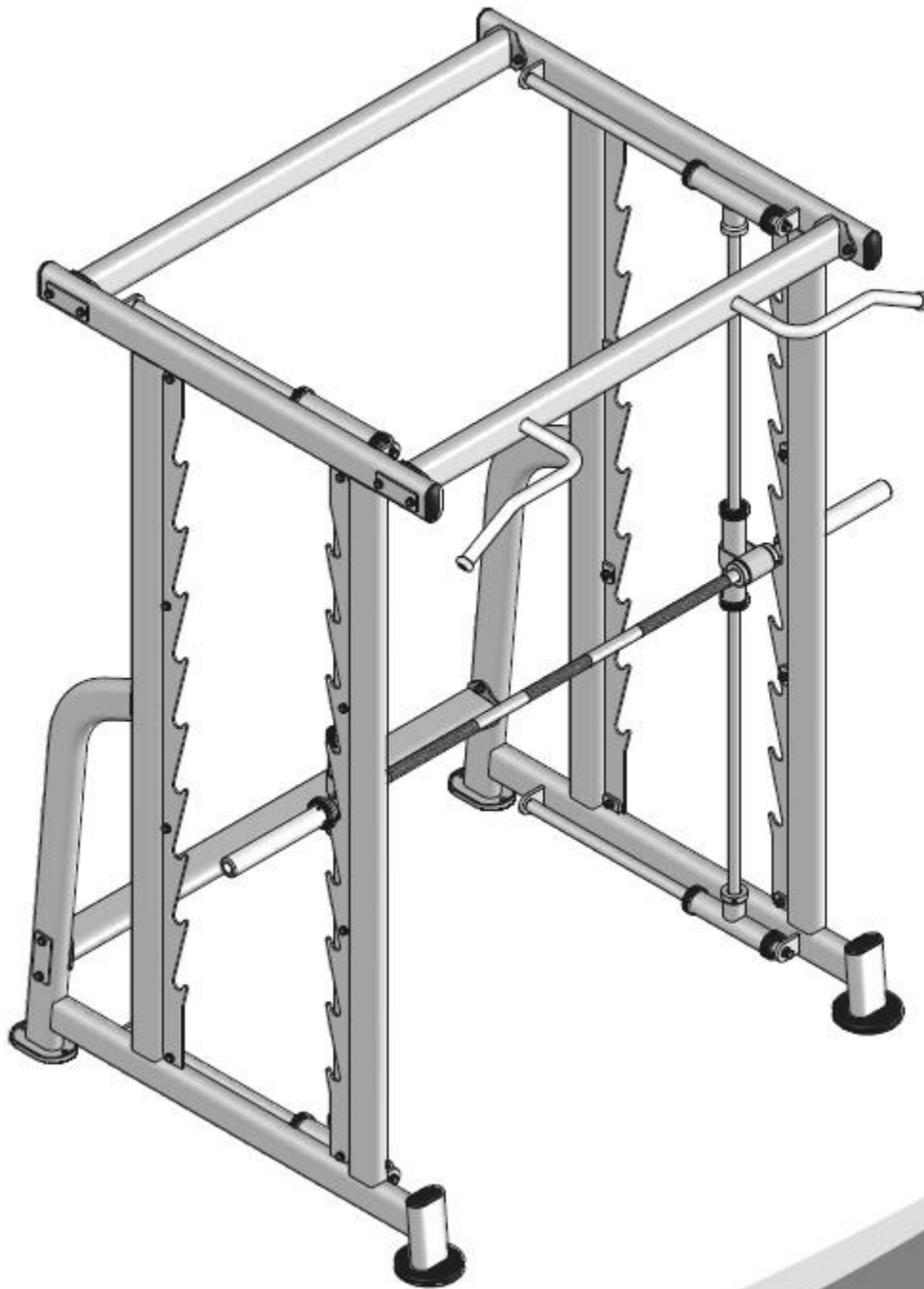


IT 7033

Тренажер «Машина Смита MAX RACK»

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 |
| Схема в Разобранном Виде и Список Деталей----- | 5 |
| Руководство по Измерению----- | 12 |
| Инструкции по Монтажу----- | 13 |
| Монтаж----- | 14 |
| График Технического Обслуживания----- | 20 |
| Общая информация о Техническом Обслуживании----- | 20 |
| Советы по Тренировке с весом ----- | 22 |

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.

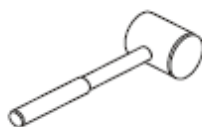
Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



