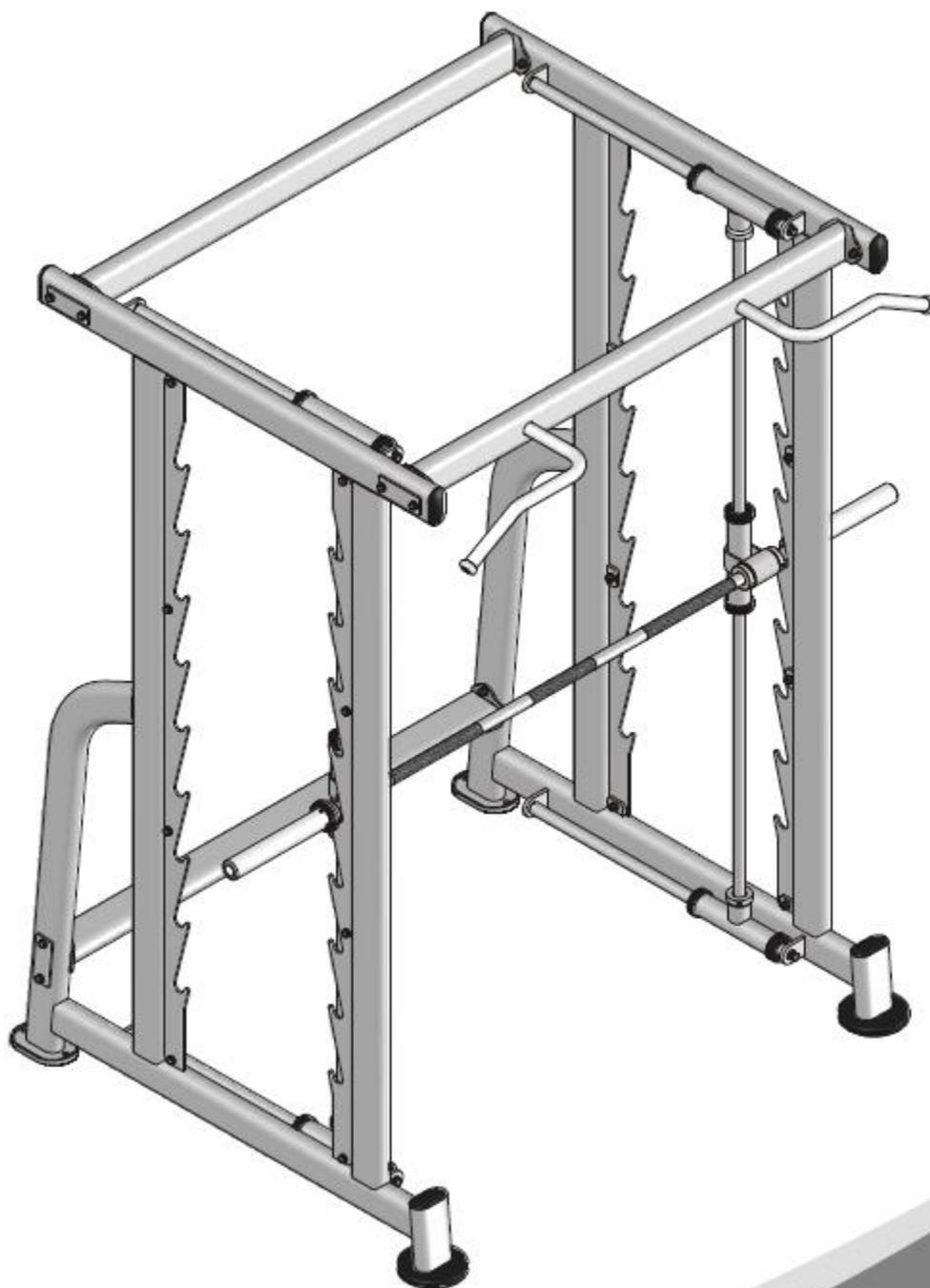


*IT 7033*

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.

