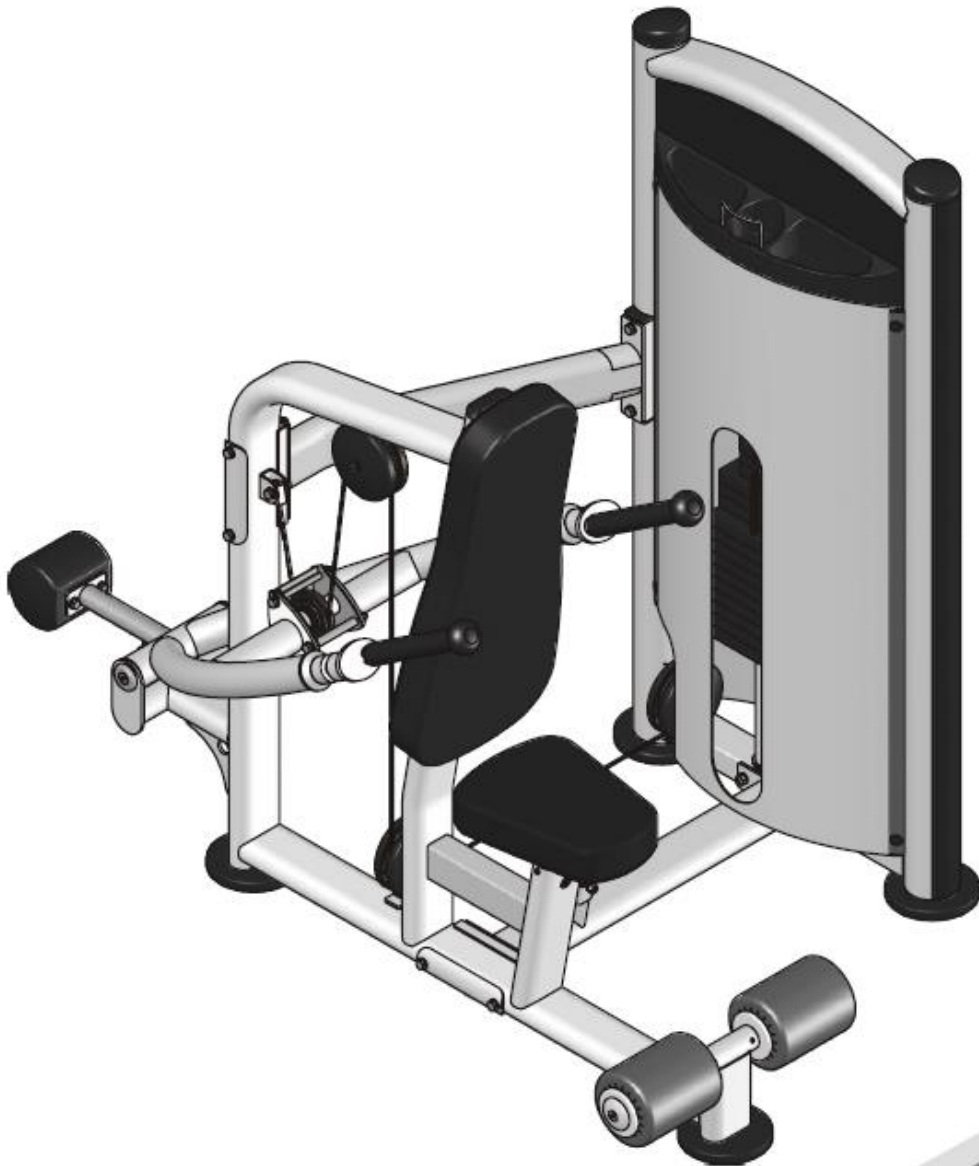


IT 9317

Тренажер «Трицепс сидя»

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



!ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения
и инструкции, данные в руководстве,
перед использованием оборудования

! ВНИМАНИЕ

Прочтите все предостережения и инструкции, данные в руководстве, перед использованием оборудования.

Содержание

Важные Правила Техники Безопасности-----	3
Инструкции-----	4
Список Деталей-----	5
Схема в Разобранном Виде-----	7
Руководство по Измерению-----	8
Инструкции по Монтажу-----	9
Монтаж -----	10
Инструкции по выполнению упражнений-----	20
График Технического Обслуживания-----	21
Общая информация о Техническом Обслуживании-----	22
Советы по Тренировке с весом -----	23

Осуществляйте монтаж в соответствии с приобретенными Вами **ВЕСАМИ** и **КОРОБОМ!**

Важные Правила Техники Безопасности

Перед началом любой тренировки Вам следует пройти полное медицинское обследование у лечащего врача. При использовании любого тренажера следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

- * Прочтите все инструкции перед началом использования оборудования. Эти инструкции написаны для Вашей безопасности и для защиты оборудования.
- * Не позволяйте детям садиться на тренажер или находиться вблизи его.
- * Используйте оборудование только по назначению, описанному в данном руководстве. Не используйте дополнительные детали и аксессуары, не рекомендованные производителем: это может привести к травмам.
- * Надевайте подходящую для тренировок одежду и обувь – не надевайте широкую одежду.
- * Будьте внимательны, когда садитесь и когда покидаете тренажер.
- * Не перенапрягайтесь во время тренировок и не тренируйтесь до изнеможения.
- * Если Вы почувствовали боль или иные необычные симптомы во время тренировки, немедленно остановите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- * Никогда не используйте тренажер, если он поврежден.
- * Никогда не бросайте и не вставляйте ничего в отверстия оборудования.
- * Всегда перед каждым использованием проверяйте оборудование и его провода. Убедитесь, что все крепление и провода надежны и находятся в рабочем состоянии.
- * Изношенные или порванные провода могут быть опасны и могут повлечь за собой травмы. Периодически проверяйте провода на наличие любых признаков износа.
- * Держите Ваши конечности, широкую одежду и длинные волосы на безопасном расстоянии от движущихся частей тренажера.
- * Не пытайтесь поднять вес больше, чем Вы можете безопасно контролировать.
- * Не используйте тренажер на улице.

Личная Безопасность во время Монтажа

- * Прочтите инструкции к каждому этапу монтажа и следуйте им одна за другой. Не пропускайте ничего. Если Вы пропустите что-либо, в дальнейшем Вы можете обнаружить, что неправильно смонтировали некоторые компоненты. Это может привести к поломке Вашего тренажера.
- * Осуществляйте монтаж и использование оборудования на чистой выровненной поверхности. Расположите тренажер на некотором расстоянии от стен и мебели для обеспечения легкого доступа к нему. Тренажер разработан для Вас и Вашего удовольствия. Если Вы будете соблюдать данные меры предосторожности и руководствоваться здравым смыслом, то Вы получите много безопасных и приятных часов занятий на тренажере.

Инструкции

Перед тем, как приступить к монтажу оборудования, пожалуйста, уделите некоторое время чтению инструкций. Пожалуйста, проверяйте наличие всех деталей по спискам, приведенным в данном руководстве. При сборке сверяйте номер детали и его описание в списках. Используйте только фирменные запасные части при обслуживании. В противном случае это приведет к ликвидации гарантий и может привести к травмам.

Тренажер разработан таким образом, чтобы обеспечить наиболее плавные и эффективные движения во время тренировок. После монтажа Вам следует проверить все функции и удостовериться в их правильной работе. Если у Вас возникнут проблемы, первым делом проследуйте инструкциям монтажа еще раз для того, чтобы определить возможную ошибку, допущенную во время монтажа оборудования. Если Вы не в силах устранить неисправность, обратитесь за помощью к уполномоченному дилеру. При обращении к специалисту Вы должны иметь при себе данное руководство и серийный номер Вашего тренажера. Когда все части учтены, продолжайте.

Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Список Деталей

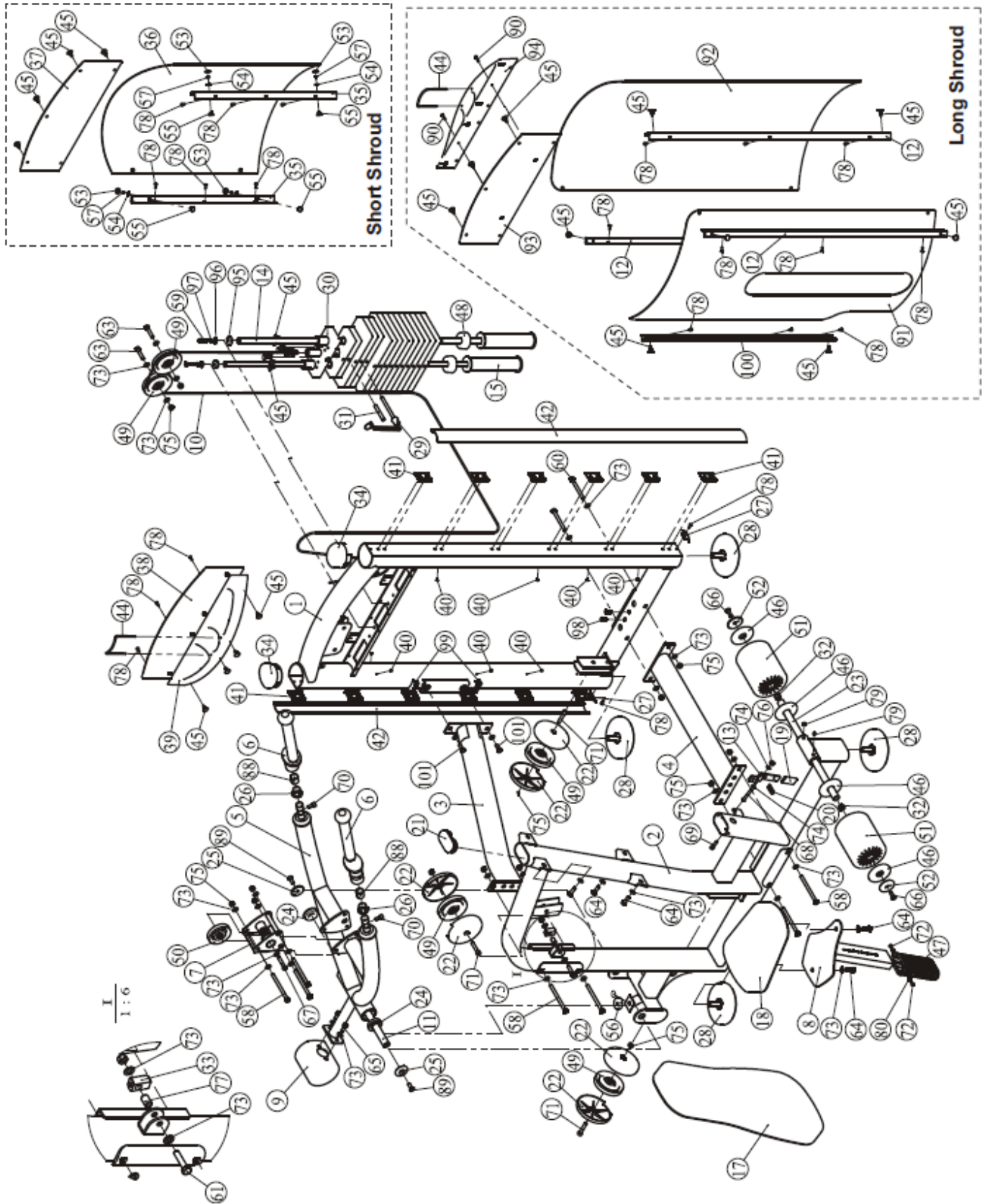
ПРИМЕЧАНИЕ: НЕКОТОРЫЕ ДЕТАЛИ МОГУТ БЫТЬ СОБРАНЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
1	Рама для грузов	1	27	L-образная рукоятка	2
2	Основная рама	1	28	Регулируемая подножка	4
3	Верхняя связующая, сварная конструкция	1	29	Ручка выбора груза	1
4	Нижняя поперечина	1	30	Верхняя накладка	1
5	Рама поворотного рычага	1	31	Шплинт Ф11*76	1
6	Рама рукоятки	2	32	Гайка	2
7	Кронштейн шкива	1	33	Наконечник троса	1
8	Опора подушки сидения	1	34	Заглушка Ф95.4*61	2
9	Уравновешивающий блок	1	35	Удерживающая пластина короткого короба	2
10	Трос	1	36	Короб	1
11	Основной стержень Ф25.4*239	1	37	Верхняя задняя крышка короба	1
12	Удерживающая пластина короба	3	38	Верхняя передняя крышка короба	1
13	Регулируемая опора	1	39	Передняя крышка короба	1
14	Направляющая Ф19*1177	2	40	Кнопка Ф8.1*7	10
15	Разграничитель пластин весов 237	2	41	Пластиковый блок	12
17	Подушка для спины	1	42	Боковая крышка	2
18	Подушка для сидения	1	44	Дугообразный кронштейн	1
19	Регулируемая втулка опоры	1	45	Кнопка Ф8*Ф20*23	19
20	Пружина	1	46	Алюминиевый экран	1
21	Заглушка RT50*100	1	47	Пластиковая направляющая труба	2
22	Крышка шкива	6	48	Резиновый упор для грузов	2
23	ПУ труба Ф25*2.5*516	1	49	4.5" Ролик	5
24	1" подшипник	2	50	3.5" Ролик	1
25	Алюминиевая крышка Ф50*Ф10.5*8	2	51	ПУ подушка	2
26	Втулка Ф38*Ф25.4*25.4	2	52	Алюминиевая крышка Ф60*Ф10.5*10.9	2

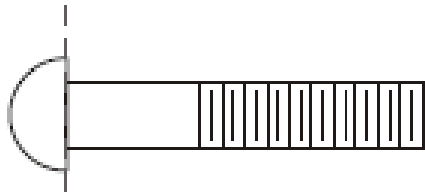
Список Деталей

Номер	Описание	Кол-во	Номер	Описание	Кол-во
53	Пластиковая крышка Ф21*5.7	4	79	Винт с головкой под торцевой ключ М8*8	2
54	Пластиковая шайба Ф13*3	4	80	Шестигранная гайка М6	2
55	Соединительная кнопка Ф18*12	4	81	Шестигранный ключ s=4	1
56	Подушка	1	83	Шестигранный ключ s=5	1
57	Саморез ST.2*10	4	84	Шестигранный ключ s=8	1
58	Болт с шестигранной головкой М10*135	7	86	Гаечный ключ Ф6*117	1
59	Болт с шестигранной головкой М8*30	2	87	Смазка	1
60	Болт с шестигранной головкой М10*100	2	88	Втулка Ф27.8*Ф25.4*28.6	2
61	Болт с шестигранной головкой М10*45	1	89	Шуруп с плоской головкой М10*25	2
63	Болт с шестигранной головкой М10*50	2	90	Винт с плоской головкой фирмы Phillips М5*25	2
64	Болт с шестигранной головкой М10*30	6	91	Передняя крышка короба	1
65	Болт с шестигранной головкой М10*25	2	92	Задняя крышка короба	1
66	Шуруп с плоской головкой М10*30	2	93	Верхняя задняя крышка короба-А	1
67	Винт с полукруглой головкой М10*55	1	94	Задняя опора	1
68	Винт с полукруглой головкой М8*55	1	95	Резиновая заглушка Ф29*Ф19*10	2
69	Винт с головкой с углублением под ключ М8*30	1	96	Плоская шайба Ф9*Ф22*1.6	2
70	Винт с головкой с углублением под ключ М10*20	2	97	Пружинная шайба Ф8	2
71	Винт с головкой с углублением под ключ М10*50	3	98	Гайка с резьбовым отверстием М8	2
72	Винт с полукруглой головкой М6*12	2	99	Заглушка48*22.7*R48	2
73	Плоская шайба Ф11*Ф20*2	35	100	Удерживающая пластина левой крышки короткого короба	1
74	Плоская шайба Ф9*Ф16*1.6	2	101	Болт с шестигранной головкой М10*20	2
75	Нейлоновая контргайка М10	15	105	Пластина весом 5фунтов	2
76	Нейлоновая контргайка М8	1	106	Пластина весом 10фунтов	3
77	Прокладка Ф10*Ф14*20	1	107	Пластина весом 15фунтов	10
78	Винт с плоской головкой фирмы Phillips М5*16	17			