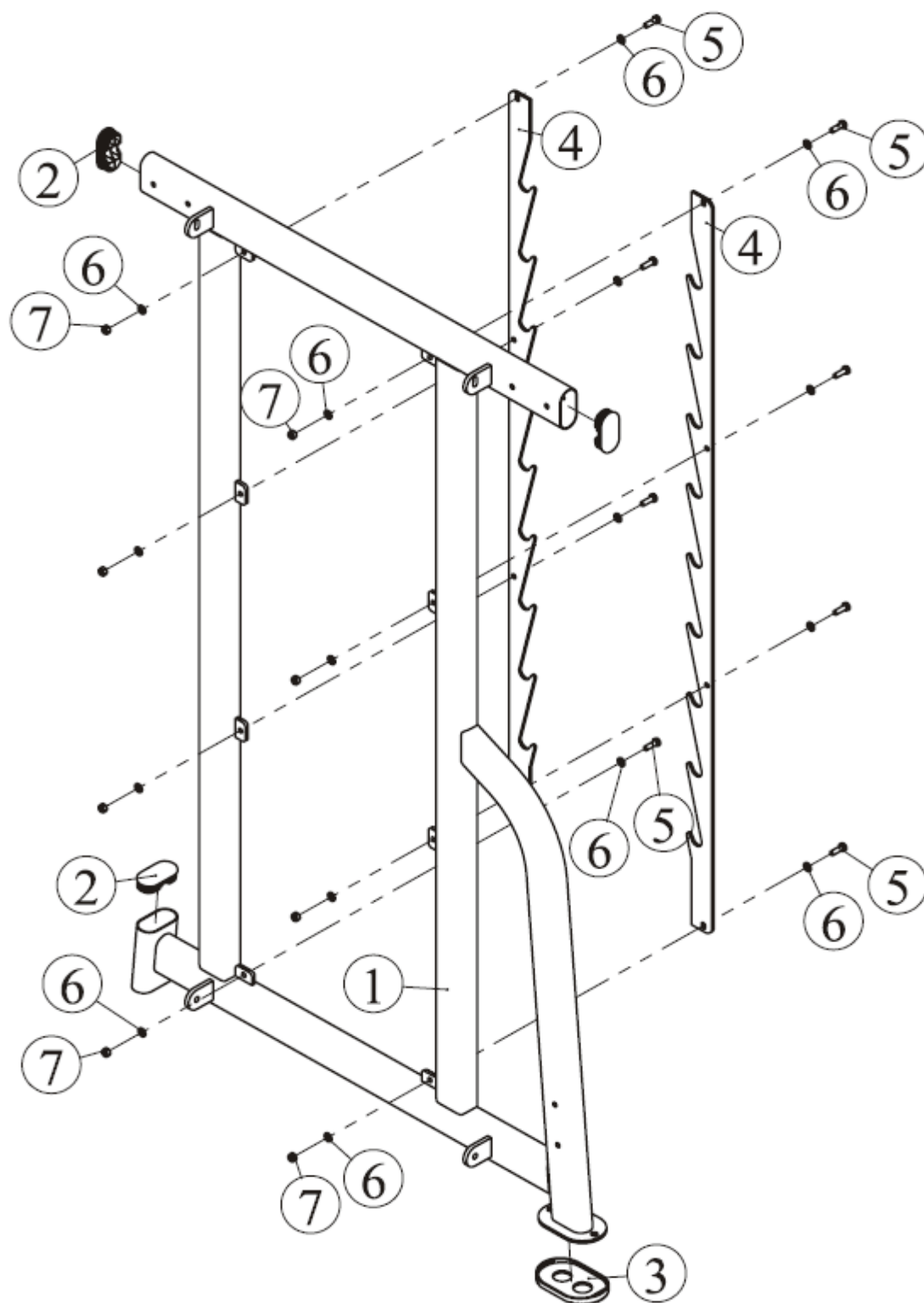
Резиновый молоток



Шестигранный ключ

Схема в разобранном виде и Список Деталей

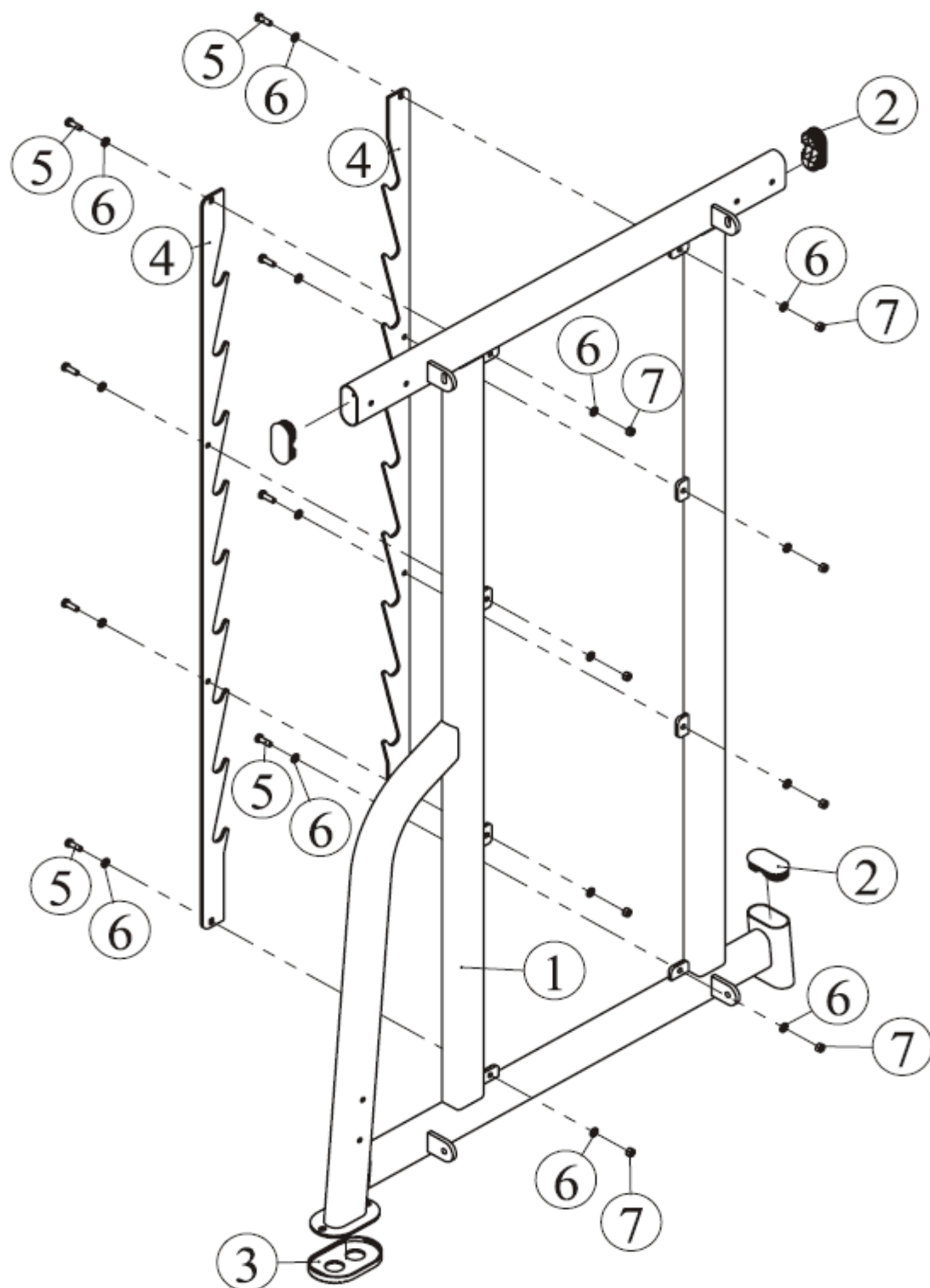
Левая вертикальная рама в собранном виде



| Номер | Описание | Кол-во | Номер | Описание | Кол-во |
|-------|-------------------------|--------|-------|-------------------------------------|--------|
| 1 | Левая вертикальная рама | 1 | 5 | Болт с шестигранной головкой M10*30 | 8 |
| 2 | Заглушка RT50*100 | 3 | 6 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 16 |
| 3 | Резиновая ножка | 1 | 7 | Нейлоновая контргайка M10 | 8 |
| 4 | Стойка | 2 | | | |

