

# IT7016

Наклонная скамья

## Руководство пользователя



### Внимание!

Изучите все меры предосторожности и прочитайте инструкцию перед использованием тренажера.

**Внимание!** Изучите все меры предосторожности и внимательно прочитайте инструкцию перед использованием тренажера.

<b>Важные инструкции по безопасности</b> .....	3
<b>Инструкции</b> .....	4
<b>Список деталей</b> .....	5
<b>Разобранный вид</b> .....	6
<b>Руководство по системе измерений</b> .....	7
<b>Инструкции по сборке</b> .....	8
<b>Сборка</b> .....	9
<b>Основная информация по уходу</b> .....	13
<b>Силовые тренировки</b> .....	15
<b>Технические условия</b> .....	15

## **ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ**

Перед началом любой фитнес-программы, вам следует пройти полное физиологическое обследование у вашего врача терапевта. Во время использования оборудования для упражнений, соблюдайте основные меры предосторожности, включая следующие:

- Прочитайте все инструкции перед использованием оборудования. Эти инструкции написаны, чтобы убедиться в вашей безопасности и безопасности данного оборудования.
- Не позволяйте детям находиться рядом с оборудованием.
- Используйте оборудование только по его прямому назначению, описанному в данной инструкции. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем: такие приспособления могут привести к повреждениям и травмам.
- На время тренировки надевайте подходящую одежду и обувь, не используйте свободную одежду.
- Будьте осторожно, когда подходите и сходите с тренажера.
- Не перенапрягайтесь, не тренируйтесь до изнеможения.
- Если вы почувствовали боль или другие симптомы, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- Не используйте оборудование, если оно повреждено.
- Никогда не вставляйте какие-либо вещи в открытые части тренажера.
- Перед каждым использованием тщательно проверяйте оборудование и тросы. Убедитесь, что все крепления и тросы безопасны и находятся в хорошем состоянии.
- Изношенные тросы могут быть опасными и могут привести к повреждениям. Периодически проверяйте тросы на предмет износа
- Держите руки и другие конечности, а так же свободную одежду и длинные волосы подальше от подвижных деталей тренажера.
- Не пытайтесь поднять вес больше, чем вы сможете безопасно контролировать.
- Не используйте данное оборудование на открытом воздухе.

### **Персональная безопасность во время сборки тренажера**

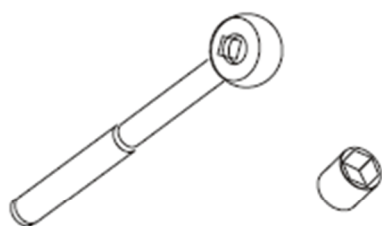
- Внимательно читайте каждый шаг инструкции и выполняйте шаги один за другим. Не переходите к следующему шагу, пока не выполнили предыдущий.
- Собирайте и используйте тренажер на твердой ровной поверхности. Расположите оборудование в нескольких шагах от стен и мебели, чтобы обеспечить легкий доступ. Данное оборудование разработано для вашего удовольствия. Следуя данным мерам предосторожности и общим правилам безопасности, вы сможете насладиться многими безопасными и приятными часами полезных для здоровья тренировок.

## ИНСТРУКЦИИ

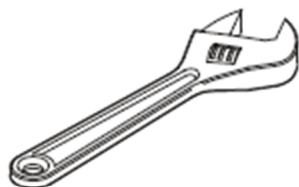
Перед началом сборки тренажера, уделите время внимательному чтению инструкции. Пожалуйста, используйте различные списки данной инструкции, чтобы убедиться, что вы получили все необходимые части и детали для данного тренажера. Во время заказа, используйте номер детали и описание, которые указаны в данных списках. Используйте только заменяемые части во время обслуживания. Невыполнение этих указание может привести к аннулированию вашей гарантии и может привести к вашим травмам.