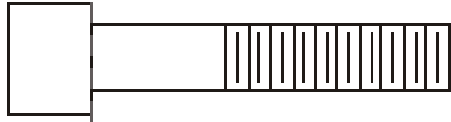
Схема в разобранном виде



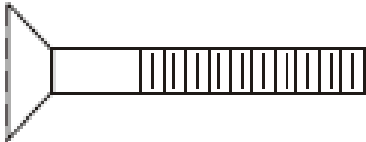
Руководство по Измерению



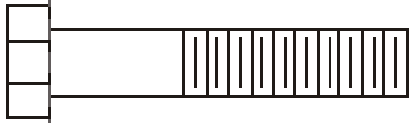
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



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



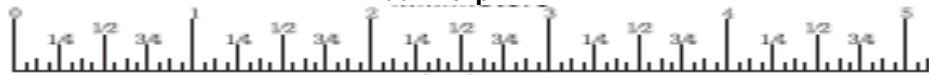
FHCS = Flat Head Cap Screw
(Винт с плоской головкой)



HNB = Hex Head Bolt
(Болт с шестигранной головкой)



Миллиметры



Дюймы

Инструкции по Монтажу

У профессионала монтаж оборудования занимает примерно 2 часа. Если Вы в первый раз занимаетесь монтажом подобного оборудования, то будьте готовы, что это займет у Вас больше времени. Рекомендовано, чтобы монтаж оборудования проводился специалистом. Быстрее, безопаснее и легче собрать тренажер с помощью друга, так как некоторые части большие, тяжелые или неудобные для поднятия в одиночку. Важно, чтобы монтаж оборудования производился на чистой, свободной и не загроможденной поверхности. Это даст Вам возможность двигаться вокруг тренажера, когда Вы будете ставить детали на свои места и сократит возможность травм во время монтажа.



Примечание

При монтаже любой части правильное выравнивание и регулировка имеют решающее значение. Когда закручиваете винты, убедитесь, что оставили пространство для корректировки. Не закручивайте винты до конца, если это не указано в инструкции. Будьте внимательны при монтаже оборудования в той последовательности, которая указана в настоящем руководстве.

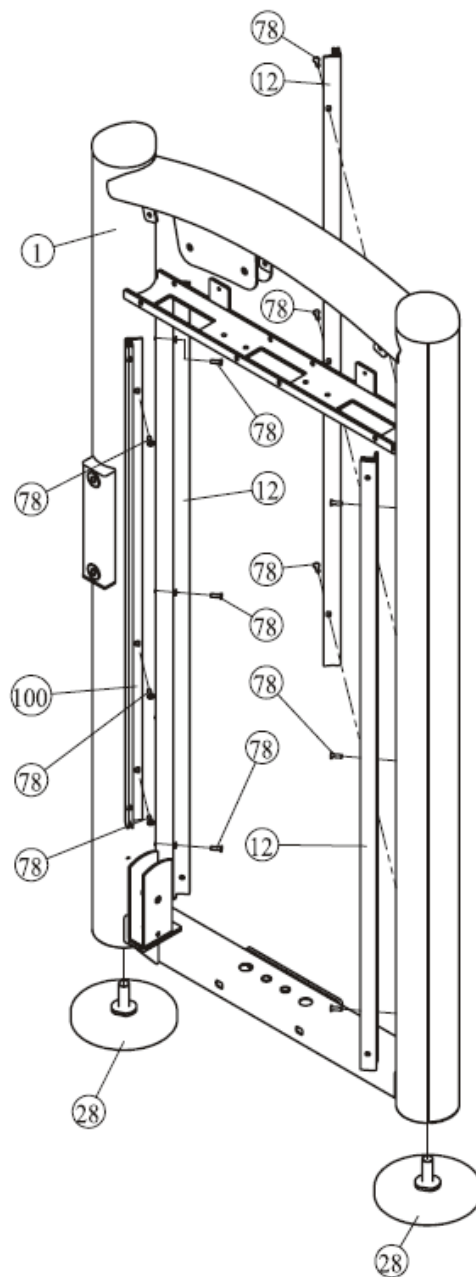
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Подножки (#30) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить три Удерживающие Пластины Короба (#12) и одну Удерживающую пластин левой крышки короткого короба (#100) с Рамой для грузов (#1), используя двенадцать M5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#78)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



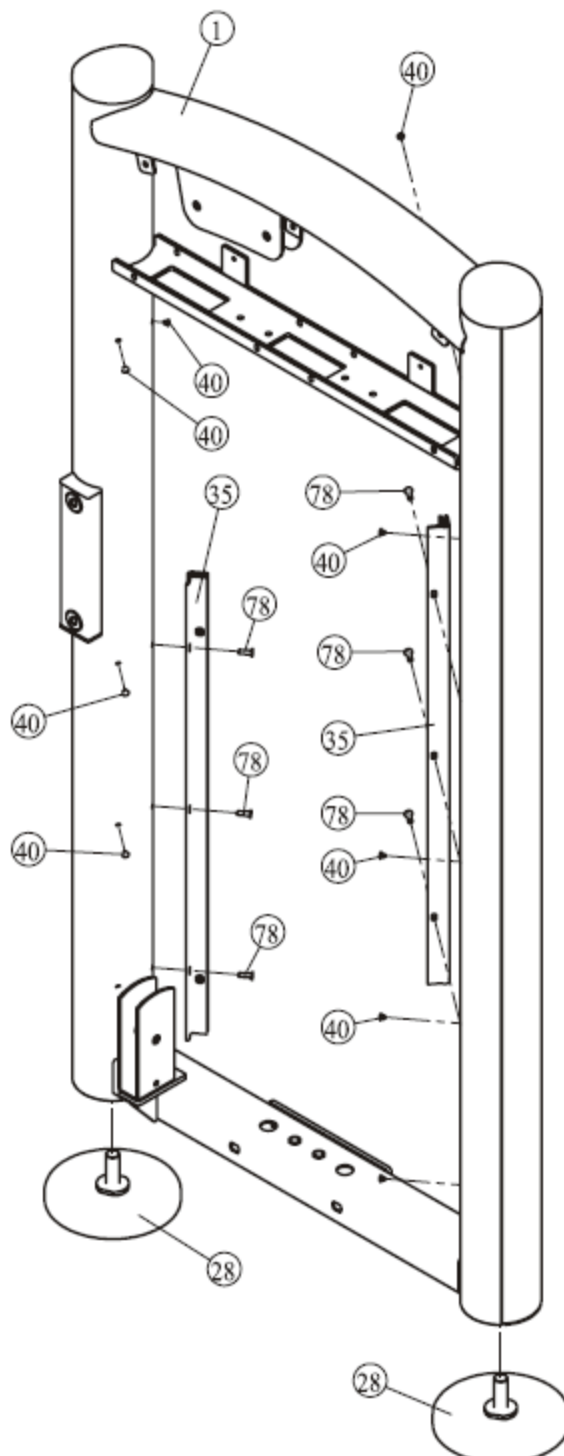
Монтаж

ЭТАП 1

1. Соединить две Регулируемые Подножки (#30) с Рамой для грузов (#1).
2. Соединить две Удерживающие Пластины Короткого Короба (#35) с Рамой для грузов (#1), используя:
шесть М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#78)
3. Соединить десять Ф8.1*7 Кнопок (#40) с Рамой для грузов (#1).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Короткого Короба!