Схема в разобранном виде и Список Деталей

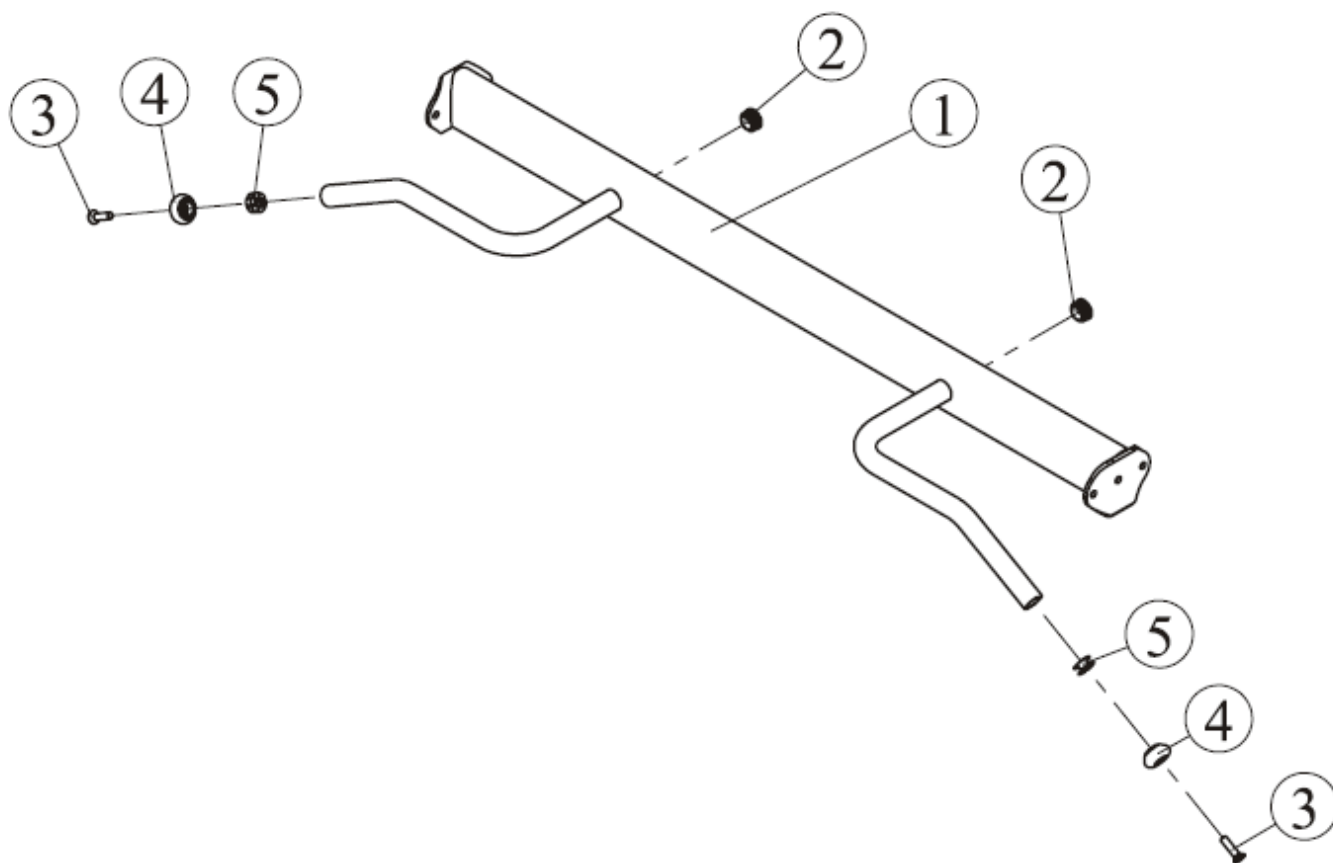
Правая вертикальная рама в собранном виде



| Номер | Описание | Кол-во | Номер | Описание | Кол-во |
|-------|--------------------------|--------|-------|-------------------------------------|--------|
| 1 | Правая вертикальная рама | 1 | 5 | Болт с шестигранной головкой M10*30 | 8 |
| 2 | Заглушка RT50*100 | 3 | 6 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 16 |
| 3 | Резиновая ножка | 1 | 7 | Нейлоновая контргайка M10 | 8 |
| 4 | Стойка | 2 | | | |

Схема в разобранном виде и Список Деталей

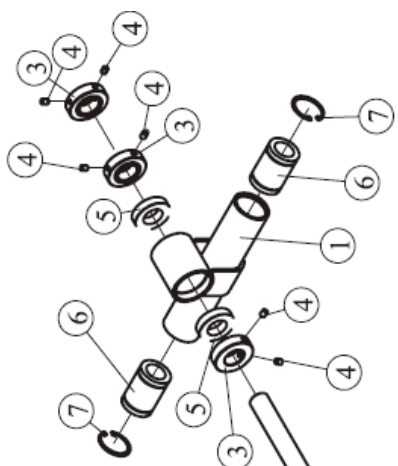
Передняя связующая рама в собранном виде



| Номер | Описание | Кол-во |
|-------|---------------------------------|--------|
| 1 | Передняя связующая рама | 1 |
| 2 | Ф32 Заглушка | 2 |
| 3 | Шуруп с плоской головкой М10*40 | 2 |
| 4 | Алюминиевая крышка рукоятки | 2 |
| 5 | Гайка | 2 |

Схема в разобранном виде и Список Деталей

Стержень штанги в собранном виде



| Номер | Описание | Кол-во |
|-------|---------------------------------|--------|
| 1 | Вертикальная рама скольжения | 2 |
| 2 | Рукоятка штанги | 1 |
| 3 | Ограничитель | 6 |
| 4 | Винт с разъемом М8*10 | 12 |
| 5 | Подшипник 6006-2Z | 4 |
| 6 | Линейный подшипник Ф30 | 4 |
| 7 | Стопорное кольцо: D=47, Внешнее | 4 |

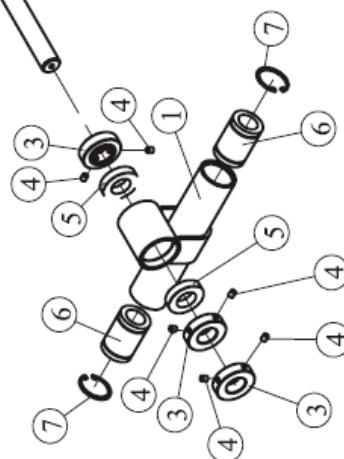
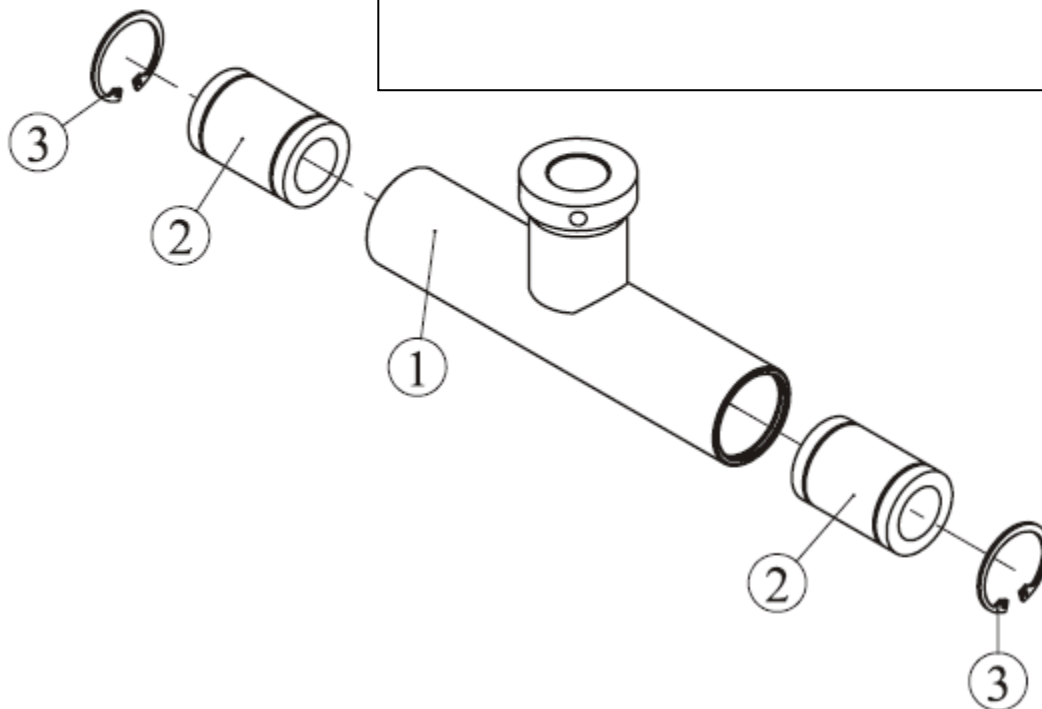