Данное оборудование создано для обеспечения гладкого, наиболее эффективного при упражнениях движения. После сборки внимательно проверьте все функции тренажера, и убедитесь в его верном функционировании. Если вы столкнетесь с проблемой, для начала проверьте инструкцию по сборке, чтобы установить возможные ошибки, допущенные во время сборки. Если вы не можете самостоятельно исправить проблему, обратитесь к вашему дилеру. Убедитесь, что вы знаете серийный номер тренажера и данную инструкцию перед звонком. Когда все детали будут отвечать нормам, вы сможете продолжить.

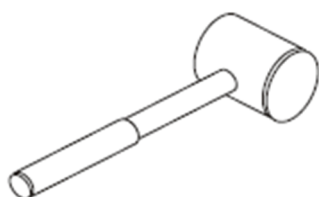
### Необходимые гаечные ключи



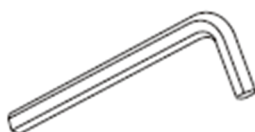
Ключ храповика и гнездо



Раздвижной гаечный ключ



Резиновый молоток

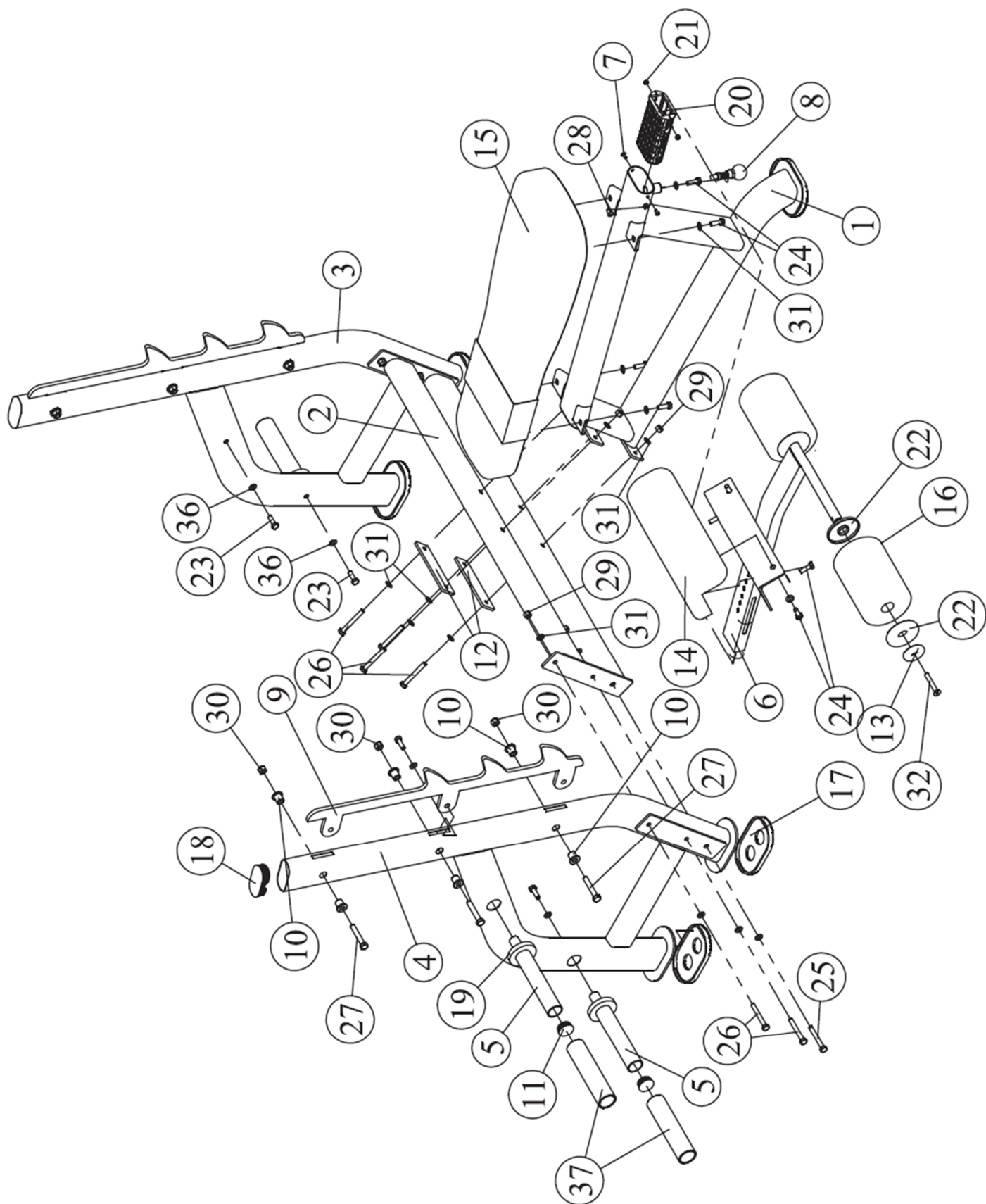


Шестигранный ключ

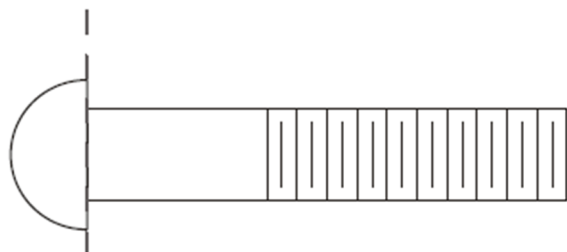
## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	№ детали	Описание	Кол-во
1	IT70160100	Основная рама	1
2	IT70140200	Шарнир в сборе	1
3	IT70140400	Правая стойка	1
4	IT70140300	Левая стойка	1
5	IT7015C0600	Весовой рычаг в сборке	4
6	IT70160600V1	Регулировочное устройство в сборе	1
