

**IT7015**

*Подставка для упражнений со штангой под наклоном*



***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>Подготовка к сборке-----</i>	<b>8</b>
<i>Инструкции по сборке-----</i>	<b>9</b>
<i>Список обслуживания -----</i>	<b>13</b>
<i>Инструкция по уходу за тренажером -----</i>	<b>14</b>
<i>На что следует обратить внимание -----</i>	<b>15</b>

# Важные предостережения.

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

- \* Прочтайте 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

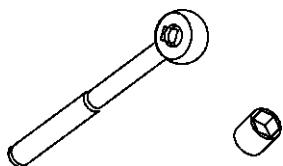
- \* Прочтайте каждый шаг инструкций по сборке и проследуйте им в указанной последовательности. Не пропускайте шаги. Если Вы будете пропускать определённые пункты, то Вам, возможно, придётся разбирать и начинать собирать тренажёр сначала, или Вы можете его повредить..
- \* Собирайте и используйте тренажёр 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

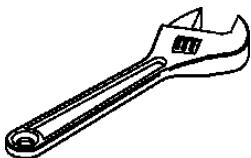
Перед началом сборки, пожалуйста, найдите время, чтобы внимательно прочитать данную инструкцию. Проверьте по списку, все ли части присутствуют. Следуйте нумерации и описанию деталей. Если производите замену частей, то используйте только зап.части завода. В противном случае, будет нарушена гарантия, а 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.