Монтаж

ЭТАП 2

1. Соединить две Регулируемые Подножки (#28) с Основной Рамой (#2).
2. Соединить Верхнюю связующую (#3), Нижнюю поперечину (#4) с Рамой для грузов (#1) и Основной Рамой (#2), используя:

четыре M10*135 ННВ (#58)

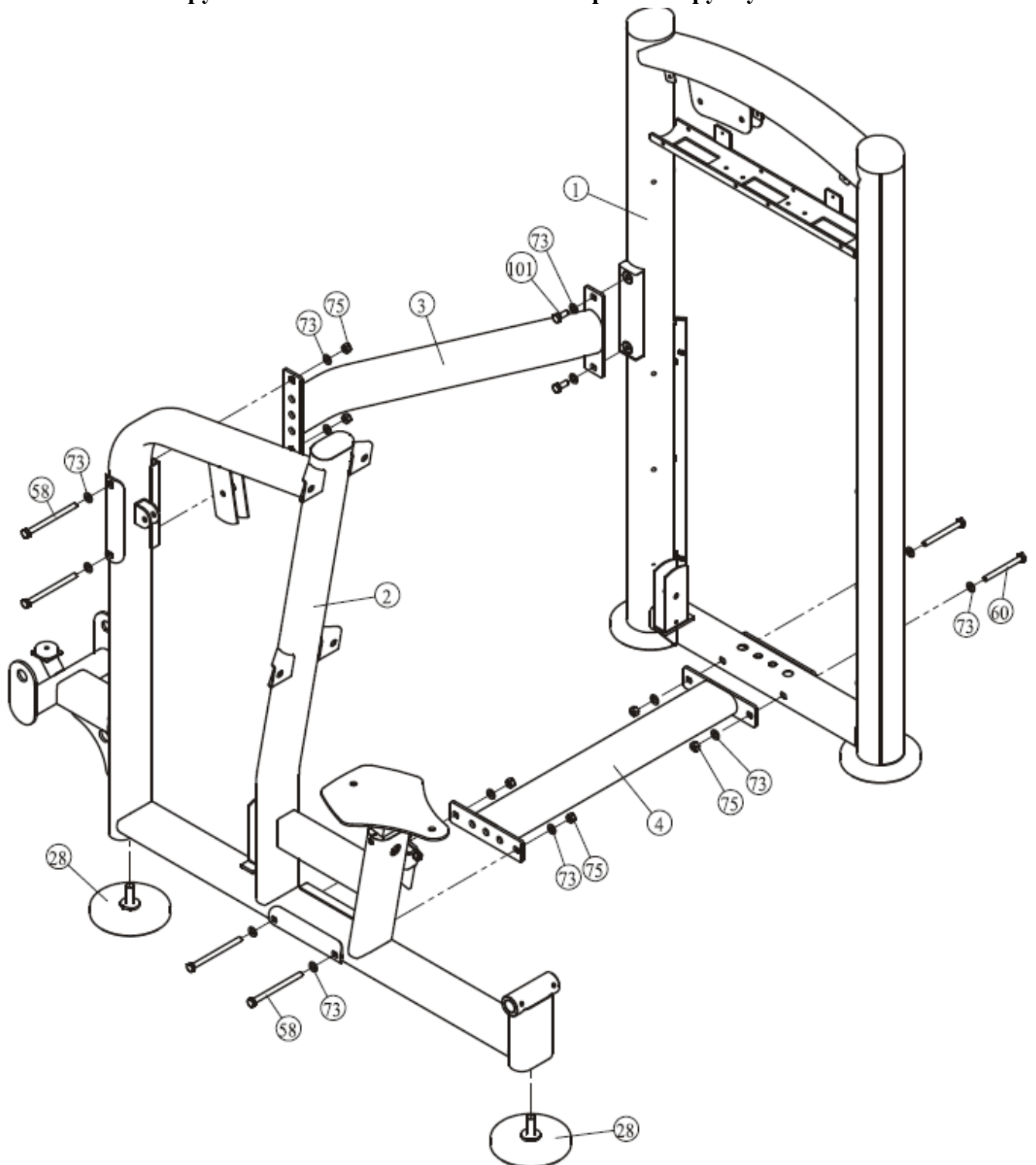
два M10*100 ННВ (#60)

шесть M10 Нейлоновых контргайк (#75)

два M10*20 ННВ (#101)

четырнадцать Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#73)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки вручную.

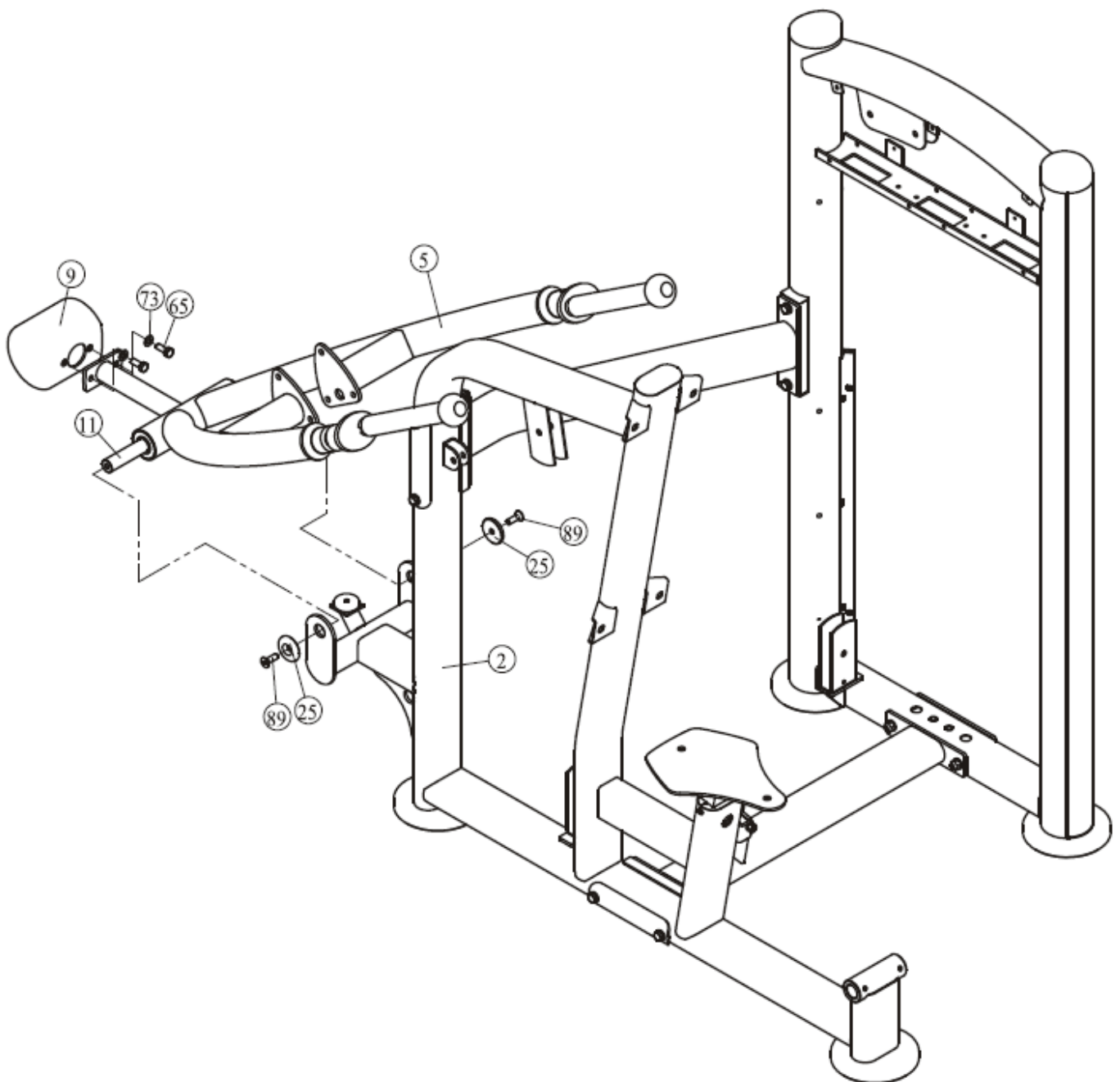


Монтаж

ЭТАП 3

1. Соединить Раму поворотного рычага (#5) с Основной Рамой (#1), используя:
один $\Phi 25.4 \times 239$ Основной стержень (#11) две $\Phi 50 \times \Phi 10.5 \times 8$ Алюминиевые крышки (#25)
два M10*25 FHCS (#89)
2. Соединить Уравновешивающий блок (#9) с Рамой поворотного рычага (#5), используя:
два M10*25 ННВ (#65) две $\Phi 11 \times \Phi 20 \times 2$ Плоские шайбы (#73)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Монтаж