7	PNLM6*12DS2	Болт с шестигранной головкой М6*12	2
8	IT90220500	Стержень шарнира	1
9	IT70160900	Пластина наружного наклона	2
10	IT70140800	Фланцевая прокладка	12
11	HF958A1700	Заглушка куполообразная	4
12	RLP2000106	Пластина	2
13	IT90041700	Заглушка	2
14	IT60160700A	Подставка	1
15	IT70150900	Подушка для спины	1
16	IT90021700V1	Пенопласт	2
17	IT6031600	Резиновая подставка	5
18	IT90013800	Штепсель RT50*100	2
19	HF900-О3А1200	Резиновое кольцо весового рычага	4
20	IN-B72011700	Направляющая плунжера	12
21	GB41M6DS2	М6 Гайка	4
22	IT70165000	Большая шайба	4
23	GB5781M12-30DS20NL	Шестигранный болт М12*30	2
24	GB5781M10*30DS20	Шестигранный болт М10*30	8
25	GB5780M10*75DS20NL	Шестигранный болт М10*75	2
26	GB5780M10*80DS20	Шестигранный болт М10*80	8
27	GB5780M12*70DS20	Шестигранный болт М12*70	6
28	PNLM8*30DSNL	Шестигранный болт М8*30	1
29	NM10DS2	Нейлоновая контргайка М10	8
30	NM12DS2	Нейлоновая контргайка М12	6
31	GB9510DS2	Шайба	26
32	CNLM10*30*30DSNL	Фаска болт М10*30	2
34	NBS6DHS	Шестигранный ключ S=6	1
35	NBS4DHS	Шестигранный ключ S=4	1
36	DQ12DS2A	Плоская шайба Ф13*Ф24*1,5	4
37	UP25950200	Пластиковая трубка Ф49*Ф41,4*206	4

