

ИНСТРУКЦИЯ

ПО

ЭКСПЛУАТАЦИИ

И 5008

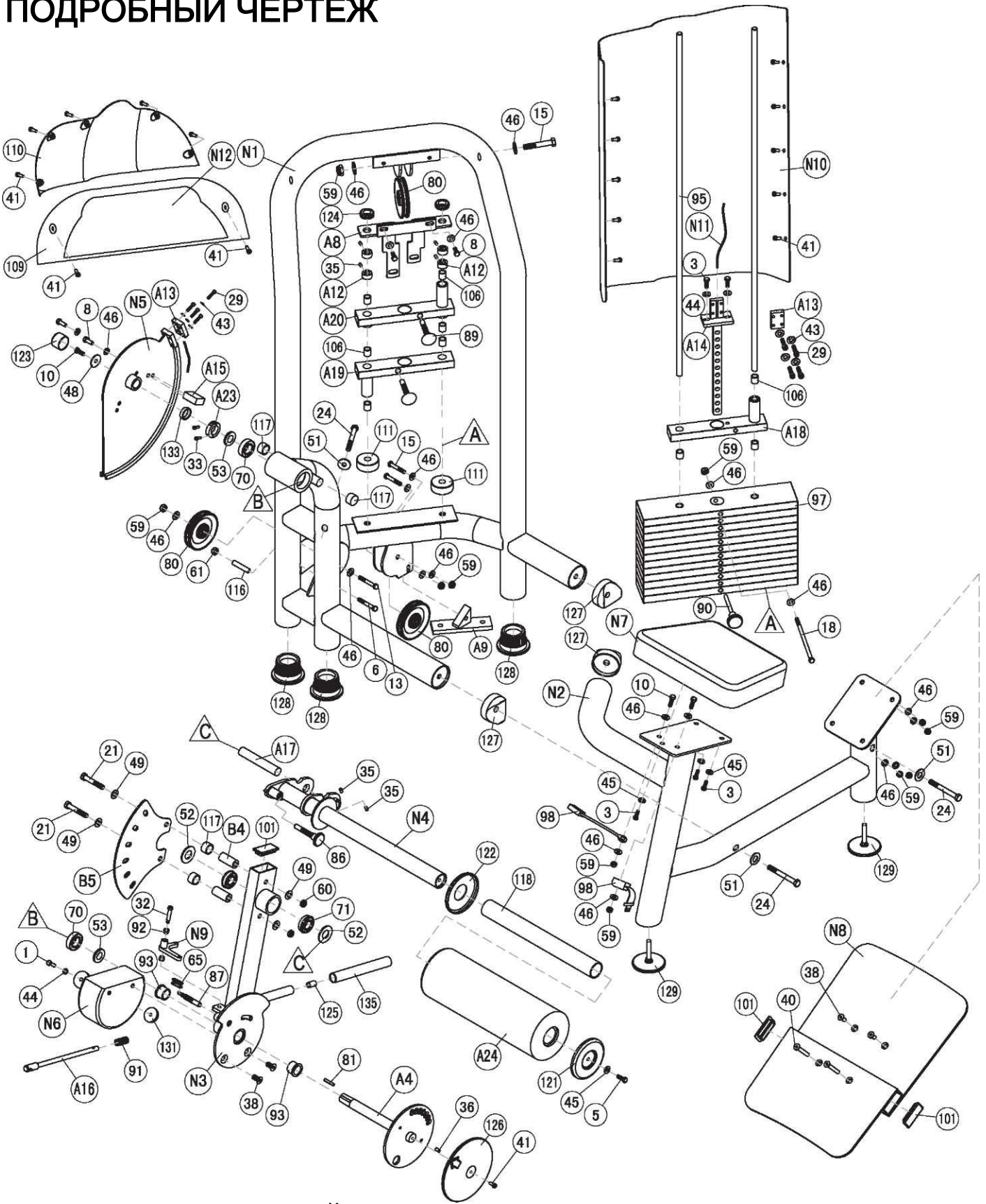
КАТАЛОГ

Предупреждение	2
Подробный чертеж	3.
Список частей	4
Инструкции по эксплуатации.....	5
Примечания.....	6
Ежедневное техническое обслуживание.....	6

[Предупреждение]

1. Перед началом эксплуатации тренажера необходимо убедиться, что все винты закручены должным образом.
2. Допускается использование тренажера детьми только под присмотром взрослых. Не допускайте использование тренажера детьми без присмотра.
3. Пользователям (в особенности, лицам пожилого возраста и страдающим заболеваниями сердца) надлежит использовать тренажер в соответствии с физическим состоянием, а также проконсультироваться с врачом.