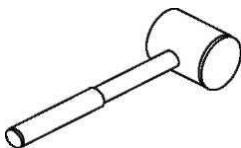
## Необходимые инструменты



Ключ универсальный



Ключ разводной



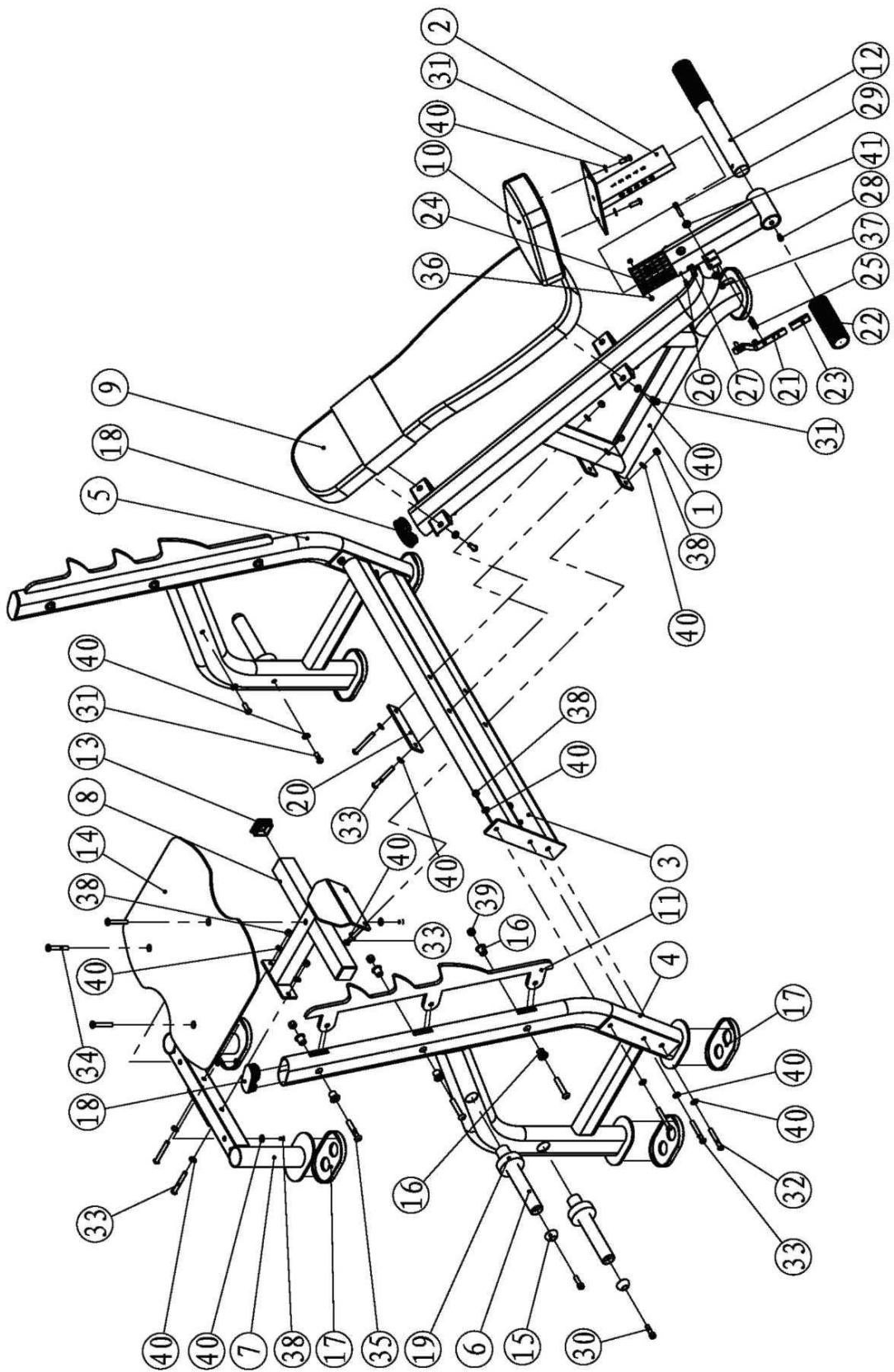
Киянка



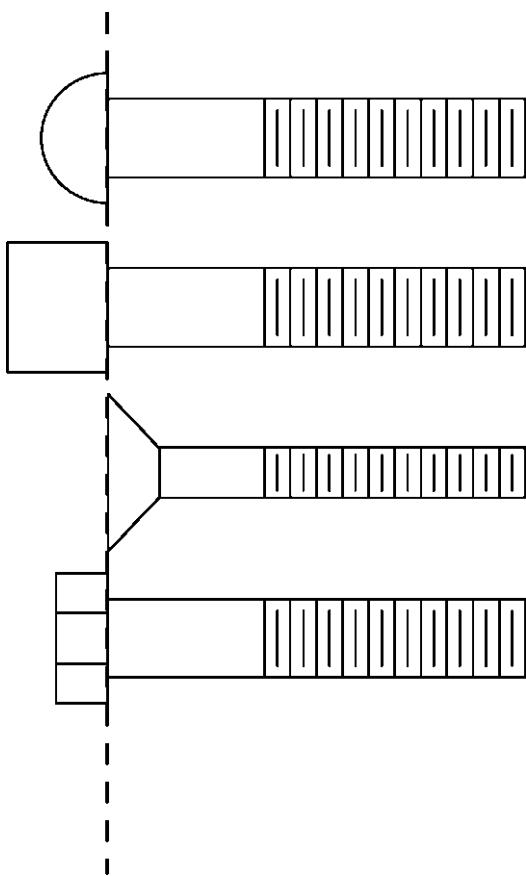
Ключ шестигранный

## Список деталей

No. модели	Описание	Кол- во	No. модели	Описание	Кол- во
1	Основная рама	1	22	Резиновый валик	2
2	Селектор подъема сиденья	1	23	Регулятор положения	1
3	Поперечная балка	1	24	Пластмассовая направляющая	2
4	Левая рама	1	25	Пружинный фиксатор	1
5	Правая рама	1	26	Болт M6*12	2
6	Дискодержатель	4	27	Болт M8*30	1
7	Задняя опора	1	28	Болт M8*15	2
8	Связующая часть опоры	1	29	Болт M8*55	1
9	Задняя подушка	1	30	Болт M10*35	4
10	Сиденье	1	31	Болт M10*30	10
11	Подставка под диски	2	32	Болт M10*75	2
12	Упор для ног	1	33	Болт M10*80	10
13	Заглушка 50.8*50.8	2	34	Болт M10*70	3
14	Платформа	1	35	Болт M12*70	6
15	Заглушка	4	36	Гайка M6	2
16	Направляющая втулка	12	37	Гайка M8	1
17	Заглушка	7	38	Гайка М10	13
18	Заглушка RT50*100	3	39	Гайка M12	6
19	Резиновая шайба	4	40	Шайба O11*O20*2	35
20	Пластина усиления	1	41	Шайба <D9*<D16*1.6	2
21	Регулятор положения	1	42	Гаечный ключ S=6	1



## Список креплений



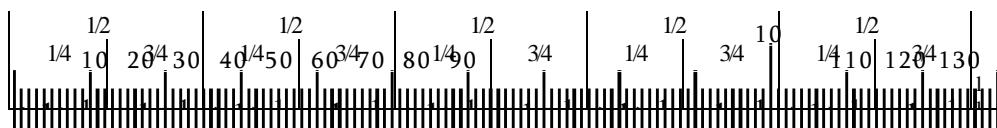
BHCS = Болт с круглой головкой

SHCS = Болт под шестигранник

FHCS = Болт с потайной головкой

HNB = Болт шестигранный

Millimeters



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 собирайте тренажёр в порядке, указанном в этом руководстве.