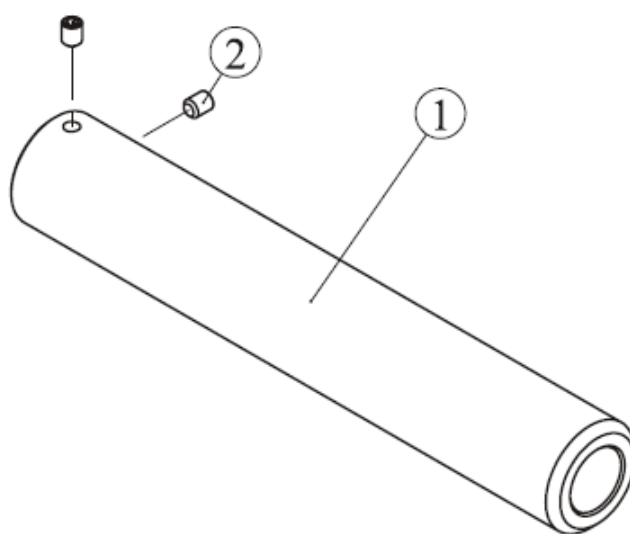
Схема в разобранном виде и Список Деталей

Поперечная рама скольжения в собранном виде

| Номер | Описание | Кол-во |
|-------|---------------------------------|--------|
| 1 | Поперечная рама скольжения | 1 |
| 2 | Линейный подшипник Ф30 | 2 |
| 3 | Стопорное кольцо: D=47, Внешнее | 2 |



Втулка стержня штанги в собранном виде



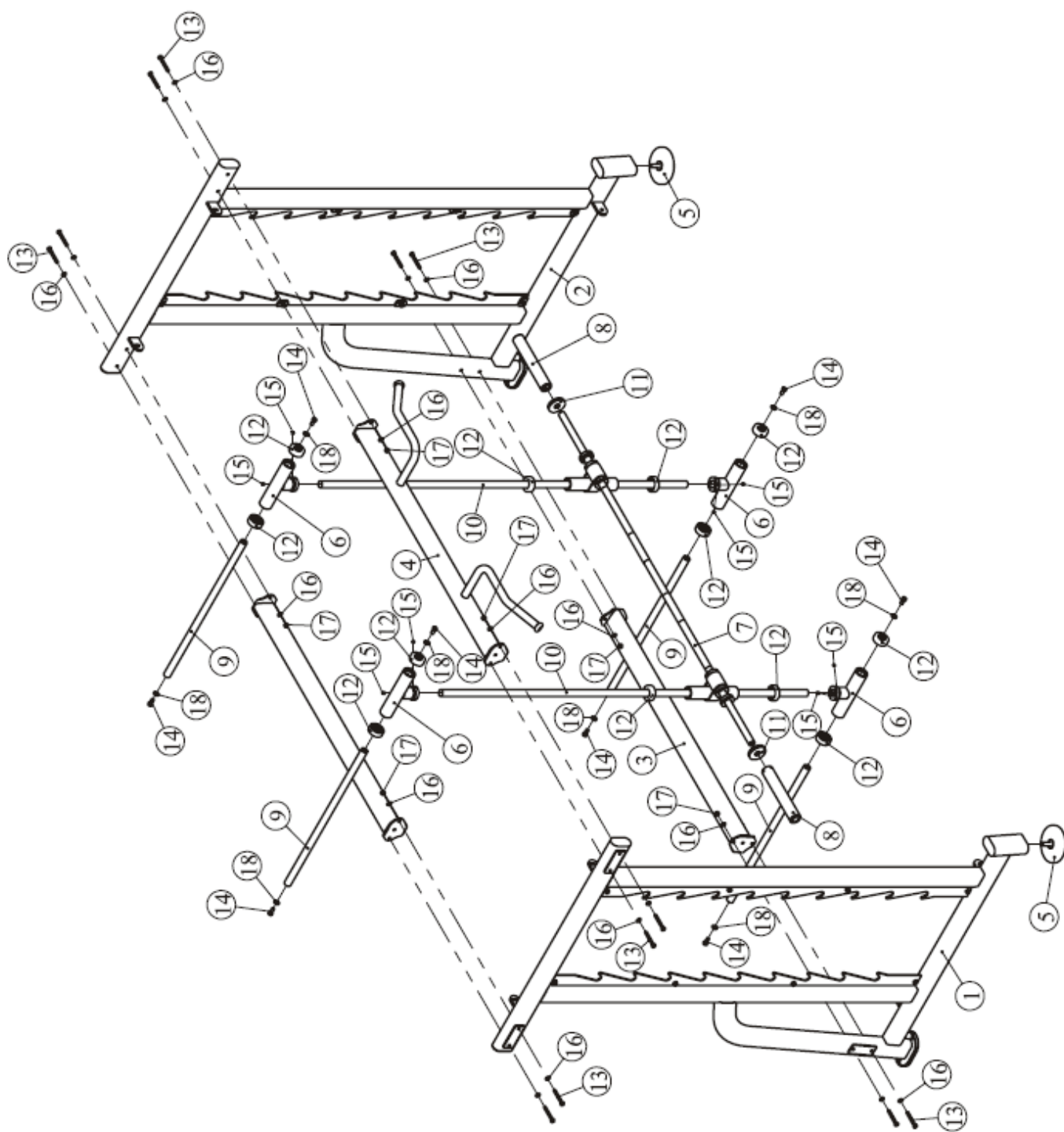
| Номер | Описание | Кол-во |
|-------|-----------------------|--------|
| 1 | Втулка стержня штанги | 1 |
| 2 | Винт с разъемом M8*10 | 2 |

Схема в разобранном виде и Список Деталей

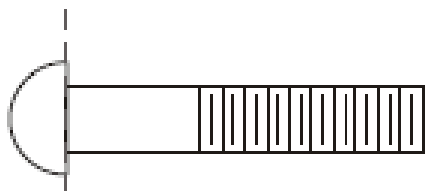
Полный список

| № детали | Описание | Кол-во |
|----------|---|--------|
| 1 | Левая вертикальная рама в собранном виде | 1 |
| 2 | Правая вертикальная рама в собранном виде | 1 |
| 3 | Связующая рама | 2 |
| 4 | Передняя связующая рама в собранном виде | 1 |
| 5 | Нижняя рама | 2 |
| 6 | Поперечная рама скольжения в собр.виде | 4 |
| 7 | Стержень штанги в собранном виде | 1 |
| 8 | Втулка стержня штанги в собранном виде | 2 |
| 9 | Горизонтальная направляющая | 4 |
| 10 | Вертикальная направляющая | 2 |
| 11 | Резиновая прокладка | 2 |
| 12 | Круглый амортизатор | 12 |
| 13 | Болт с шестигранной головкой M10*80 | 12 |
| 14 | Болт с шестигранной головкой M10*25 | 8 |
| 15 | Шуруп с разъемом M10*8 | 8 |
| 16 | Плоская шайба Ф11*Ф20*2 | 24 |
| 17 | Нейлоновая контргайка M10 | 12 |
| 18 | Плоская шайба Ф13*Ф24*2.5 | 8 |

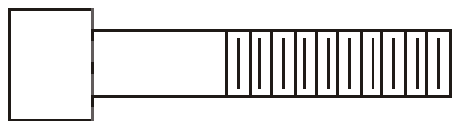
Схема в разобранном виде и Список Деталей



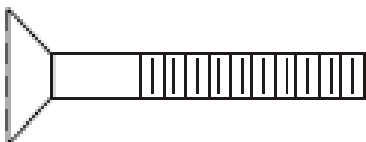
Руководство по Измерению



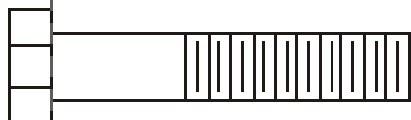
BHCS = Button Head Cap Screw
(Винт со сферической головкой)



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.