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК ЧАСТЕЙ

№	Название	ОПИСАНИЕ ШТ.	№	Название	Описание	Шт.
---	----------	--------------	---	----------	----------	-----

N1	Основная рама	5008-01 1	43	Пружин крепл. шайба	Ф6	8
N2	Рама сидения	5008-02 1	44	Шайба	Ф8.4*Ф16	3
N3	Ручка удлин. ножки	5008-03 1	45	Шайба	Ф8.4*Ф24	4
N4	Задн. трубка	5008-04 1	46	Шайба	Ф10.5*Ф20	22
N5	Поворотн. пластина кабеля	5008-05 1	48	Шайба	Ф11*Ф34	1
N6	Баланс	5008-06 1	49	Шайба	Ф12.5*Ф24	4
N7	Подушка сидения	5008-07 1	51	Гибк. шайба	12	3
N8	Педаль	5008-08 1	52	Шайба	Ф26*Ф34	2
N9	Рычаг	5008-09 1	53	Шайба	Ф31*Ф39	2
N10	Щиток	5008-201 1	59	Гайка	M10	11
N11	Кабель	Ф6 1	60	Гайка	M12	2
N12	Панель	5008 1	61	Гайка	M8	1
A4	Регул. пластина	5001-04 1	65	Цепь		1
A8	Фикс. пластина	5001-08 1	70	Подшипник	6206	2
A9	Поддерж. пластина	5001-09 1	71	Подшипник	6205-2ZNR	2
A12	Буртик вала	5001-12 4	80	Шкив	Ф117Ф10*25	3
A13	Блок фикс. кабеля	5001-13 2	81	Ключ	В6*36	1
A14	Шток селектора	5001-14 1	86	Круглая пружина	Ф18*Ф12*85	1
A15	Огранич. блок	5001-15 1	87	Штырь	Ф18*Ф12*74	1
A16	Клавиша	5001-16 1	89	Круглая пружина	Ф18*Ф12*84	2
A17	Вал	5001-17 1	90	Магн. штырь	Ф10*105	1
A18	Верхняя пластина	5001-18 1	91	Пружина	Ф16*Ф1.2*65	1
A19	Верхн. пластина I	5001-19 1	92	Втулка	Ф14*Ф10*10	2
A20	Верхн. пластина П	5001-20 1	93	Втулка	Ф35*Ф30*25	2
A23	Петля	5001-23 1	95	Направляющий шток	Ф16*1397	2
A24	Губка	5001-24 1	97	Весовой стек	470*112*25.4	12
B4	Вал	5002-04 2	98	Ремень безопасности		1
B5	Регул. пластина	5002-05 1	101	Заглушка	75*40	3
1	Болт	M8*20 1	106	Втулка	Ф20*Ф16*19	9
3	Болт	M8*30 5	109	Щиток	657*206*45	1
5	Болт	M8*40 1	110	Щиток	652*142*231	1
6	Болт	M8*50 1	111	Амортизатор	Ф61*Ф19*19.5	2
8	Болт	M10*16 4	116	Втулка	Ф12*Ф9*25	1
10	Болт	M10*25 3	117	Втулка	Ф35*Ф25*20	4
13	Болт	M10*45 1	118	Втулка	Ф60*Ф50*460	1
15	Болт	M10*55 3	121	Пластик. кожух	Ф129*Ф9*12	1
18	Болт	M10*125 1	122	Пластик. кожух	Ф129*Ф50*14	1
21	Болт	M12*85 2	123	Мягк. втулка	Ф42*30	1
24	Болт	M12*115 3	124	Резинов. кольцо	Ф28*Ф16*11	2
29	Шестигран. болт внутр	M6*30 8	125	Кожух клавиши	Ф16*Ф12*29	1
32	Шестигран. болт внутр	M10*50 1	126	Поторотн. кожух	Ф206*19	1
33	Шестигран. болт внутр	M6*15 2	127	Нейлон. блок	Ф83*44.5	3
35	Шестигранный винт	M8*6 6	128	Подкладка	Ф98*Ф70*57	3
36	Шестигранный винт	M8*10 1	129	Регул. подкладка	Ф98*80	2
38	Шестигранный болт	M10*25 4	131	Амортизатор	Ф44*24	1
40	Шестигранный болт	M10*70 2	133	Губка	Ф24*Т3*10	1

[Инструкции по эксплуатации]

Выполнение упражнений

ПОДГОТОВКА

Выберите вес с использованием обеих стержней весового стека. Нажмите на роликовую подушку, потяните за регулятор желтого цвета, расположенный вблизи роликовой подушки, и установите таким образом, чтобы давление приходилось на верхнюю часть спины.