ЭТАП 4

1. Соединить:

две Направляющие (#14)

два Разграничителя пластин весом 237 (#15)

три Пластины весом 10 фунтов (#106)

одну Верхнюю накладку (#30)

с Рамой для грузов (#1), используя:

два М8*30 ННВ (#59)

две Ф9*Ф22*1.6 Плоские шайбы (#96)

два Ф63.5*Ф19*25.4 Резиновых упора для грузов (#48)

десять Пластин весом 15фунтов (#107)

две Пластины весом 5 фунтов (#105)

две Ф8 Пружинные шайбы (#97)

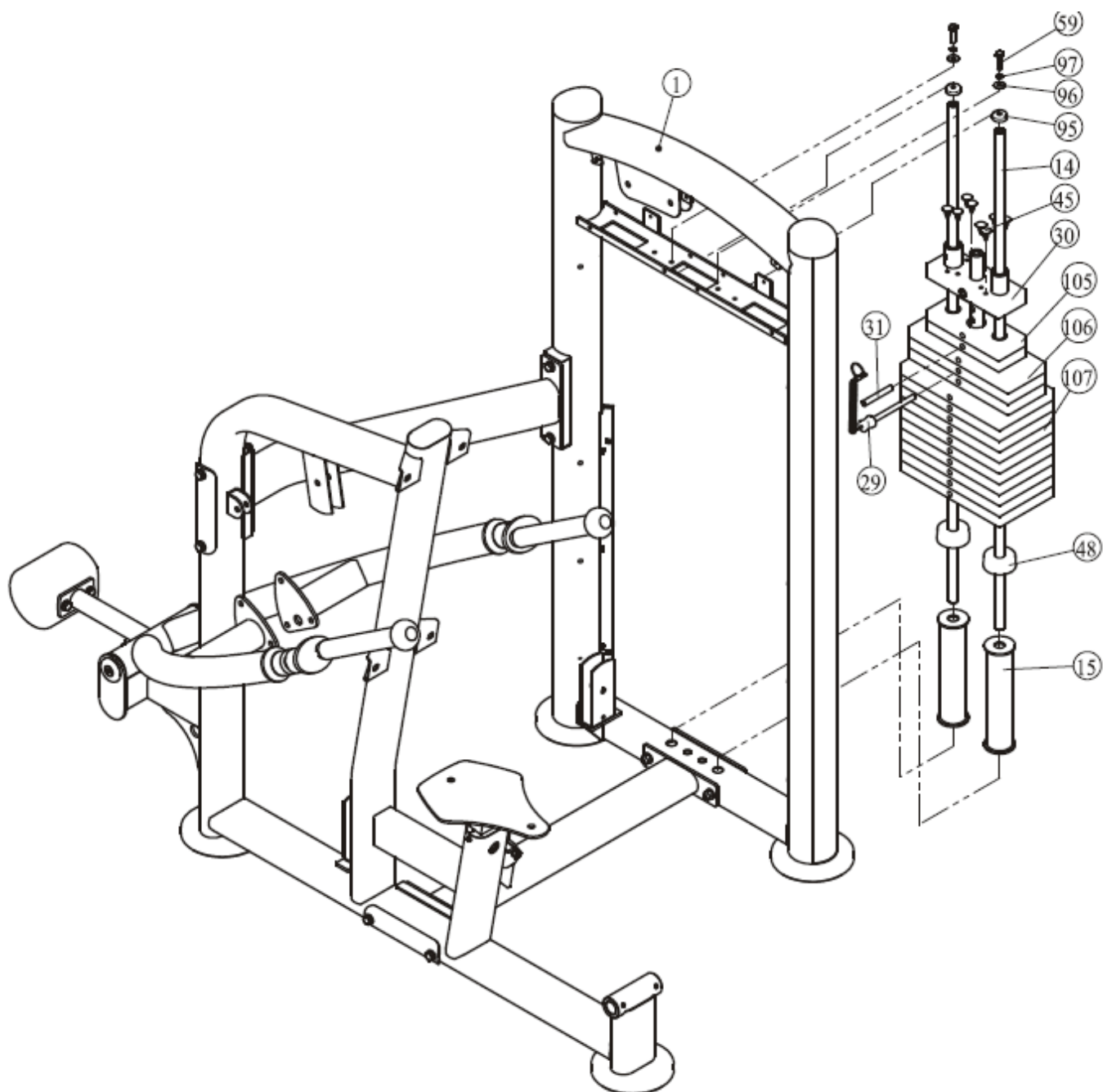
две Ф29*Ф19*10 Резиновые заглушки (#95)

2. Соединить Ручку для выбора груза (#29) с Верхней Накладкой (#30).

3. Соединить восемь Кнопок (#45) с Верхней Накладкой (#30).

4. Соединить один Ф11*76 Шплинт (#31) со второй Пластиной весом 10фунтов (#106).