# Сборка

## Шаг 1.

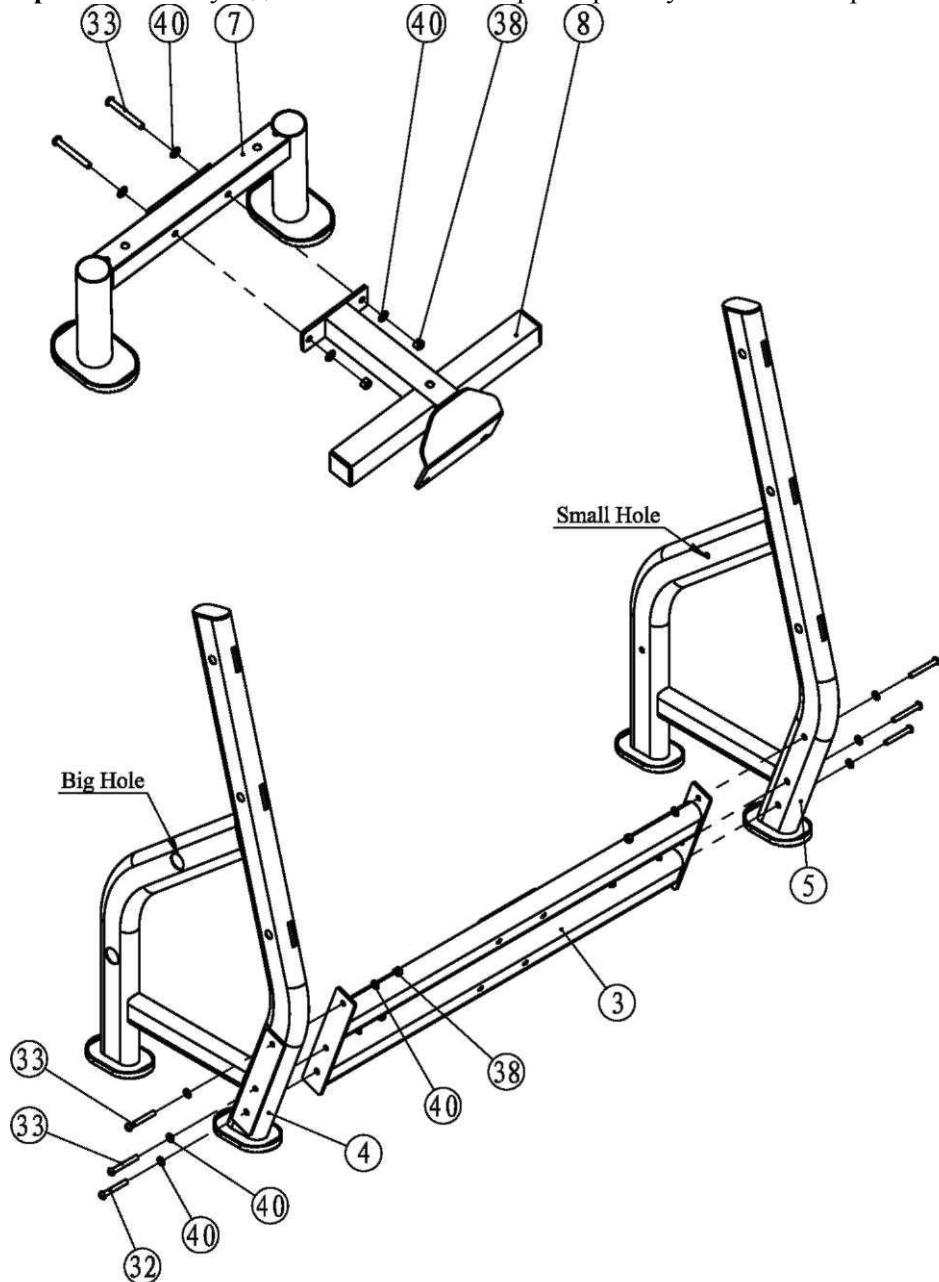
Прикрепите Заднюю опору (#7) и Связующую часть опоры (#8) используя:  
два M10\*80 болта (#33)  
четыре 011\*020\*2 шайбы (#40)  
Две М10 гайки(#38)

## Шаг 2

Прикрепите Левую раму (#4) и Правую раму (#5) к Поперечной балке (#3) используя:

четыре M10\*80 болта (#33)  
два M10\*75 болта (#32)  
десять 011\*020\*2 шайб (#40)  
четыре М10 гайки (#38)

**Примечание:** убедитесь что Левая и Правая рамы установлены правильно.



### Шаг 3

Соберите Основную раму (#1), Связующую часть опоры (#8) и Пластины усиления (#20) к Поперечной балке (#3) используя:

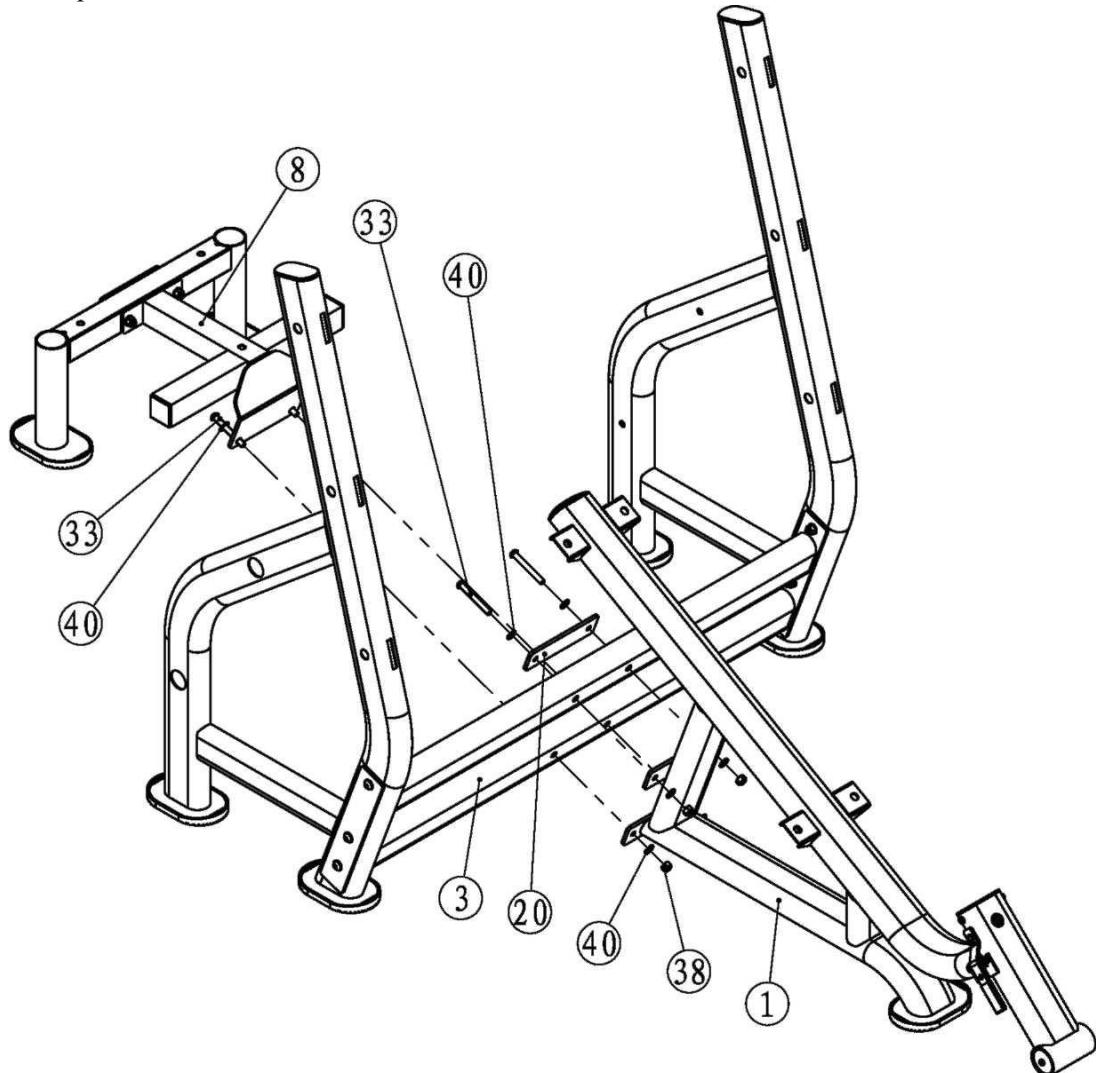
четыре M10\*80 болта (#33)

восемь O11\*O20\*2 шайб (#40)

четыре M10 гайки (#38)

**Примечание:** убедитесь, что Левая, Правая, Основная и Задняя рамы прочно стоят на полу.

Прочно затяните ключом.