НАСТРОЙКА

Полностью отклонитесь на сидении. Расположите ноги на платформе. Потяните за регулятор, оснащенный кнопкой желтого цвета, а затем нажмите кнопку, чтобы установите необходимый амплитуду движения. Положение 2 является средним положением.

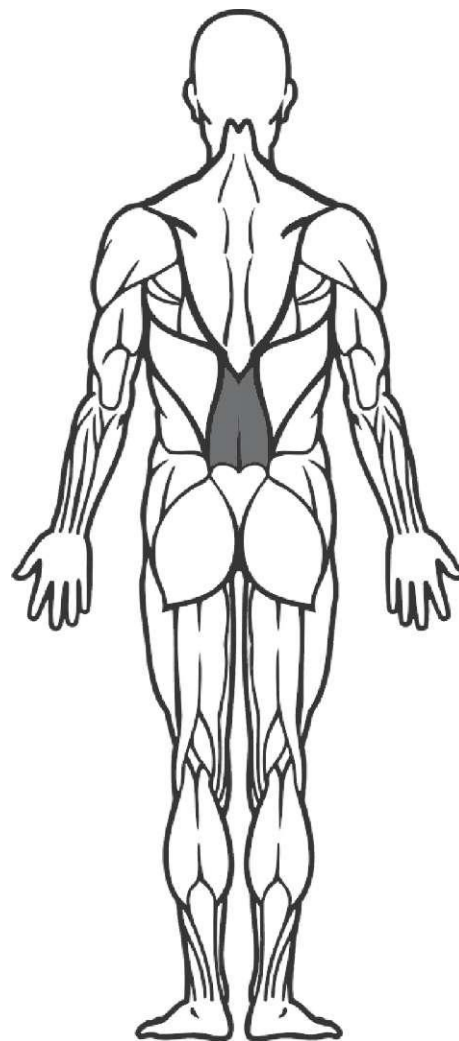
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сложите руки на груди. Плавно и аккуратно отклонитесь назад до того момента, пока роликовая подушка не достигнет максимально низкого положения.

Задействованные мышцы: см. рисунок

Габариты тренажера в сборе: 1200*1050*1665 (мм)

Внимание: Перед началом эксплуатации пользователю необходимо убедиться в закреплении трех весовых элементов с помощью болтов во избежание возникновения опасности.



[Примечания]

1. Разминка: перед началом тренировки рекомендуется провести 5-минутную разминку, включая, например, шаг на месте и вольные упражнения для предотвращения повреждений голеностопных суставов и мышц.
2. Питание: к употреблению рекомендуется богатая белками пища, включая овощи и фрукты. Не рекомендуется принимать пищу за 40 минут до начала и в течение 30 минут после тренировки. В течение тренировки не рекомендуется употреблять воду.
3. Дыхание: во время тренировки важно соблюдать технику дыхания, осуществляя вдох при напряжении и выдох при расслаблении.
4. Частота: не рекомендуется проводить повторные тренировки на одну группу мышц в течение 48 часов.
5. Весовая нагрузка: необходимо определять соответствующую нагрузку с целью избегания получения травм. Нагрузка во время тренировок должна постепенно повышаться на основании личных характеристик пользователя. После первых тренировок могут появляться болевые ощущения в мышцах.

[Ежедневное техническое обслуживание]

В таблице ниже приводятся инструкции по ежедневному техническому обслуживанию тренажера:

Действия	Каждый день	Каждую неделю	Каждые три месяца
Проверка: соединения, болты, болт весового стека	Да		
Очистка: сидение и опорный валик	Да		
Смазка: скользящая поверхность			Да
Проверка: закрепление гайки		Да	
Проверка: натяжение стального троса		Да	
Смазка: гнездо подшипника			Да

Примечание: рисунки и схематические изображения приводятся исключительно в ознакомительных целях; могут вноситься изменения во внешний вид и технические характеристики тренажера без последующего уведомления.