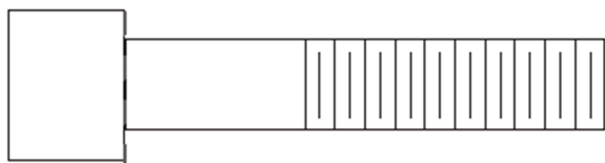
# РАЗОБРАННЫЙ ВИД



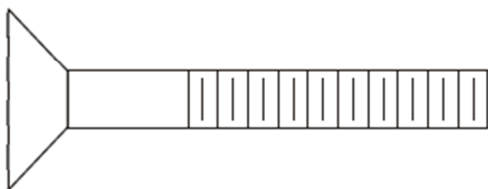
# РУКОВОДСТВО ПО СИСТЕМЕ ИЗМЕРЕНИЙ



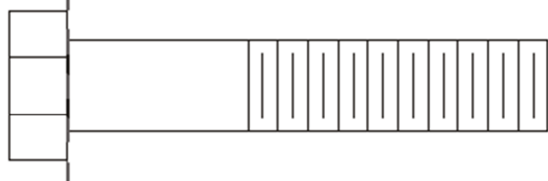
**BHCS = Button Head Cap Screw**  
*(Винт с округлой головкой)*



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



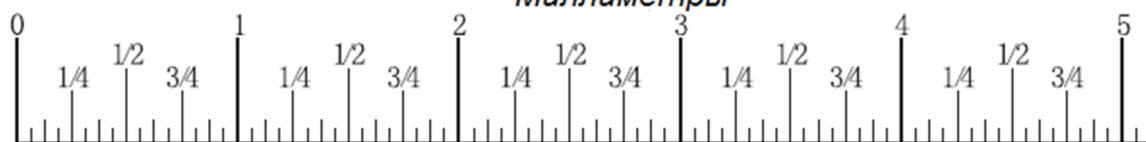
**FHCS = Flat Head Cap Screw**  
*(Винт с потайной головкой)*



**HHB = Hex Head Bolt**  
*(Шестигранный болт)*



*Миллиметры*



*Дюймы*

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ**

Сборка данного оборудования занимает у профессионала около 2 часов. Если вы впервые собираете тренажер такого типа, планируйте потратить больше времени. Строго рекомендуется собирать данное оборудование с помощью профессиональных сборщиков. Это быстрее, безопаснее, проще собрать данное оборудование с помощью друга, так как некоторые компоненты могут быть достаточно большими и тяжелыми, чтобы поднять их самостоятельно. Важно собирать ваш тренажер на чистой свободной территории. Это поможет вам свободно перемещаться вокруг тренажера во время его сборки, а также сократит возможность получения травмы во время сборки тренажера.

### **Внимание!**

На любом этапе сборки любая регулировка и настройка являются критическими. Когда затягивайте болты, будьте уверены, что оставляете место для последующего корректирования. Не затягивайте болты, пока это не будет сказано в инструкции. Будьте осторожны, собирайте компоненты в том порядке, как это сказано в инструкции.