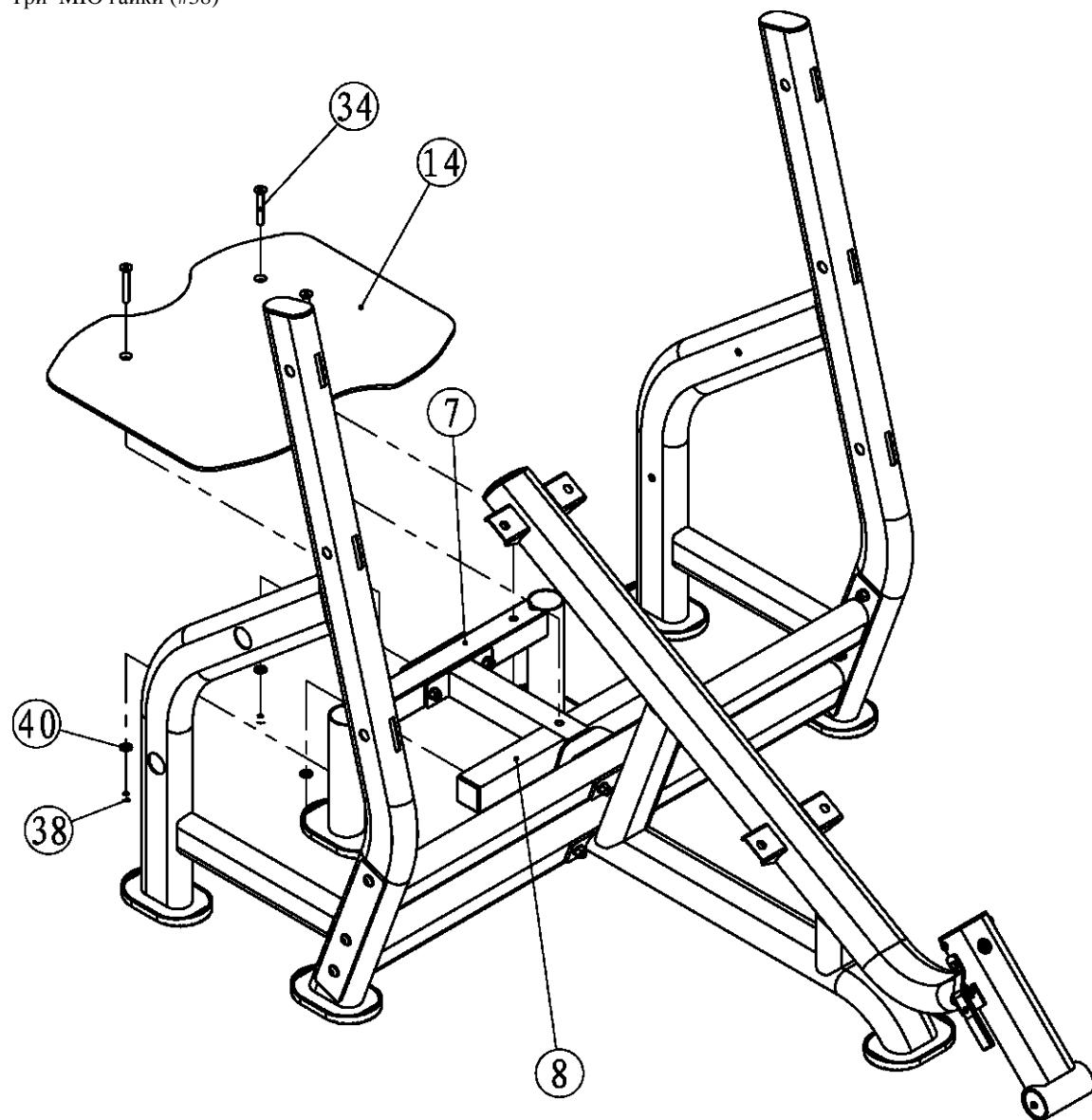
#### Шаг 4

Прикрепите Пластины (#14) к Задней опоре (#7) и Связующую часть опоры(#8) используя:

Три M10\*70 болта (#34)