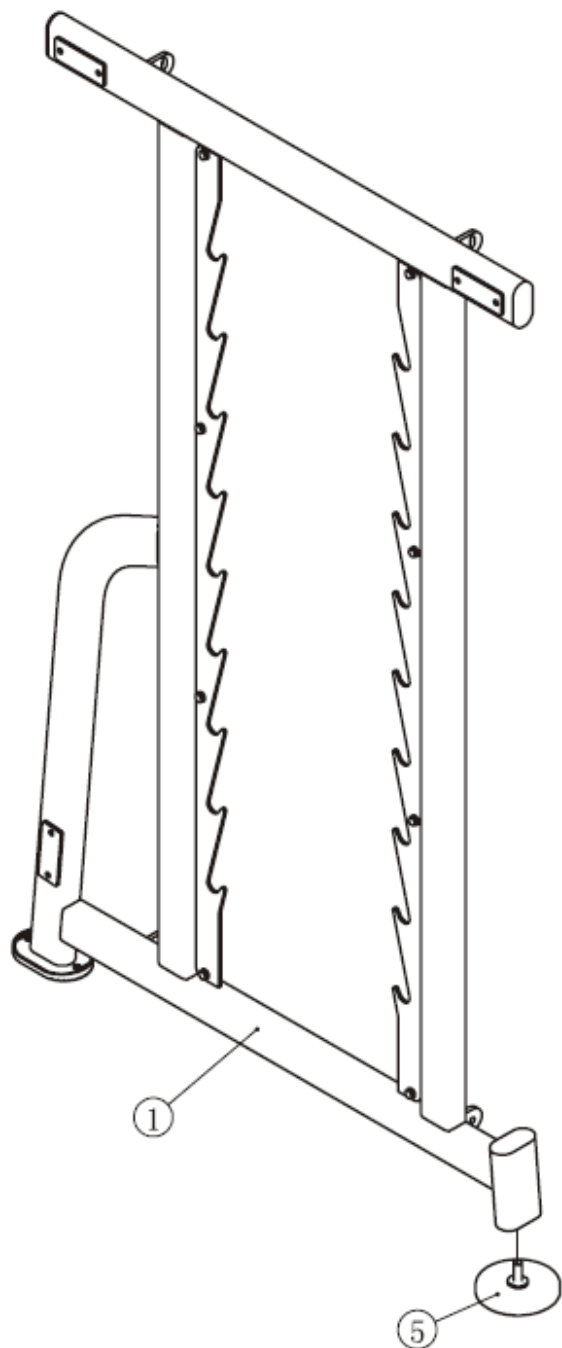
Монтаж

ЭТАП 1

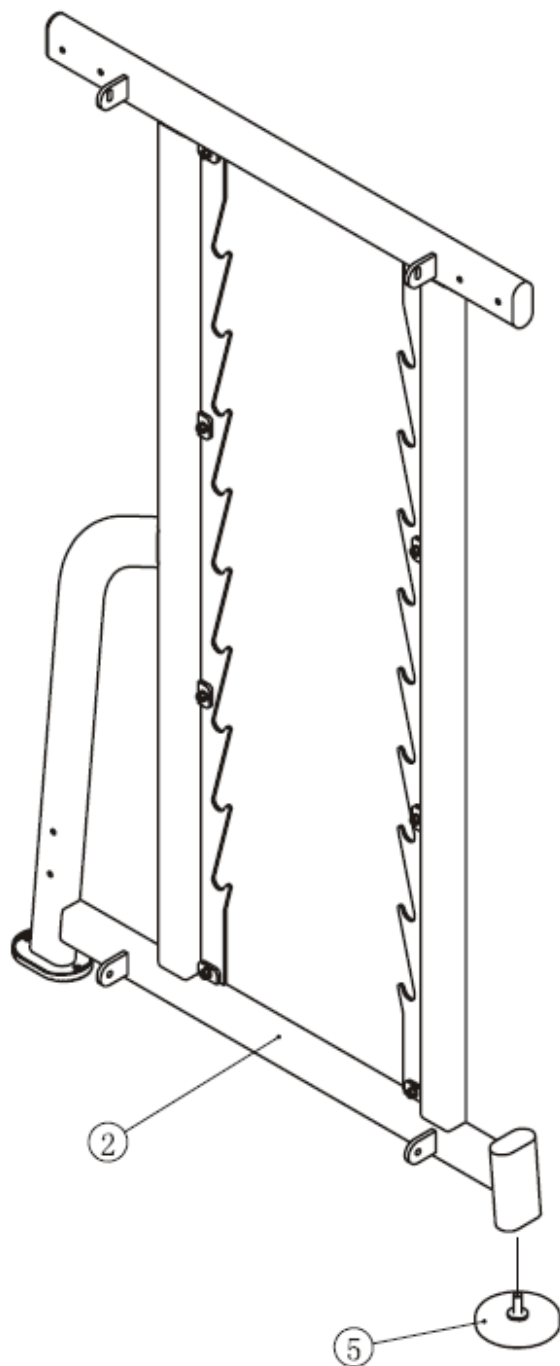
Соединить Нижнюю Раму (#5) с Левой вертикальной рамой в собранном виде (#1).

ЭТАП 2

Соединить Нижнюю Раму (#5) с Правой вертикальной рамой в собранном виде (#2).