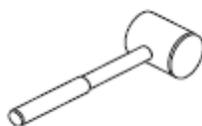
## Необходимые инструменты



Торцевой ключ с гнездом



Разводной ключ



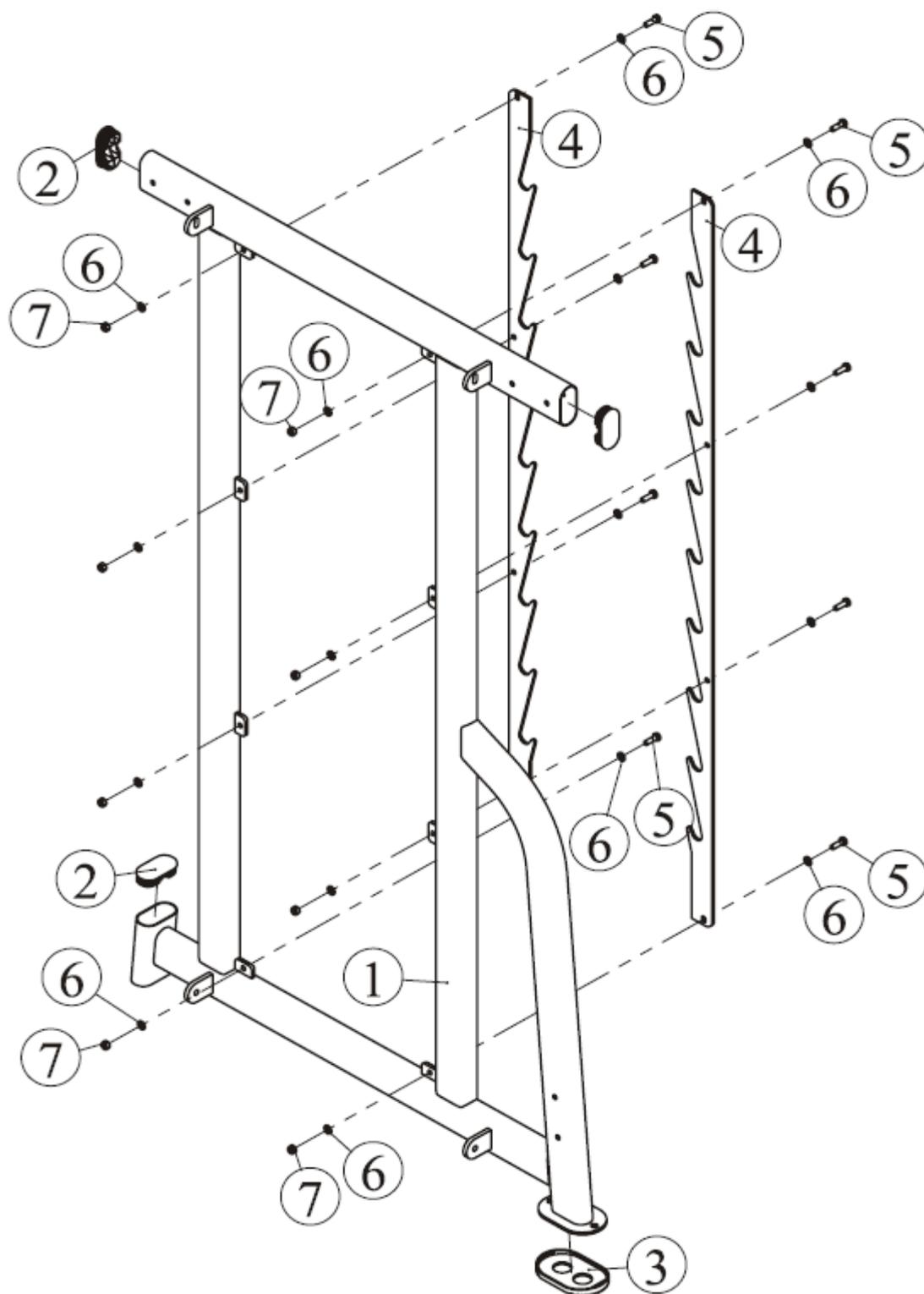