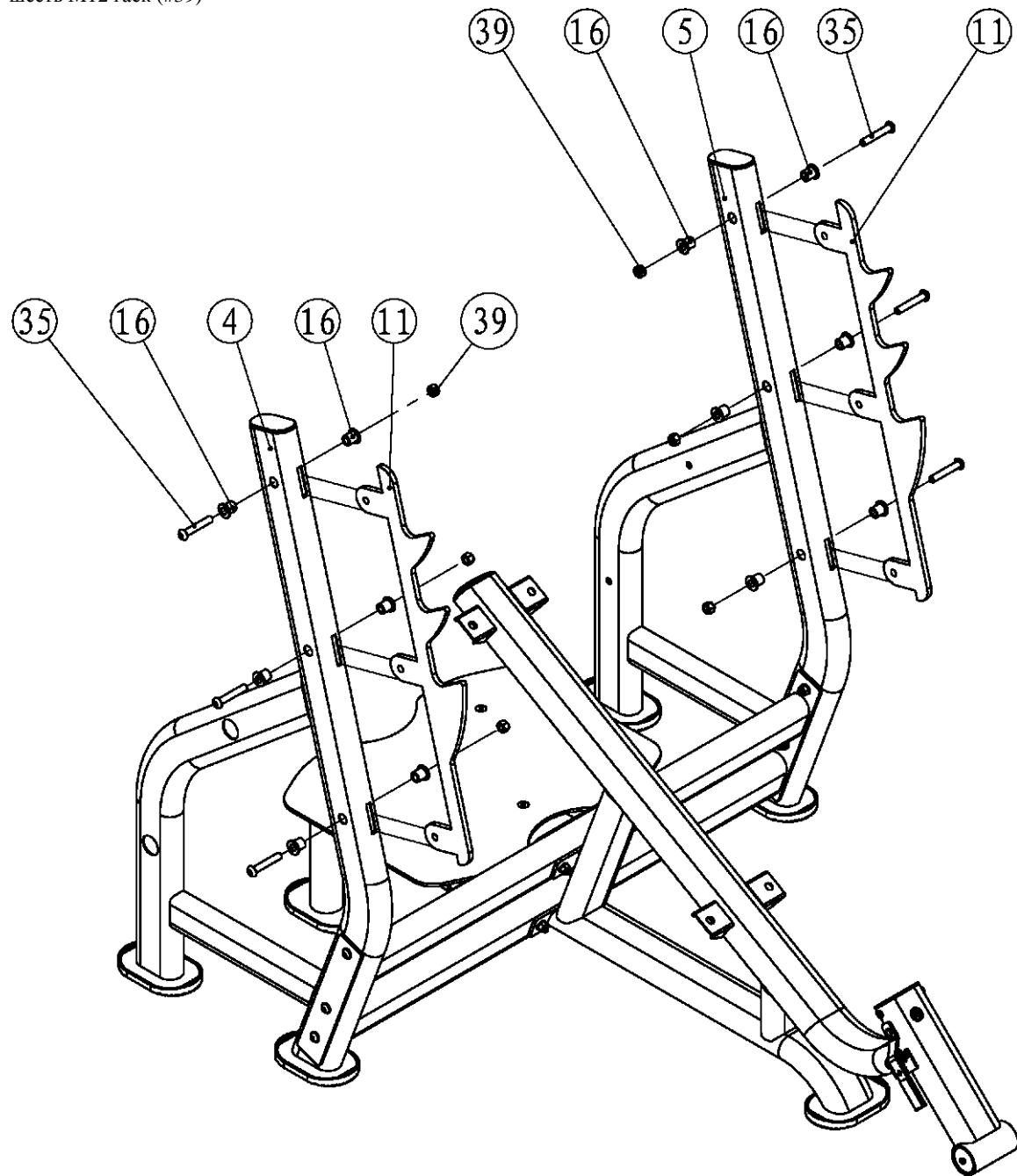
три 011\*020\*2 шайбы (#40)

Три М10 гайки (#38)



## Шаг 5.

Прикрепите Подставку под диски (#11) к Левой раме (#4) и Правой раме (#5) используя:  
шесть M12\*70 болтов (#35)  
шесть M12 гаек (#39)  
двенадцать направляющих втулок (#16)

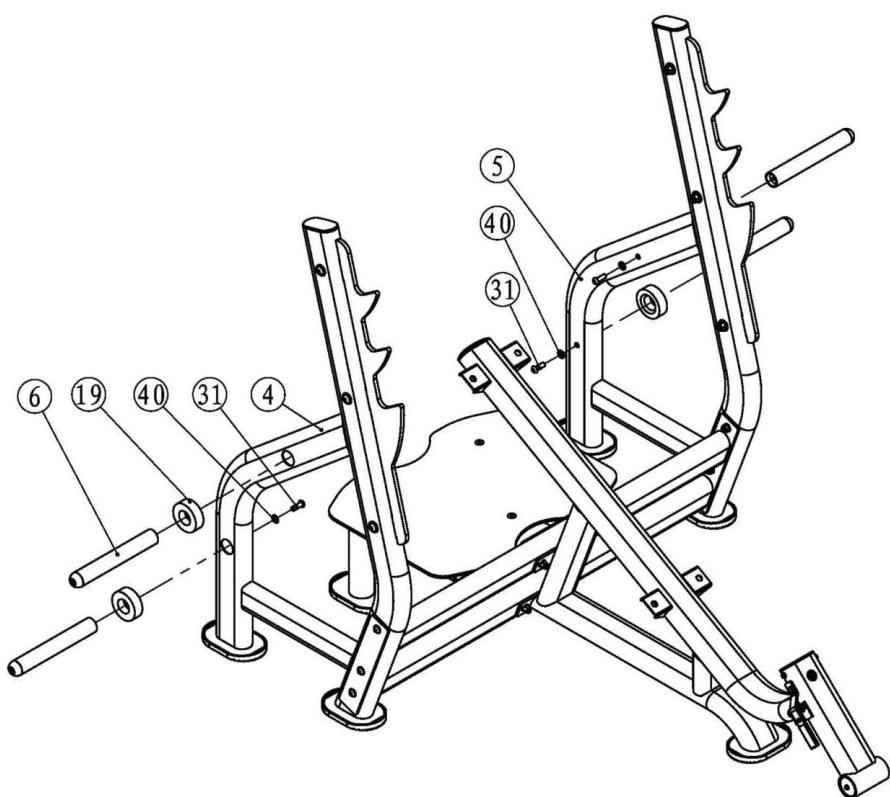


## **Шаг 6.**

Прикрепите Дискодержатель (#6) и Резиновые шайбы (#19) к Левой раме (#4) и Правой раме (#5) используя:

два M10\*30 болта (#31)

две 011\*020\*2 шайбы (#40)

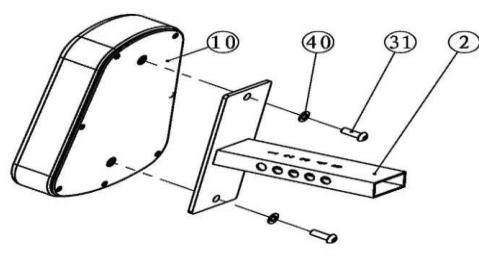


### **Шаг 7.**

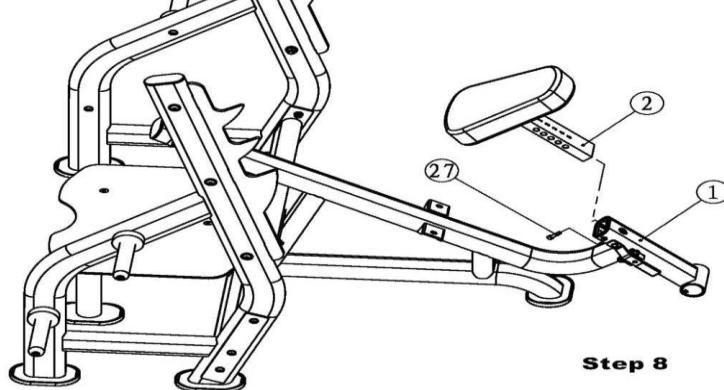
Прикрепите Сиденье (#10) к Селектору подъема сиденья (#2) используя:  
два M10\*30 болта (#31)  
две 011\*020\*2 шайбы (#40)

### **Шаг 8**

Прикрепите Селектор подъема сиденья (#2) к Основной раме (#1) используя:  
Один Ъ8\*30 болт (№27)



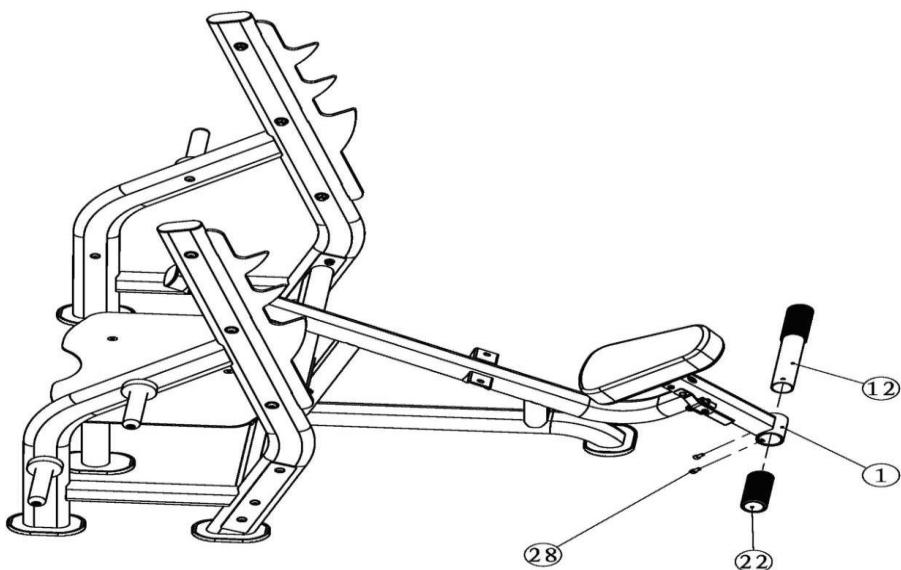
**Step 7**



**Step 8**

### **Шаг 9.**

1. Вставьте Упор для ног (#12) в Основную раму (#1). Присоедините Резиновый валик (#22) к Упору для ног (#12).
2. Прикрепите Упор для ног (#12) к Основной раме (#1) используя:  
Два M8\*15 болта (#28)