ЭТАП 1



ЭТАП 2

Монтаж

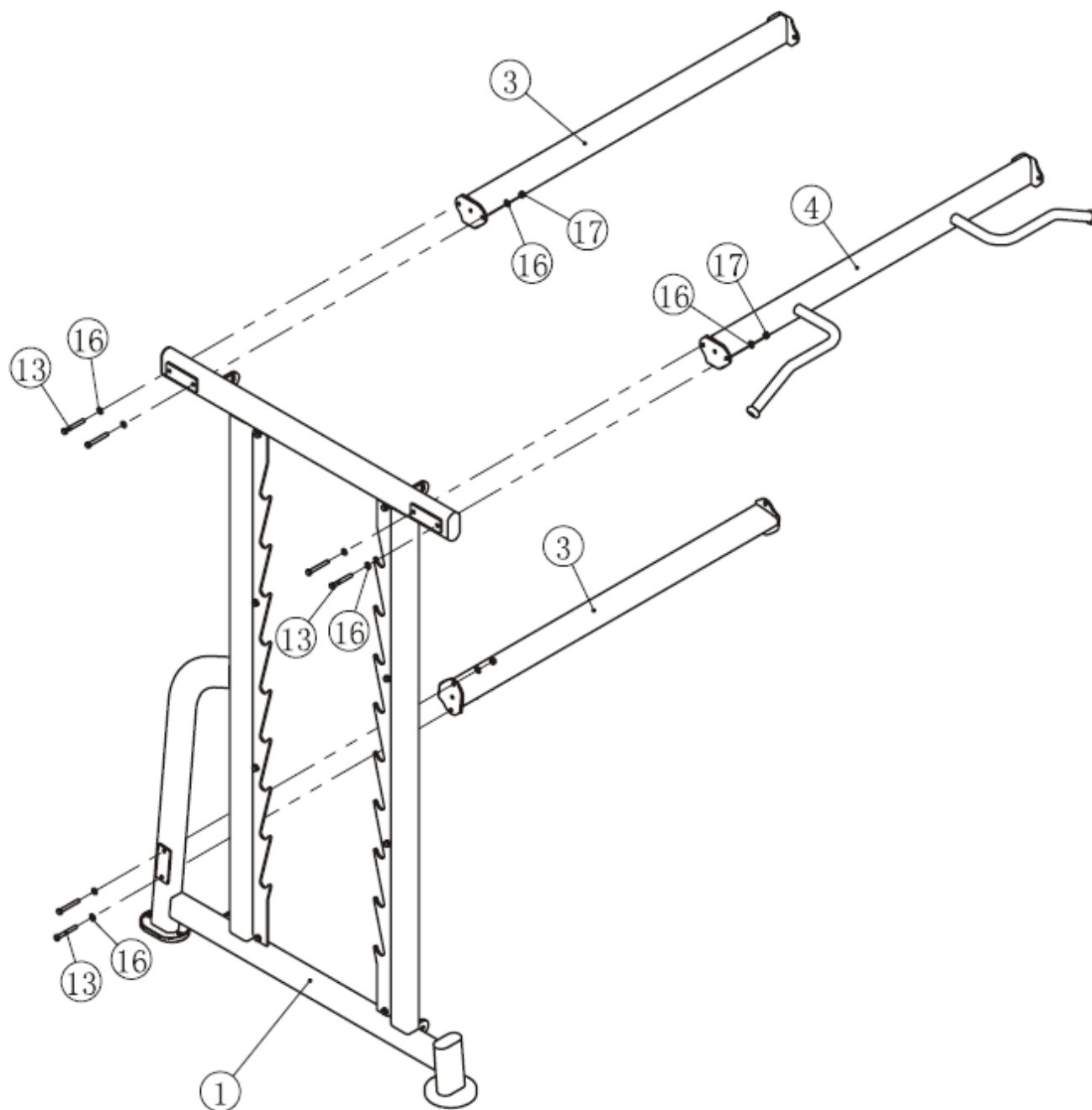
ЭТАП 3

Соединить две Связующие Рамы (#3) и Переднюю связующую раму в собранном виде (#4) с
Левой вертикальной Рамой в собранном виде (#1), используя:

шесть M10*80 ННВ (#13)

двенадцать Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#16)

шесть M10 Нейлоновых контргаяк (#17)



Монтаж

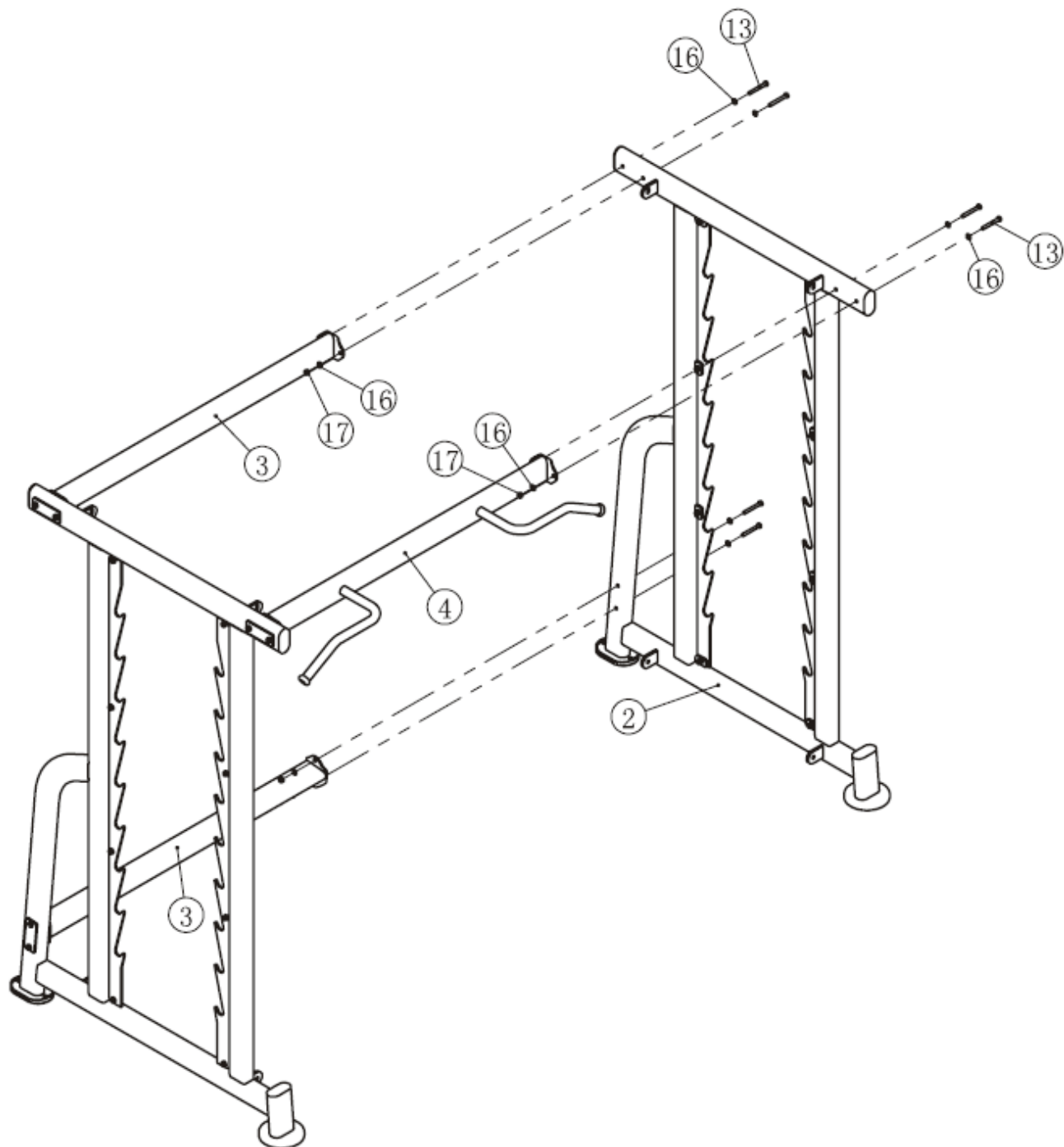
ЭТАП 4

Соединить две Связующие Рамы (#3) и Переднюю связующую раму в собранном виде (#4) с Правой вертикальной Рамой в собранном виде (#2), используя:

шесть M10*80 ННВ (#13)

двенадцать Ф11*Ф20*2 Плоских шайб (#16)

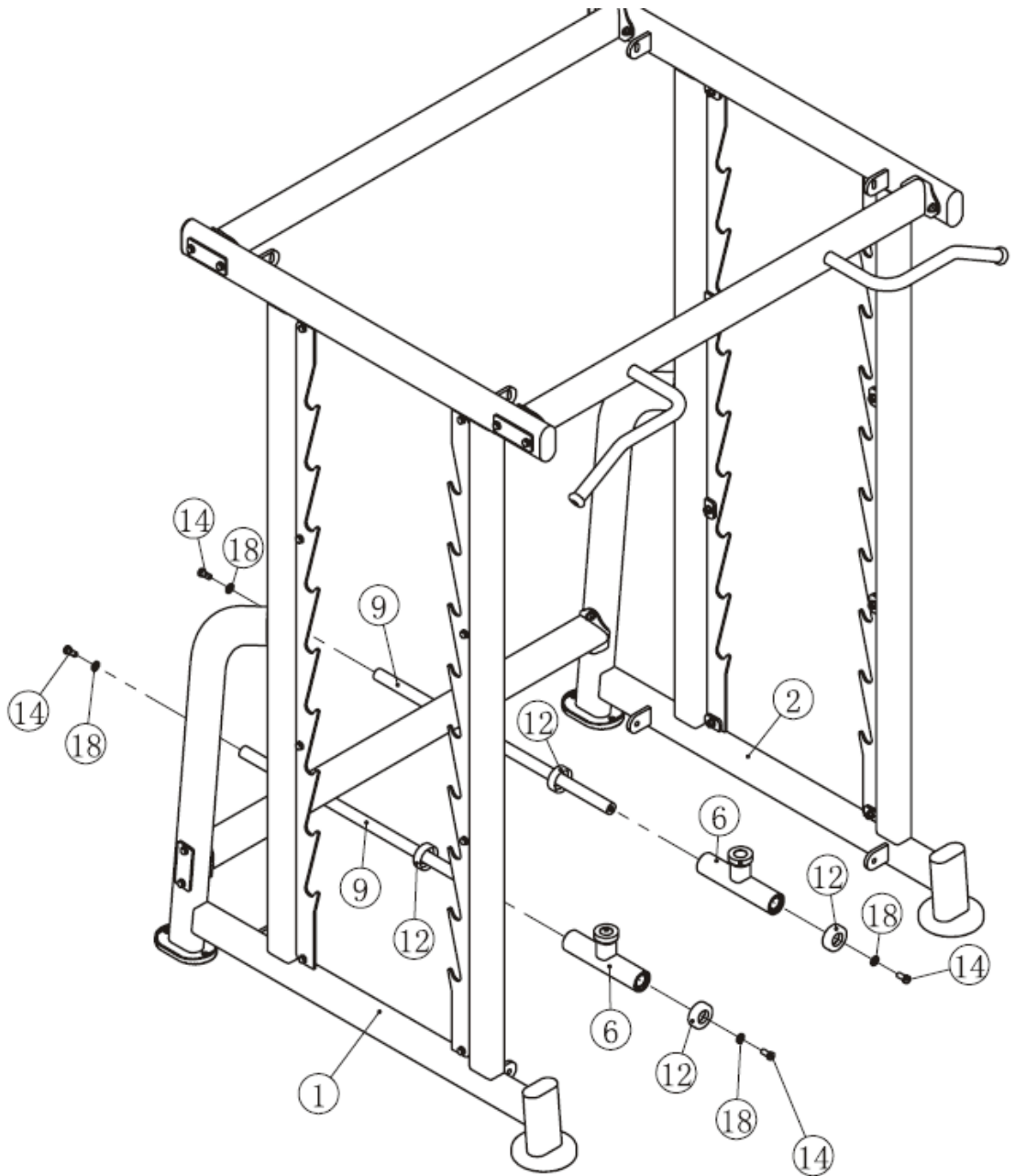
шесть M10 Нейлоновых контргаяк (#17)



Монтаж

ЭТАП 5

1. Соединить одну Поперечную раму скольжения в собранном виде (#6), одну Горизонтальную направляющую (#9) и два Круглых амортизатора (#12) с Левой вертикальной Рамой в собранном виде (#1), используя:
два М10*25 ННВ (#14)
две Ф13*Ф24*2,5 Плоские шайбы (#18)
2. Соединить одну Поперечную раму скольжения в собранном виде (#6), одну Горизонтальную направляющую (#9) и два Круглых амортизатора (#12) с Правой вертикальной Рамой в собранном виде (#2), используя:
два М10*25 ННВ (#14)
две Ф13*Ф24*2,5 Плоские шайбы (#18)