Резиновый молоток



Шестигранный ключ

# Схема в разобранном виде и Список Деталей

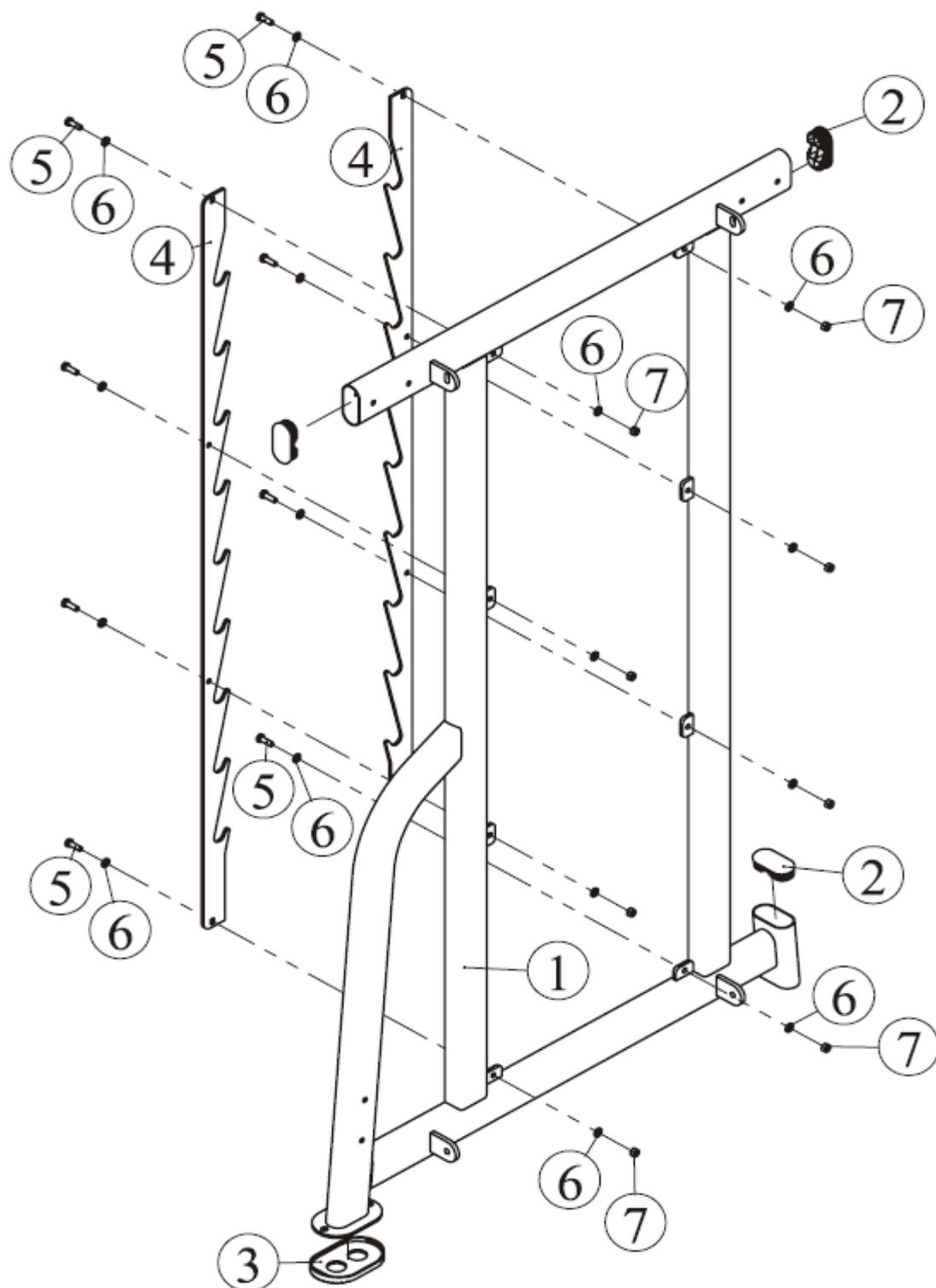
## Левая вертикальная рама в собранном виде