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



Монтаж

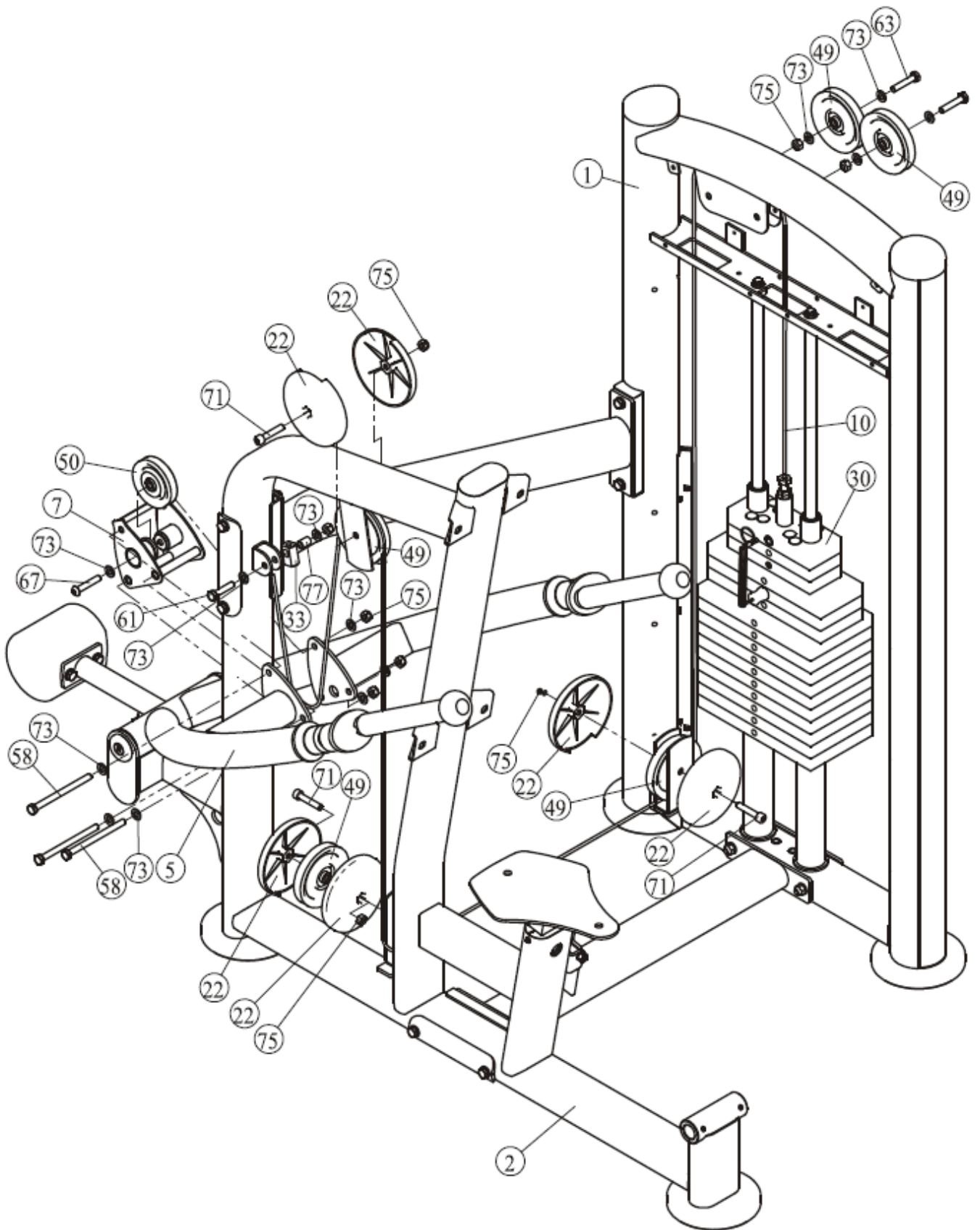
ЭТАП 5

1. Соединить Трос (#10) с Верхней Накладкой (#30).
2. Соединить пять 4,5” Ролика (#49), один 3,5” Ролик (#50), Трос (#10) с Рамой для грузов (#1), Основной Рамой (#2) и Кронштейном шкива (#7), используя:
 - два M10*50 ННВ (#63)
 - три M10*50 SHCS (#71)
 - один M10*55 ВНС (#67)
 - шесть Крышек шкива (#22)
 - пять Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#73)
 - пять M10 Нейлоновых контргаек (#75)
3. Соединить Кронштейн шкива (#7) с Рамой поворотного рычага (#5), используя:
 - три M10*135 ННВ (#58)
 - шесть Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#73)
 - три M10 Нейлоновая контргайка (#75)
4. Соединить Трос (#10) с Основной Рамой (#2), используя:
 - один M10*45 ННВ (#61)
 - две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#73)
 - один Наконечник троса (#33)
 - одну Ф10*Ф14*20 Прокладку (#77)
 - одну M10 Нейлоновую контргайку (#75)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

Монтаж

ЭТАП 5

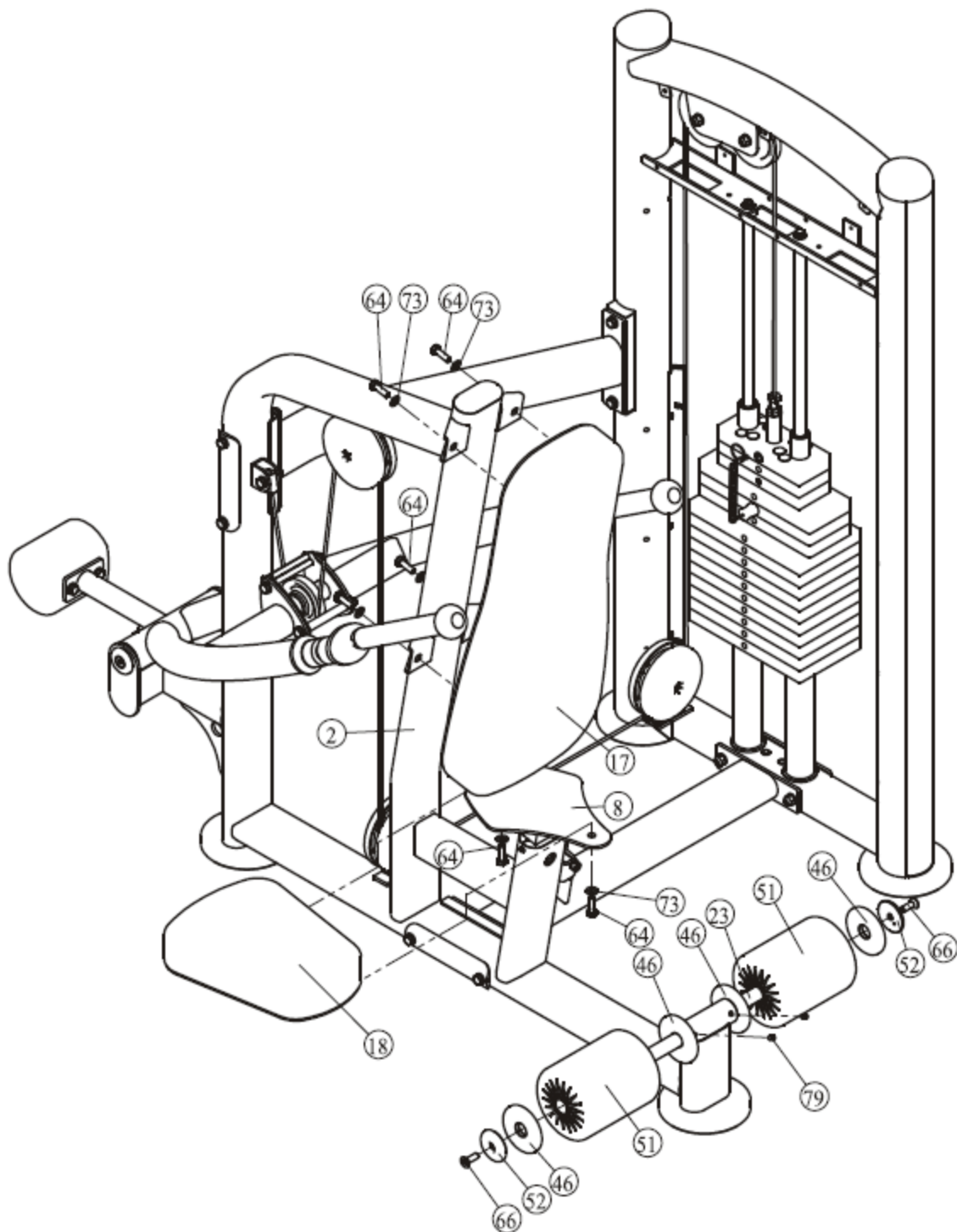


Монтаж

ЭТАП 6

1. Соединить Подушку для сидения (#18) с Опорой подушки сидения (#8), используя:
два М10*30 ННВ (#64) две Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#73)
2. Соединить Подушку для спины (#17) с Основной Рамой (#2), используя:
четыре М10*30 ННВ (#64) четыре Ф11*Ф20*2 Плоские шайбы (#73)
3. Соединить ПУ Трубу (#51) с Основной Рамой (#2), используя:
одну Ф25*2.5*516 Трубу (#23) четыре Аллюминиевых экрана (#46)
две Аллюминиевая крышка Ф60*Ф10.5*10.9 (#52) два М10*30 FHCS (#66)
два Винта с головкой под торцевой ключ М8*8 (#79)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.