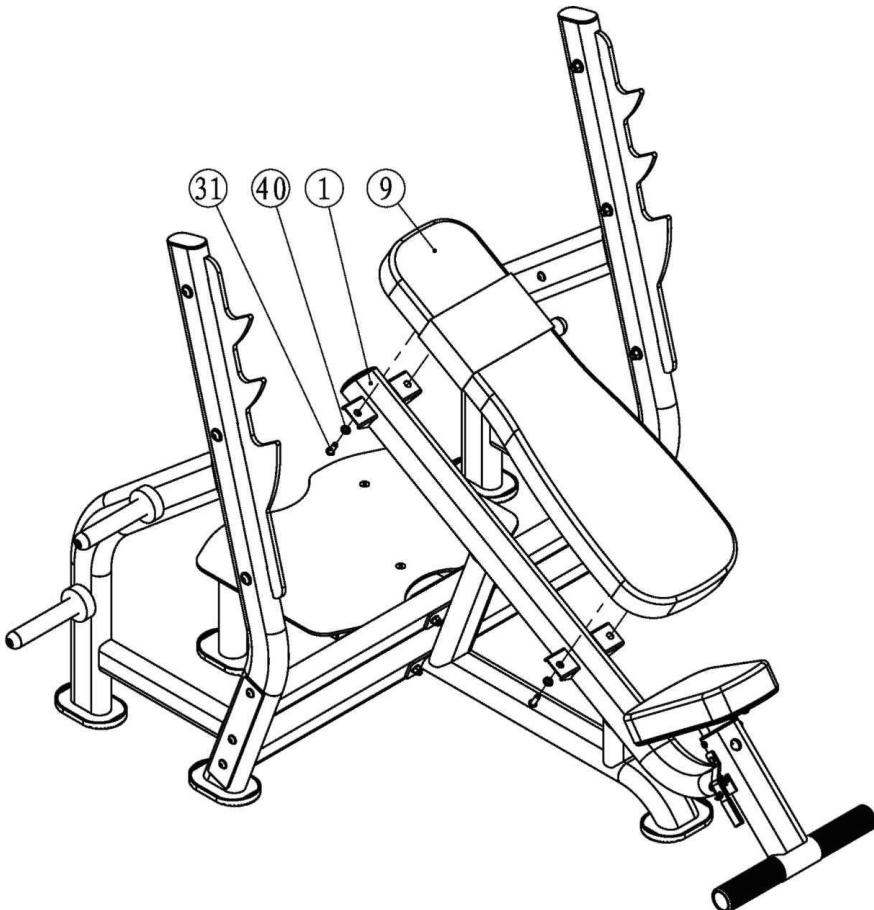


## Шаг 10

Прикрепите Заднюю подушку (#9) к Основной раме (#1) используя:

четыре M10\*30 болта (#31)

четыре O11\*O20\*2 шайбы (#40)



## Список обслуживания.

ТЕКУЩИЕ ПРОВЕРКИ	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	Последняя дата						
Проверяйте; Шарниры, пальцы, замки, пальцы для грузов.	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Чистка; Обивка	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверяйте; Тросы на их прочность	ЕЖЕДНЕВНО	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО							
Проверяйте; Дополнительные грифа и ручки	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Проверяйте; Все таблички	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Проверяйте; Все гайки и болты. Подкручивайте при необходимости	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Проверяйте; Поверхности, предотвращающие скольжение	ЕЖЕНЕДЕЛЬНО	3 МЕСЯЦА							
Чистка & Смазка; Смазывайте муфты сиденья и втулки силиконовой или тефлоновой смазкой	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА							
Смазывайте; Муфты сидения, подшипники	ЕЖЕМЕСЯЧНО	3 МЕСЯЦА							
Чистка и Воск; все глянцевые концы	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Смазка; Подшипники	6 МЕСЯЦЕВ	ЕЖЕГОДНО							
Заменять; Тросы и соединительные части	ЕЖЕГОДНО	3 ГОДА							

*Ваше оборудование идет с коммерческой переводной картинкой обслуживания. Для персонального домашнего использования, пожалуйста, следуйте упомянутым выше списком обслуживания.*

## 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

### **На что следует обратить внимание**

Используйте это руководство, чтобы выполнить основные упражнения. Для достижения максимальных результатов, а также во избежание возможных травм проконсультируйтесь с профессиональным тренером, чтобы он разработал программу упражнений.

Перед занятиями обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Для успешного выполнения упражнений важно развить понимание основных принципов обучения силы. Теперь когда у вас есть тренажер, вы можете начать тренировку незамедлительно. Оборудование разработано так, чтобы вы с максимальной отдачей провели тренировку. Если вы заранее распланируете тренировки, то это позволит вам максимально распределить свое время и группы мышц.

Перед тренировкой обязательно проведите разогревающие упражнения. Раствяжки, йога, медленная ходьба, аэробика или другие упражнения помогут подготовить ваше тело к подъему грузов.

Перед началом занятий изучите, как правильно выполнять упражнение. Правильное положение очень важно, чтобы избежать повреждений, и, чтобы работала нужная группа мышц.

Вы должны знать свои возможности. Если вы только приступаете к занятиям, или возобновляете занятия после долгого перерыва, то начинайте занятия медленно. Увеличение нагрузки должно происходить постепенно.

Обращайте внимание на дыхание. Производите выдох, когда напрягаетесь – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.