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

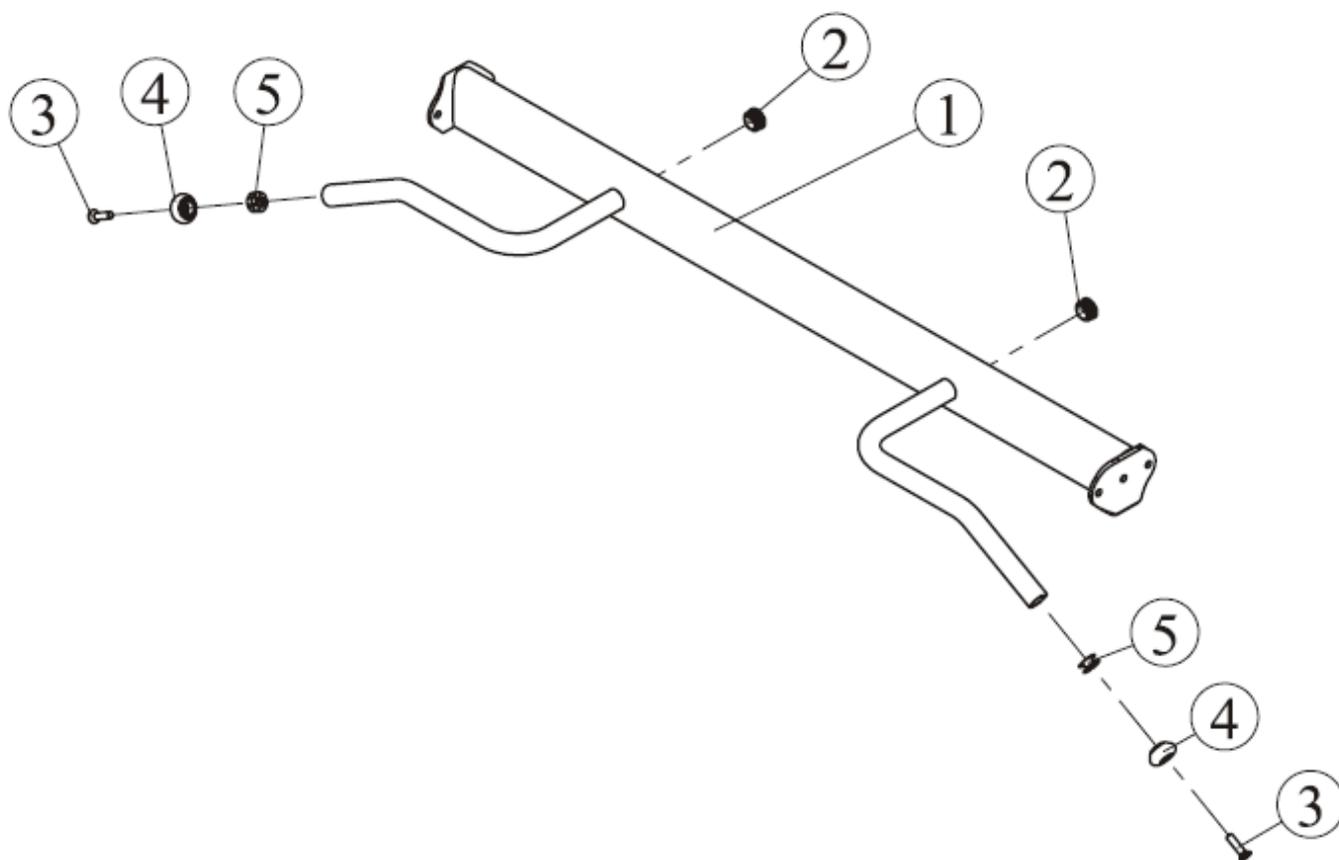
## Правая вертикальная рама в собранном виде



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

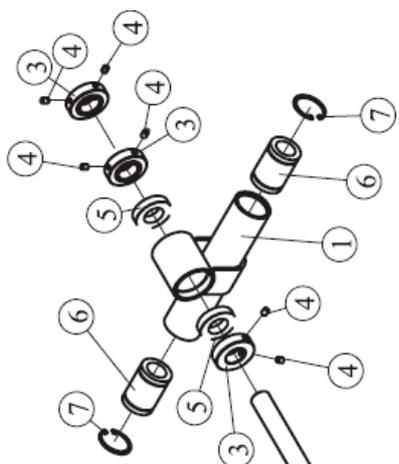
## Передняя связующая рама в собранном виде