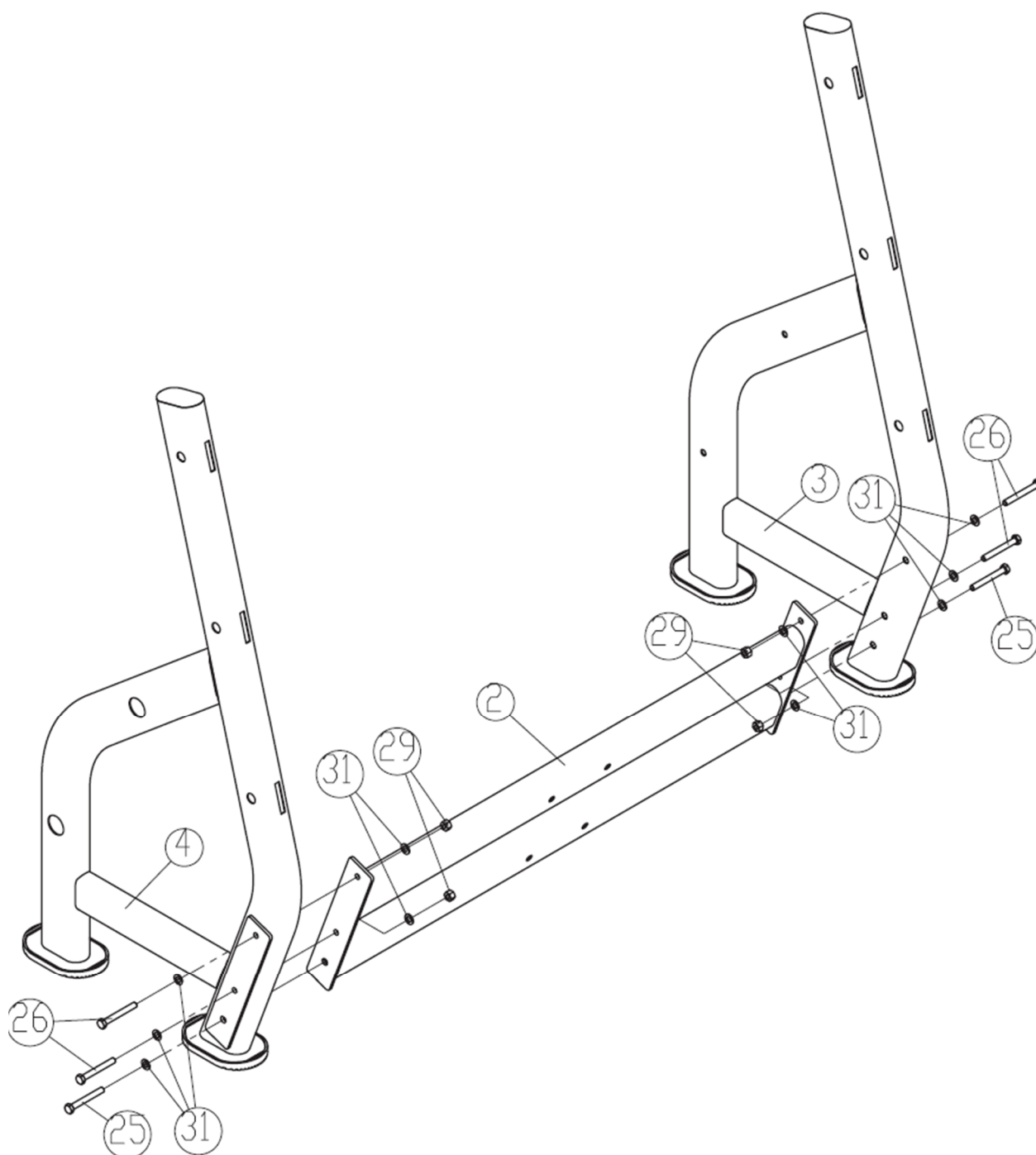


## СБОРКА

### ШАГ-1

1. Прикрепите Левую стойку (№4), Правую стойку (№3) к Шарнир в сборе (№2), используя:
- |  |  |
|--|--|
| четыре шестигранных болта М10х80 (№26) | два М10*75 шестигранных болта (№25)    |
| десять Ф11*Ф20*2 плоских шайб (№31)    | четыре М10 нейлоновые контргайки (№29) |