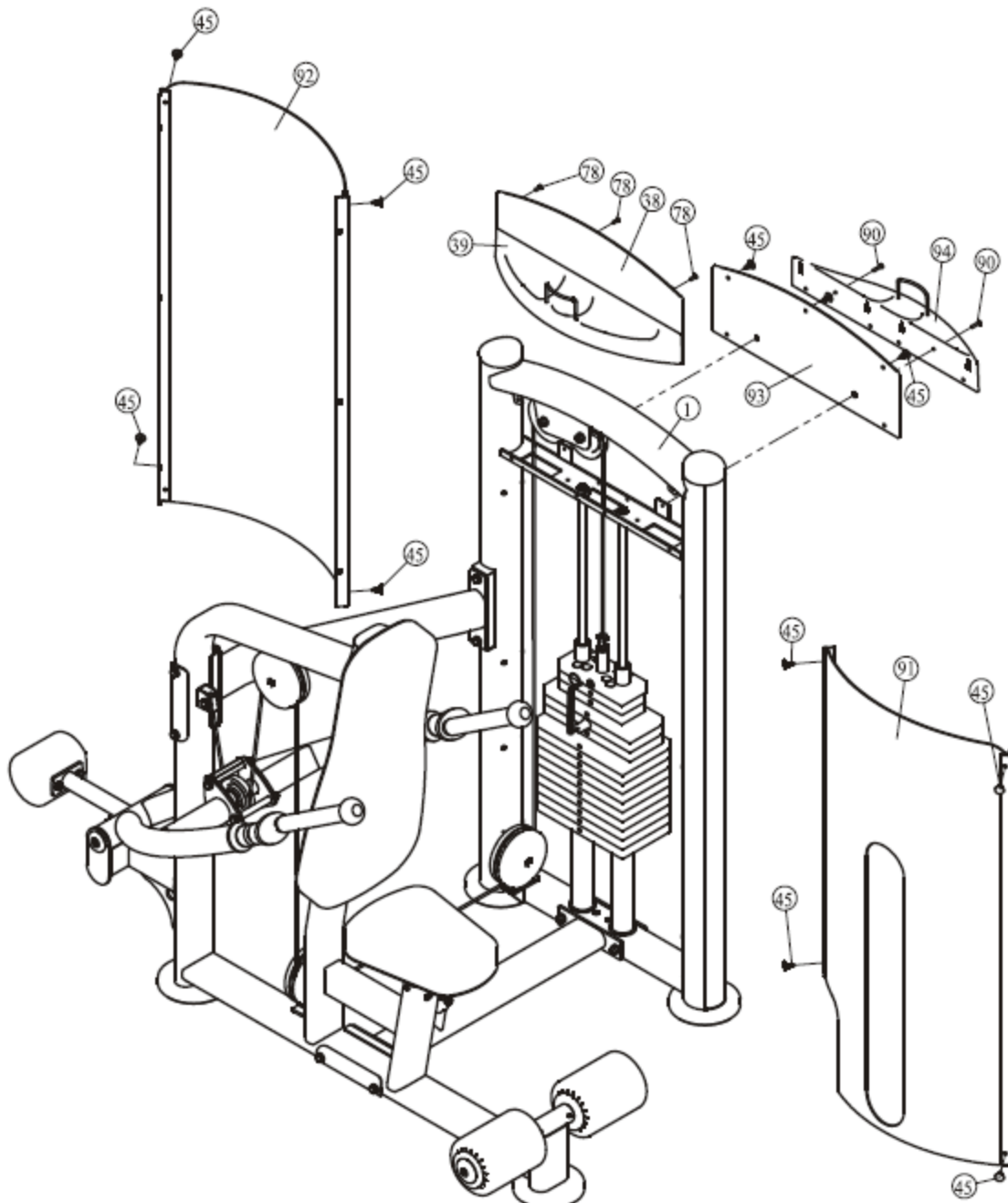
Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить Переднюю крышку Короба (#91) и Заднюю крышку Короба (#92) с Рамой для грузов (#1), используя:
восемь Ф8*Ф20*23 Кнопок (#45)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#38) и Опору (#39) с Рамой для грузов (#1), используя:
три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#78)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба-А (#93) и Заднюю Опору (#94) с Рамой для грузов (#1), используя:
три Ф8*Ф20*23 Кнопки (#45) два М5*25 Винта с плоской головкой Phillips (#90)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые конргайки гаечным ключом.

Инструкция для монтажа Длинного Короба!



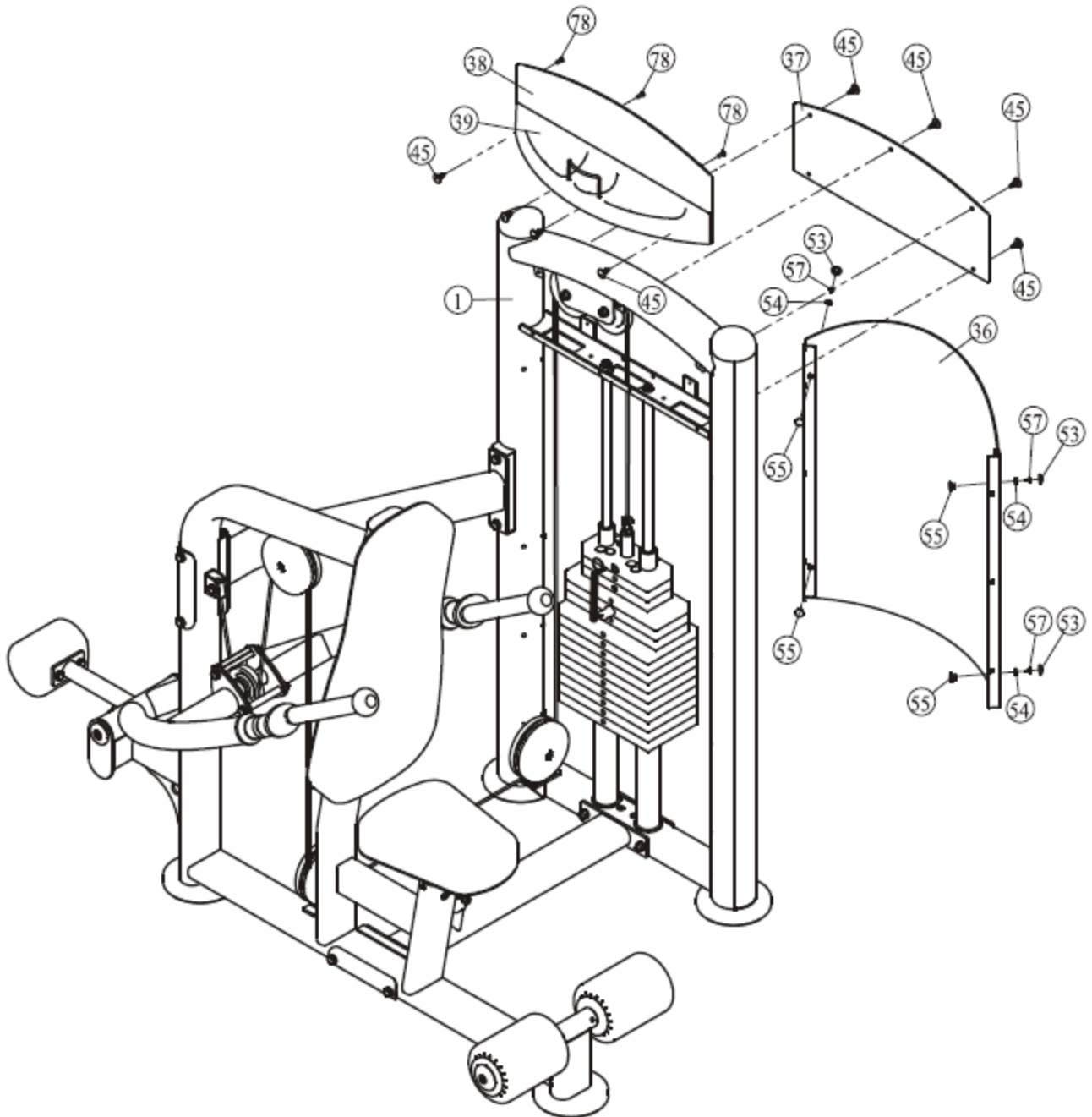
Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить Короб (#36) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф13*3 Пластиковые шайбы (#54) четыре Ф21*5.7 Пластиковые крышки (#53)
четыре Ф18*12 Соединительные кнопки (#55) четыре ST4.2*10 Самонарезающих винта (#57)
2. Соединить Верхнюю Переднюю крышку Короба (#38) и Опору (#39) с Рамой для грузов (#1), используя:
четыре Ф8*Ф20*23 Кнопки (#45) три М5*16 Винта с плоской головкой Phillips (#78)
3. Соединить Верхнюю Заднюю крышку Короба (#37) с Рамой для грузов (#1), используя:
пять Ф8*Ф20*23 Кнопки (#45)

ПРИМЕЧАНИЕ: Закручивать болты и нейлоновые контргайки гаечным ключом.