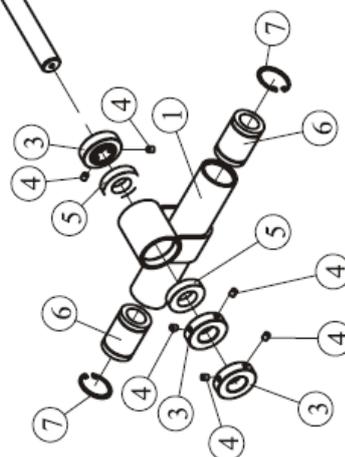
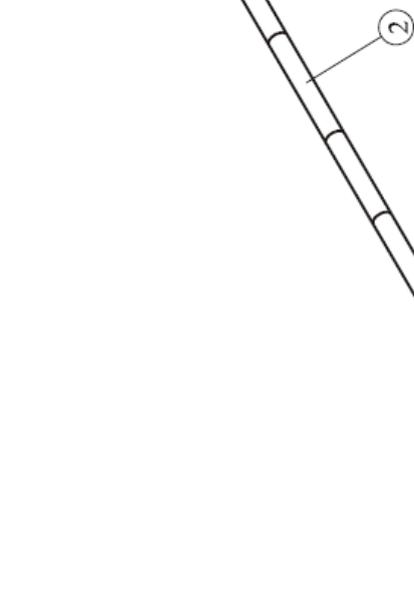
Номер	Описание	Кол-во
1	Передняя связующая рама	1
2	Ф32 Заглушка	2
3	Шуруп с плоской головкой М10*40	2
4	Алюминиевая крышка рукоятки	2
5	Гайка	2

# Схема в разобранном виде и Список Деталей

## Стержень штанги в собранном виде



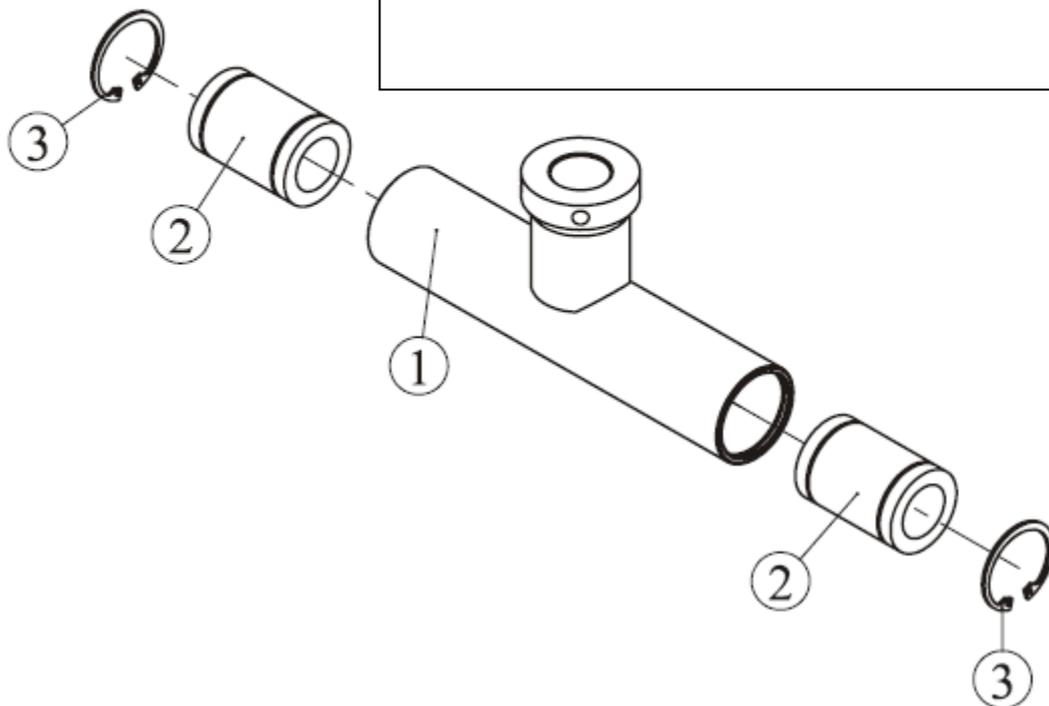
Номер	Описание	Кол-во
1	Вертикальная рама скольжения	2
2	Рукоятка штанги	1
3	Ограничитель	6
4	Винт с разъемом М8*10	12
5	Подшипник 6006-2Z	4
6	Линейный подшипник Ф30	4
7	Стопорное кольцо: D=47, Внешнее	4