Монтаж

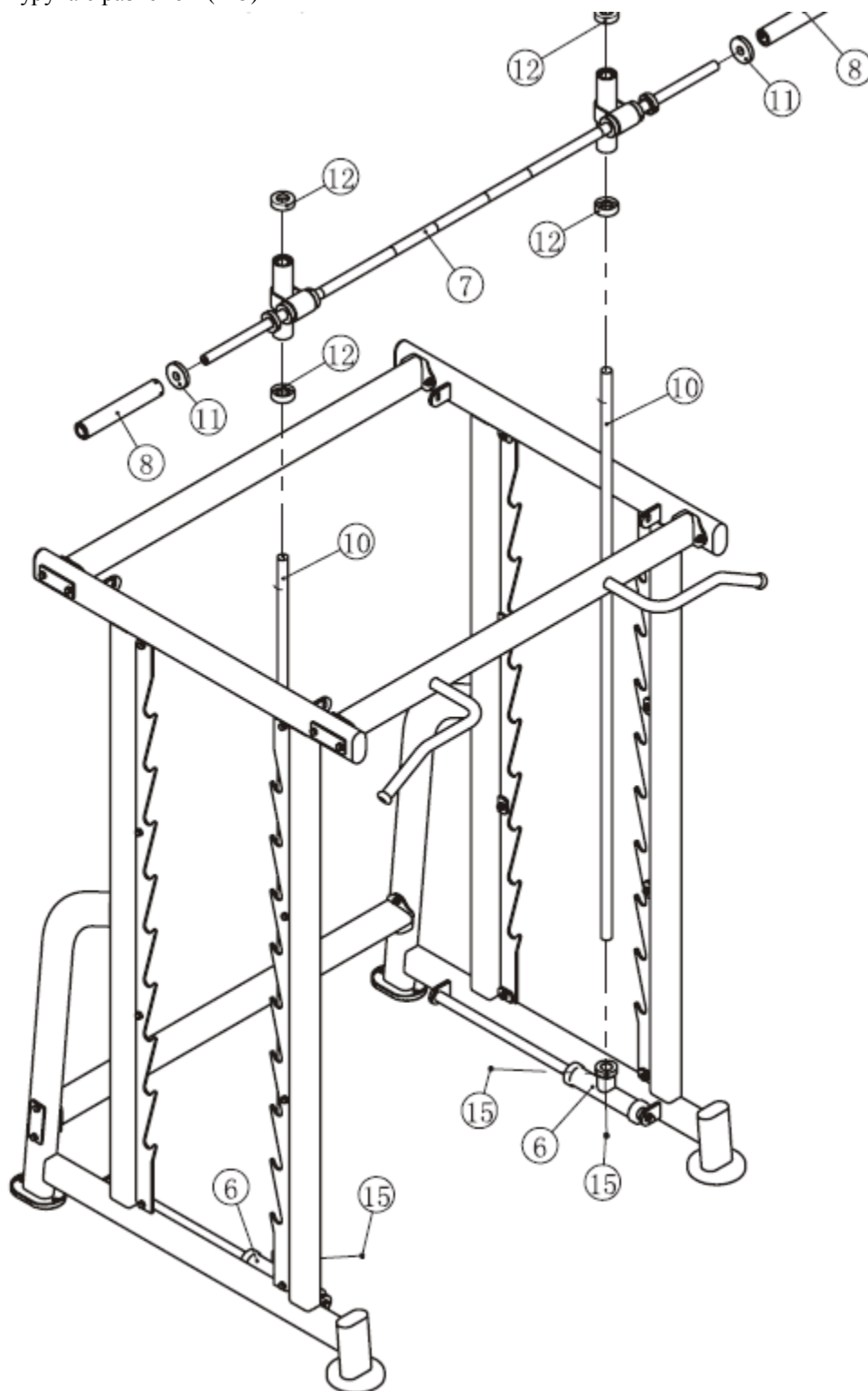
ЭТАП 6

1. Соединить две Резиновые прокладки (#11), две Втулки в собранном виде (#8) со Стержнем штанги в собранном виде (#7).

ПРИМЕЧАНИЕ: Поместите втулку резьбой внутрь и закрутите при помощи гаечного ключа.

2. Соединить четыре Круглых амортизатора (#12), Стержень штанги в собранном виде (#7) и две Вертикальные направляющие (#10) с Поперечной рамой скольжения в собранном виде (#6), используя:

четыре M10*8 шурупа с разъемом (#15)



Монтаж

ЭТАП 7

1. Соединить одну Поперечную раму скольжения в собранном виде (#6), одну Горизонтальную направляющую (#9) два Круглых амортизатора (#12) с Левой вертикальной рамой в собранном виде (#1) и одной Вертикальной направляющей (#10), используя:

два M10*25 ННВ (#14)

две Ф13*Ф24*2,5 Плоские шайбы (#18)

два M10*8 шурупа с разъемом (#15)

2. Соединить одну Поперечную раму скольжения в собранном виде (#6), одну Горизонтальную направляющую (#9) два Круглых амортизатора (#12) с Правой вертикальной рамой в собранном виде (#2) и одной Вертикальной направляющей (#10), используя:

два M10*25 ННВ (#14)

две Ф13*Ф24*2,5 Плоские шайбы (#18)

два M10*8 шурупа с разъемом (#15)

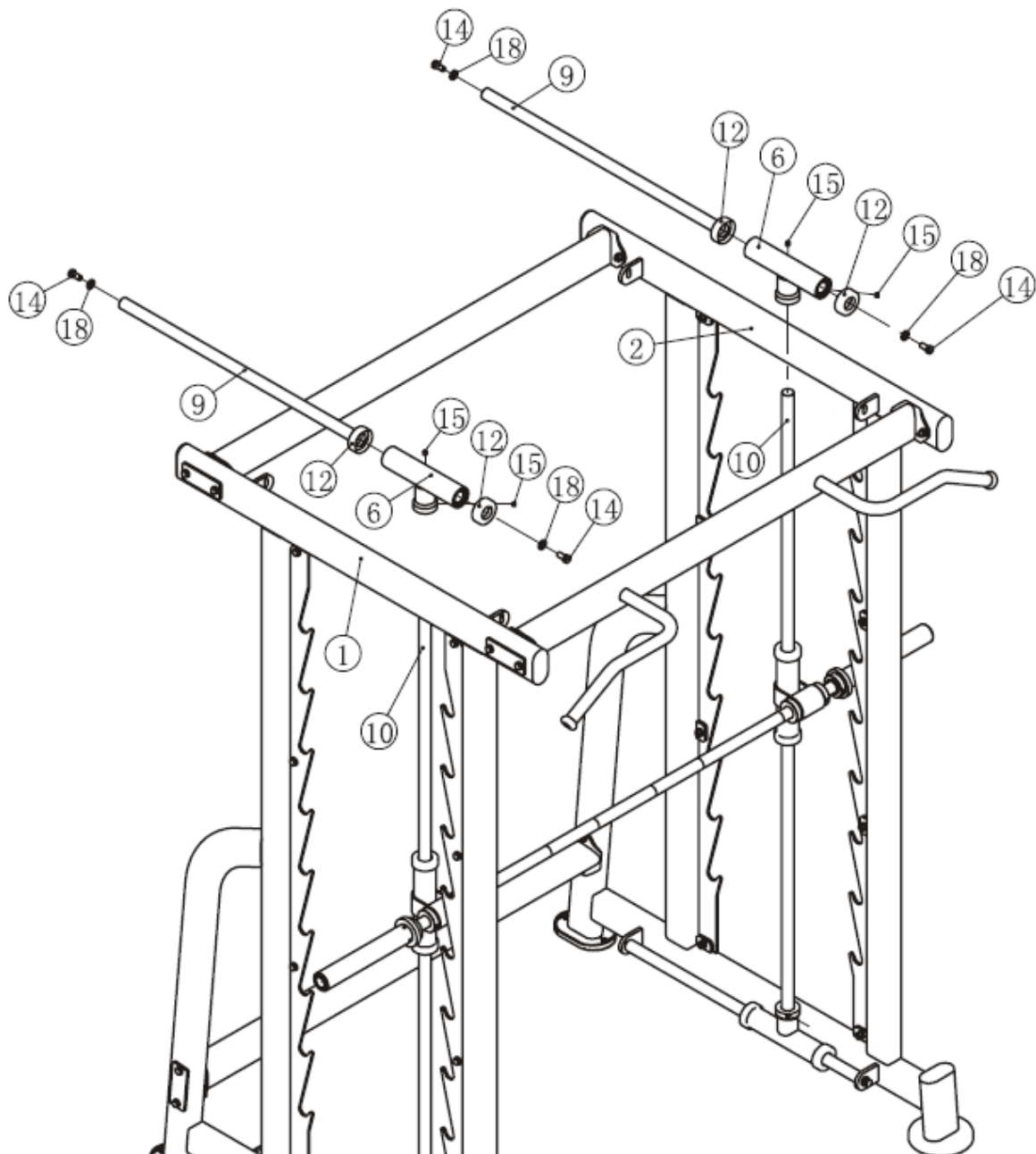


График Технического Обслуживания

| 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.

Технические характеристики

Класс: S

Максимальная нагрузка тренировки: 200кг/400фунтов

Максимальный вес пользователя: 150кг/330фунтов.