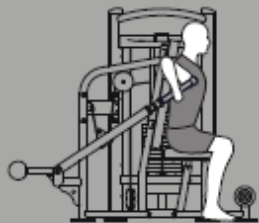
Инструкция для монтажа Короткого Короба!



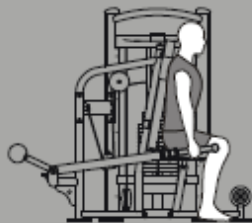
Инструкции по выполнению Упражнений

SEATED DIP

Start

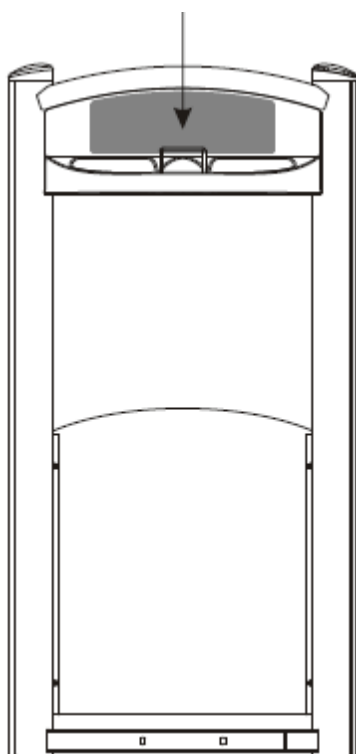
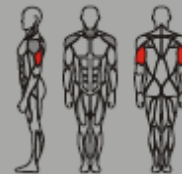


Finish



Exercise Instructions

1. Select an appropriate weight.
2. Adjust seat pad for desired positioning.
3. Holding handle bar, feet under pad.
Push handle bar straight down.
4. Slowly return to the starting position.



Инструкции к упражнениям

1. Выберите подходящий вес.
 2. Отрегулируйте сидение.
 3. Удерживайте рукоятки, ноги под валиком. Подтяните рукоятки вверх.
 4. Медленно вернитесь в исходное положение.
- (Корректируйте вес при помощи фиксатора)

Технические характеристики

Класс: S

Максимальный Вес: 91кг/200фунтов

Максимальная нагрузка тренировки: 150кг/330фунтов.

График Технического Обслуживания

РАСПОРЯДОК	КОММЕРЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ДОМАШНЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	ЗАПИСЬ ПОСЛЕДНЕЙ ДАТЫ						
Проверка; Соединения, фиксаторы, защелки замков, шарнирные соединения, штифты	Ежедневно	Еженедельно							
Чистка; Обивочный материал	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Провода или ремни и их натяжение	Ежедневно	Еженедельно							
Проверка; Вспомогательные ручки и рукоятки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все наклейки	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Все гайки и болты, подкручивать при необходимости	Еженедельно	3 месяца							
Проверка; Противоскользящая поверхность	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и смазка; Направляющие стержни смазкой на тефлоновой (PTFE) основе	Еженедельно	3 месяца							
Смазка; Муфты сидения, Turcite® втулки, линейный подшипник	Еженедельно	3 месяца							
Чистка и натирание воском; Все глянцевые поверхности	6 месяцев	Ежегодно							
Переупаковка со смазкой; Линейный подшипник	6 месяцев	Ежегодно							
Перемещение; Провода, ремни и соединительные части	Ежегодно	3 года							

Ваше оборудование идет с информационными наклейками о коммерческом обслуживании. Для домашнего использования и обслуживания, пожалуйста, следуйте графику домашнего обслуживания указанному выше.

Общая информация о Техническом Обслуживании

Соединения, Фиксаторы, Карабины, Шарнирные соединения, Штифты:

- * Проверьте все элементы на наличие видимых признаков износа или повреждения.
- * Проверьте натяжение пружин в карабинах и фиксаторах.
- * Если пружина торчит или потеряла свою жесткость, немедленно ее замените.

Обивочный Материал:

- * Для продления срока службы обивочного материала, а также для соблюдения правил гигиены, все подушки с обивочным материалом следует протирать влажной тряпкой после каждого использования тренажера.
- * Периодически используйте мягкое мыло или одобренное чистящее средство для обивочного материала для того, чтобы предотвратить потрескивание. Не используйте абразивные чистящие средства или средства, которые не предназначены для обработки виниловых поверхностей.
- * Незамедлительно меняйте изношенный или порванный обивочный материал.
- * Держите все острые и режущие предметы подальше от обивки.

Наклейки:

- * Проверьте и ознакомьтесь со всеми предупреждающими наклейками или иными информационными наклейками на Вашем тренажере.

Гайки и Болты:

- * Проверьте все гайки и болты и подкрутите их при необходимости.
- * Периодически перекручивайте все крепежные детали для того, чтобы быть уверенным в надежности крепежа оборудования.

Противоскользящая Поверхность:

- * Данные поверхности разработаны для обеспечения безопасности Ваших ног и требуют немедленной замены при повреждении и износе.

Ремни и Провода:

- * Мы используем ремни высокого качества и провода, соответствующие стандартам США.
- * Проверяйте ремни и провода на наличие видимых признаков износа, трещин, отслаивания или обесцвечивания.
- * В то время как тренажер не используется, прощупайте ремень или провод пальцами для того, чтобы обнаружить тонкие и выпуклые участки.
- * Замените ремни и провода при первых признаках повреждения или износа. Не используйте тренажер до момента замены проводов и ремней.

Натяжение Ремней и Проводов:

- * При использовании ремней и проводов проверяйте все болты крепления и удостоверьтесь, что они закреплены надежно.
- * Проверьте, не висают ли провода и отрегулируйте натяжение проводов, если это необходимо.

Муфта Сидения, Направляющие Стержни:

- * Протирайте регулировочные трубы чистой тряпкой перед нанесением смазки.
- * Смазывайте муфту сидения и направляющие стержни смазкой на основе силикона или тефлона.

Линейный Подшипник:

- * Осторожно извлеките подшипник из посадочного места и смажьте внутреннюю часть подшипника пальцем (литол, супер смазка, и т.д). При помощи пальца заложите смазку в подшипник и в желоба. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока желоба подшипника не будут заполнены смазкой. Вставьте вал обратно в подшипник и удалите излишки смазки.

Пожалуйста, сохраните эту информацию

Советы по Тренировке с весом

Пользуйтесь данным руководством как помощником при выборе основных упражнений, которые Вы можете выполнять на Вашем тренажере. Для достижения максимальных результатов и во избежание травмирования, проконсультируйтесь с профессиональным тренером и разработайте вместе с ним программу Ваших тренировок.

Всегда консультируйтесь с тренером перед началом любой программы тренировок.

Для того, чтобы успешно выполнять программу тренировки, важно знать основные принципы силовых тренировок. Очевидно, что с приобретением тренажера, Вы хотите начать тренироваться незамедлительно. Однако, сначала определитесь с Вашим набором реальных целей и задач. Обдумыванием плана Ваших тренировок перед началом занятий, Вы внесете значительный вклад в свой дальнейший успех.

Хорошо разомнитесь перед началом тренировки с определенным весом. Растяжка, йога, ходьба, художественная гимнастика или другие упражнения для сердечно-сосудистой системы подготовят ваш организм к тренировке с поднятием тяжестей.

Перед поднятием тяжести, ознакомьтесь с тем, как правильно выполнять это упражнение. Правильное положение тела очень важно. Это поможет Вам избежать травм и быть уверенным в том, что Вы тренируете нужную группу мышц.

Помните о своих личных ограничениях. Если Вы новичок в поднятии тяжестей или начинаете тренировки заново после долгого перерыва, начинайте постепенно и достигайте былой силы в течение долгого промежутка времени.

Обратите внимание на свое дыхание. Выдыхайте, когда прилагаете усилие – это основное правило. Никогда не задерживайте дыхание.

