполне естественно, что вы хотите начать занятия незамедлительно. Во-первых, определите ряд реалистичных целей и задач для себя. Разработав подходящую программу подготовки, Вы в значительной степени способствуете вашему успеху.

Разминайтесь должным образом, прежде чем приступать к силовым тренировкам. Растяжка, йога, бег трусцой, гимнастика или другие сердечнососудистые упражнения могут помочь подготовить ваш организм к более тяжелым нагрузкам при поднятии тяжестей.

Узнайте, как выполнять упражнения правильно, прежде чем использовать тяжелый вес. Правильный подход важен, чтобы избежать травм и убедиться, что вы работаете с соответствующей группой мышц.

Знайте свои ограничения. Если вы новичок в силовых тренировках или приступаете к тренировочному режиму упражнений после долгого перерыва, начните выполнять упражнения медленно и наращивайте нагрузку в течение более длительного периода времени.

Обращайте внимание на свое дыхание. Выдохните, когда вы прилагаете усилие - это общее правило. Никогда не задерживайте дыхание.

Данный тренажер предназначен для спортивных залов. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим тренером по физической подготовке перед началом тренировок.

СПЕЦИФИКАЦИИ

1. Класс: Н
2. Максимальная допустимая масса 150кг/330 фунтов