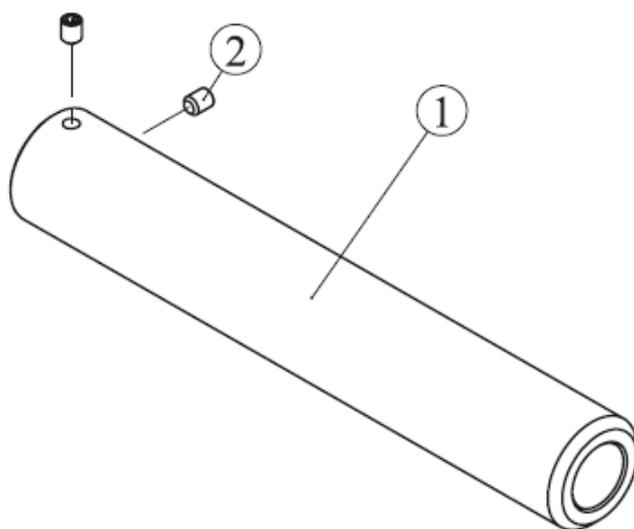
# Схема в разобранном виде и Список Деталей

## 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



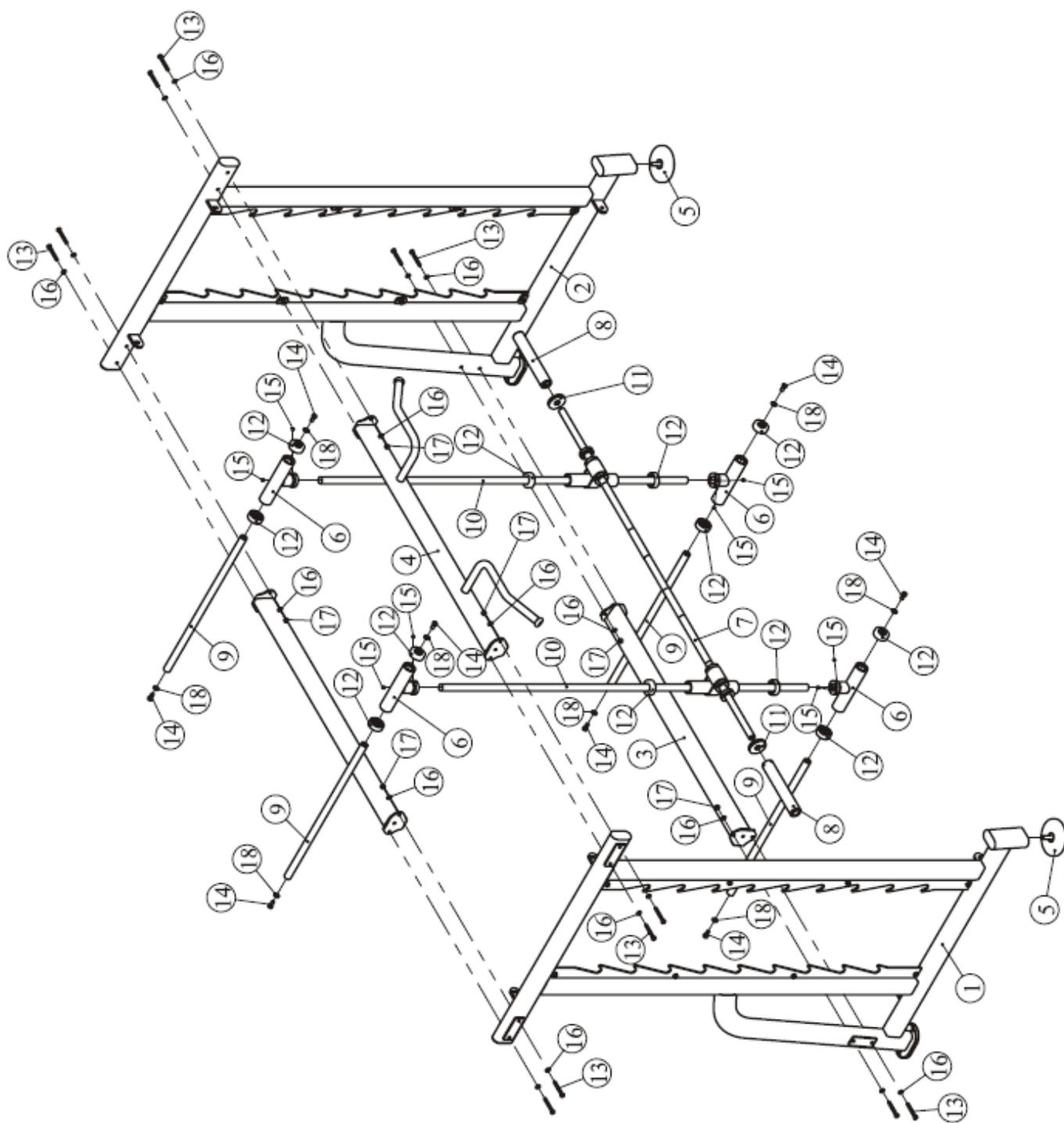
Номер	Описание	Кол-во
1	Втулка стержня штанги	1
2	Винт с разъемом M8*10	2