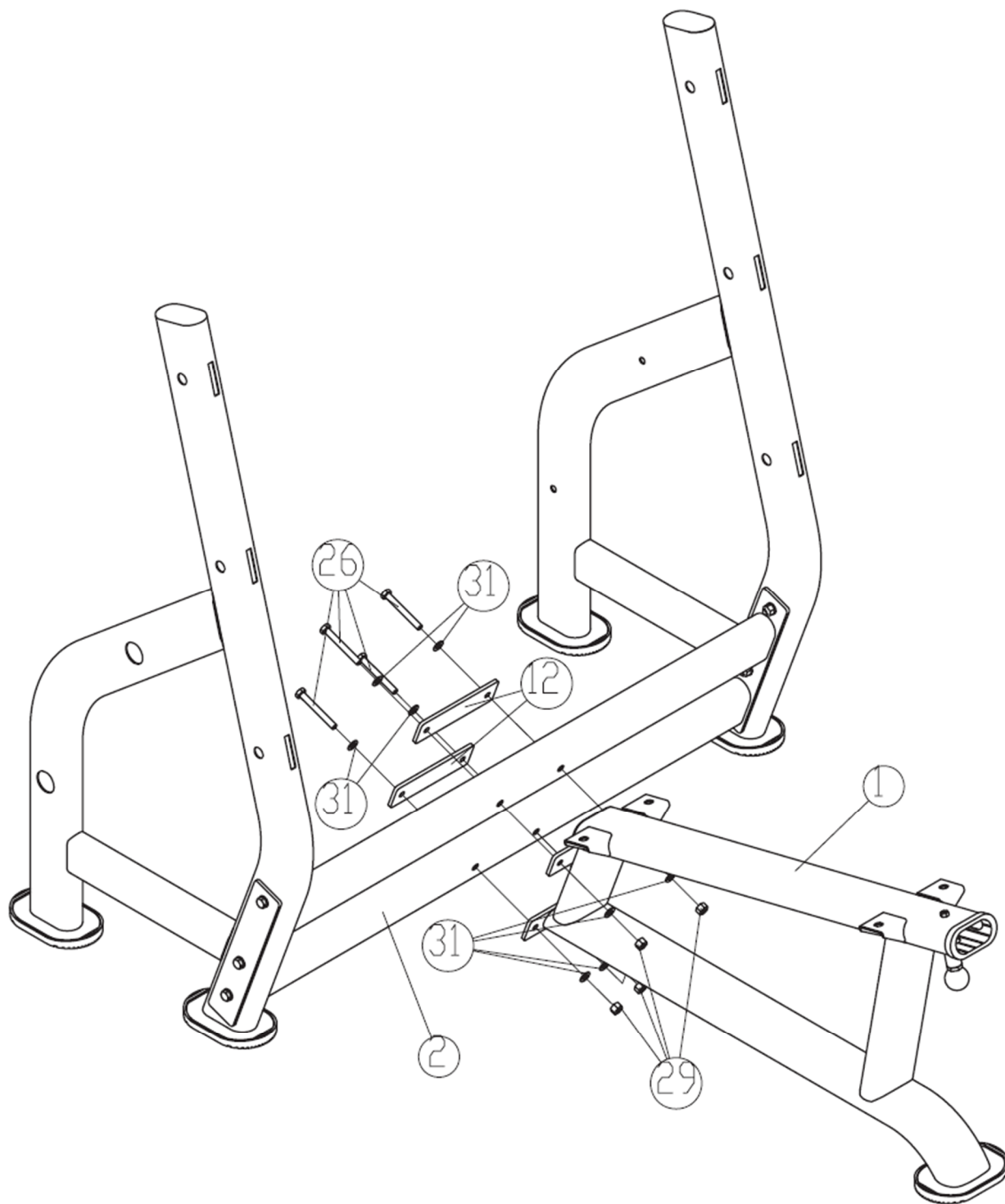
Внимание! Убедитесь, что позиция левой стойки и правой стойки правильная.



## ШАГ 2

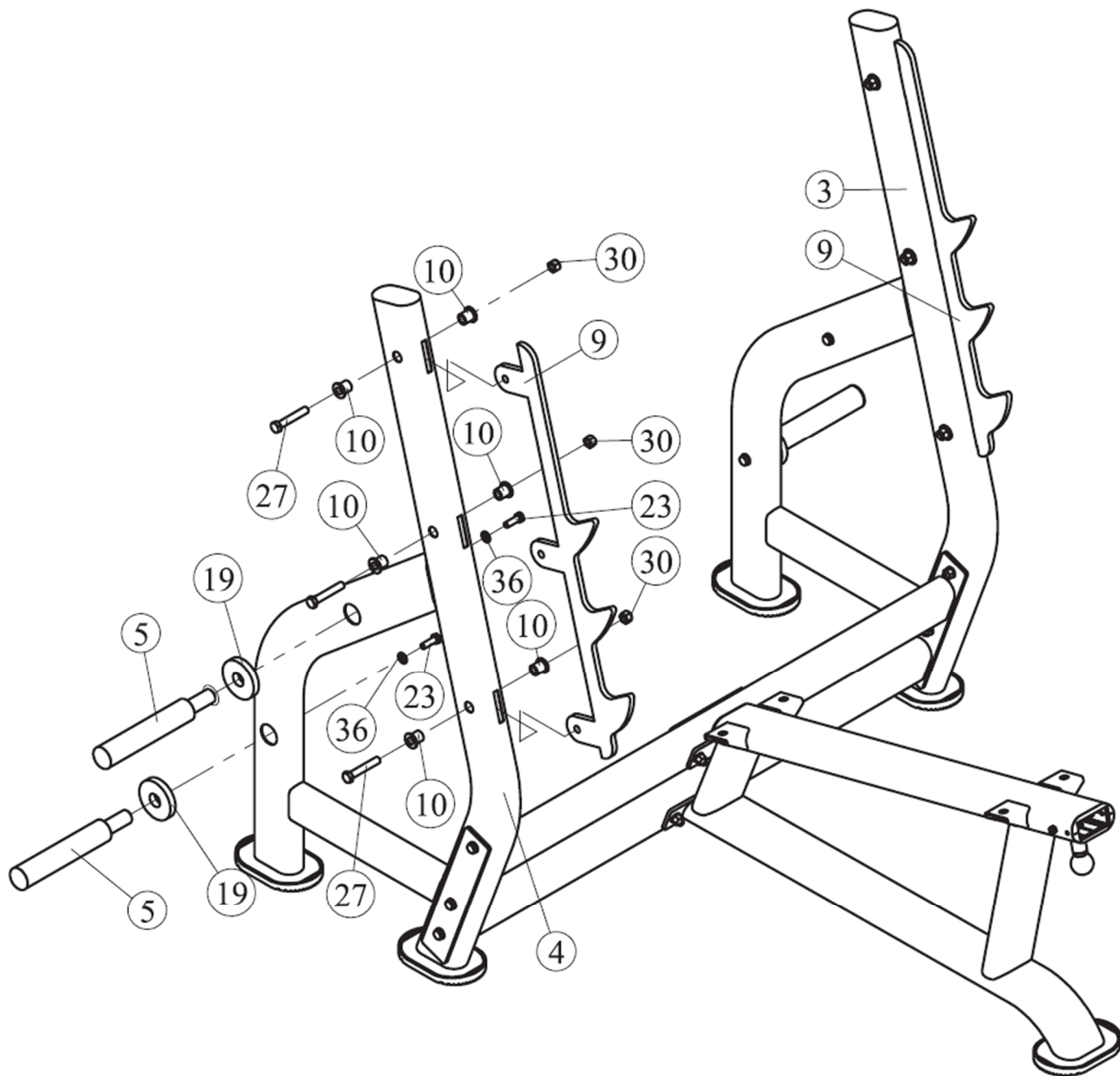
1. Прикрепите Основную раму в сборе (№1), наружную пластину (№12) к шарниру в сборе (№2), используя:  
четыре шестигранных болта M10x80 (№26) восемь Ф11\*Ф20\*2 плоских шайб (№31)  
четыре M10 нейлоновые контргайки (№29)

**Внимание:** Убедитесь, что левая стойка, правая стойка, основная рама в сборе и задняя опора касаются пола. Затяните болты.



### ШАГ-3

1. Прикрепите Пластины наружного наклона (№9) к Левой стойке (№4) и Правой стойке (№3), используя:  
Шесть M12\*70 шестигранных болтов(№27) Двенадцать фланцевых прокладок (№10)  
Шесть M12 нейлоновые контргайки (№30)
2. Прикрепите Весовой рычаг в сборе(№5) и Резиновое кольцо весового рычага (№19) к Левой стойке(№4) и правой стойке (№3), используя:  
четыре M12\*30 шестигранных болта (№30) четыре Ф13\*Ф24\*1,5 плоские гайки (№36)





## **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО УХОДУ**

### **Шарниры, вытяжные стержни, карабины, суппорт, контакты весового стека:**

- Проверить все перечисленные детали на видимые сигналы износа или повреждений.
- Проверить достаточное натяжение и правильную регулировку пружин в карабинах и вытяжных стержнях.
- Если пружина растянулась или потеряла свою жесткость ее необходимо немедленно заменить.