# Схема в разобранном виде и Список Деталей

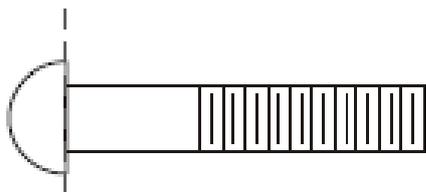
## Полный список

№ 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

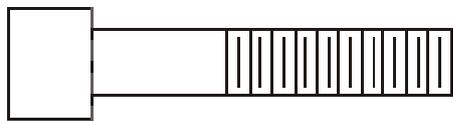
# Схема в разобранном виде и Список Деталей



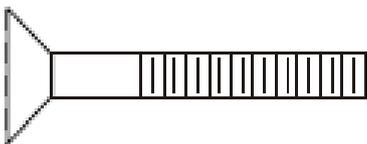
# Руководство по Измерению



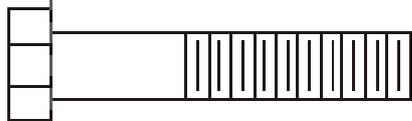
BHCS = Button Head Cap Screw  
(Винт со сферической головкой)



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



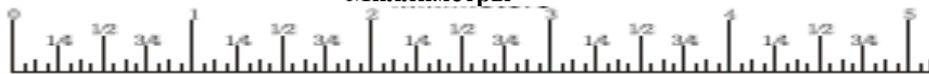
FHCS = Flat Head Cap Screw  
(Винт с плоской головкой)



HHB = 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.