### **Обивка:**

- Чтобы продлить продолжительность жизни обивки, а также обеспечить необходимую гигиену необходимо протирать все поверхности тренажера влажной тканью после каждой тренировки.
- Периодически необходимо использовать мыльный раствор или специально средство для виниловых обивок во избежание появления трещин, а так же высушивания поверхности. Не используйте микро абразивные чистящие средства, а так же средства, не предназначенные для винила.
- Если обивка прорвалась или сильно износилась, немедленно замените ее.

### **Наклейки:**

- Ознакомьтесь с информацией по безопасности использования, а так же с просто полезной информацией на каждой из наклеек вашего тренажера.

### **Болты и гайки:**

- Проверьте все болты и гайки и подкрутите их, если это необходимо.

### **Противоскользящие поверхности:**

- Данные поверхности разработаны, чтобы избежать скольжения и должны быть заменены, если они износились или стали скользкими.

### **Ремни и кабели:**

- Мы используем высококачественные ремни и тросы.
- Визуально проверьте ремни и тросы на предмет протирания, отслаивания, обесцвечивания.
- В то время, когда тренажер не используется, аккуратно проведите пальцами по тросу чтобы почувствовать, нет ли на его протяжении утончений и других повреждений.
- Замените ремни и тросы при первых признаках повреждений или износа. Не используйте тренажер, если ремень или трос поврежден.

### **Сиденья и направляющие стержни:**

- Протирайте настраиваемые трубы тряпкой, чтобы избавить их от пыли перед нанесением смазки.
- Смазывайте патрубки сиденья и направляющие стержни с смазкой спреем основанным на силиконе или тефлоне.

## Линейные подшипники

- Внимательно прочитав данное руководство пользователя, аккуратно достаньте подшипник из его корпуса. Осторожно, используя ваш палец, смазанный смазкой (литий), аккуратно нанесите ее на шарикоподшипники. Повторяйте это действие до тех пор, пока подшипники не будут полностью смазаны. Вставьте подшипник обратно в корпус и сотрите выступившую смазку.

## **СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

Данное руководство поможет вам овладеть основными упражнениями на данном тренажере. Для получения максимальных результатов и во избежание получения травм и повреждений, проконсультируйтесь с профессиональным фитнес тренером для завершения вашей спортивной программы.

Всегда консультируйтесь с вашим терапевтом перед началом любой программы тренировок. Чтобы добиться успеха в вашей программе тренировок, очень важно развивать понимание основных принципов силовых тренировок. Теперь, когда вы имеете данный тренажер, вам хочется немедленно начать на нем заниматься и это нормально. Во-первых выделите группу реальных целей для себя. Как только вы подготовили план тренировок, вы можете начинать занятия и двигаться вперед к успеху.

Хорошо разогрейте мышцы перед началом тренировки сопротивления. Растяжка. Йога, бег трусцой, ритмическая гимнастика или любая другая кардиоваскулярная программа упражнений может помочь подготовить ваше тело к поднятию веса.

Выучите, как правильно заниматься на данном тренажере, прежде чем поднимать большой вес. Правильная форма очень важна не только для предотвращения повреждения и для того, чтобы убедиться, что вы используете и развиваете правильную группу мышц.

Знайте свои границы, если вы новичок в весовых тренировках или приступаете к данному режиму после долгого перерыва, начните медленно и формируйте силу в течении долгого периода времени.

Обратите внимание на ваше дыхание. Вдыхайте, когда вы прилагаете усилие, это основное правило силовых тренировок. Никогда не задерживайте дыхание.

Это оборудование предназначено для спортивных залов. Пожалуйста, проконсультируйтесь с инструктором перед использованием.

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

1. Класс – S
2. Максимальная нагрузка тренирующегося – 150 кг