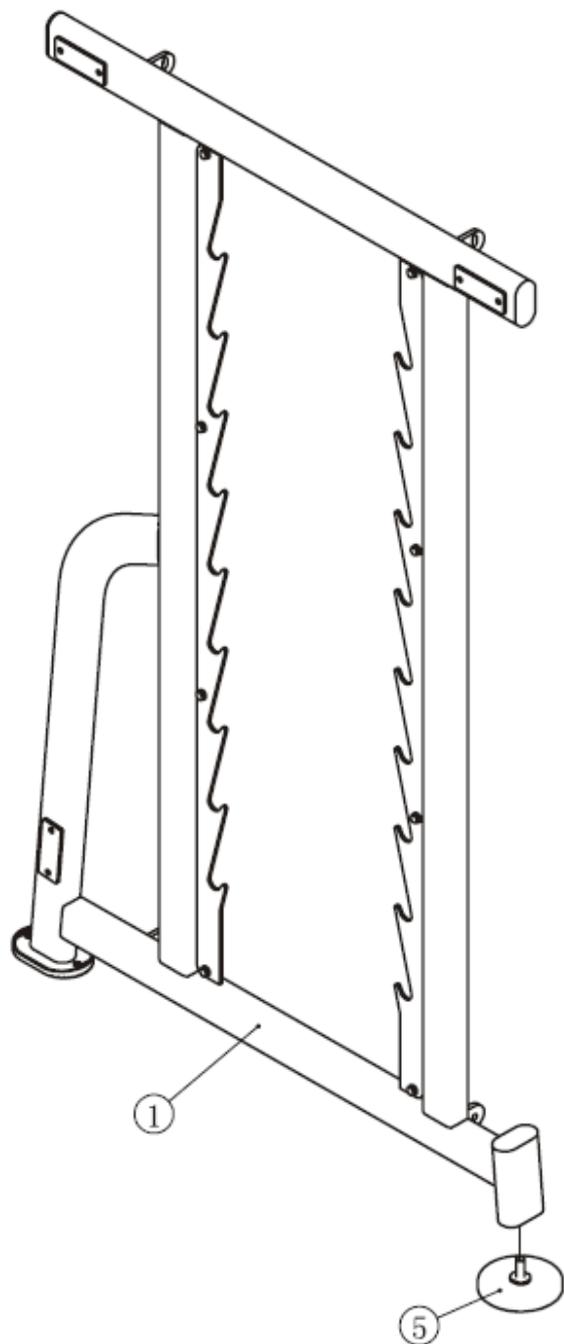
# Монтаж

## ЭТАП 1

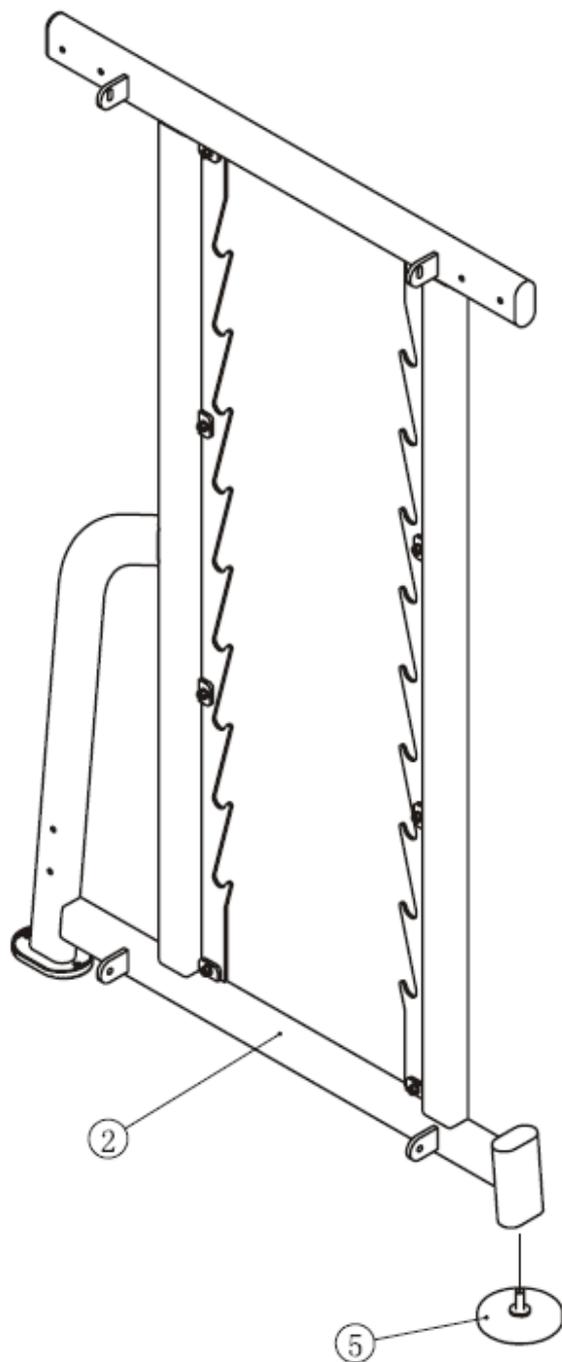
Соединить Нижнюю Раму (#5) слевой вертикальной рамой в собранном виде (#1).

## ЭТАП 2

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



ЭТАП 1



ЭТАП 2

# Монтаж

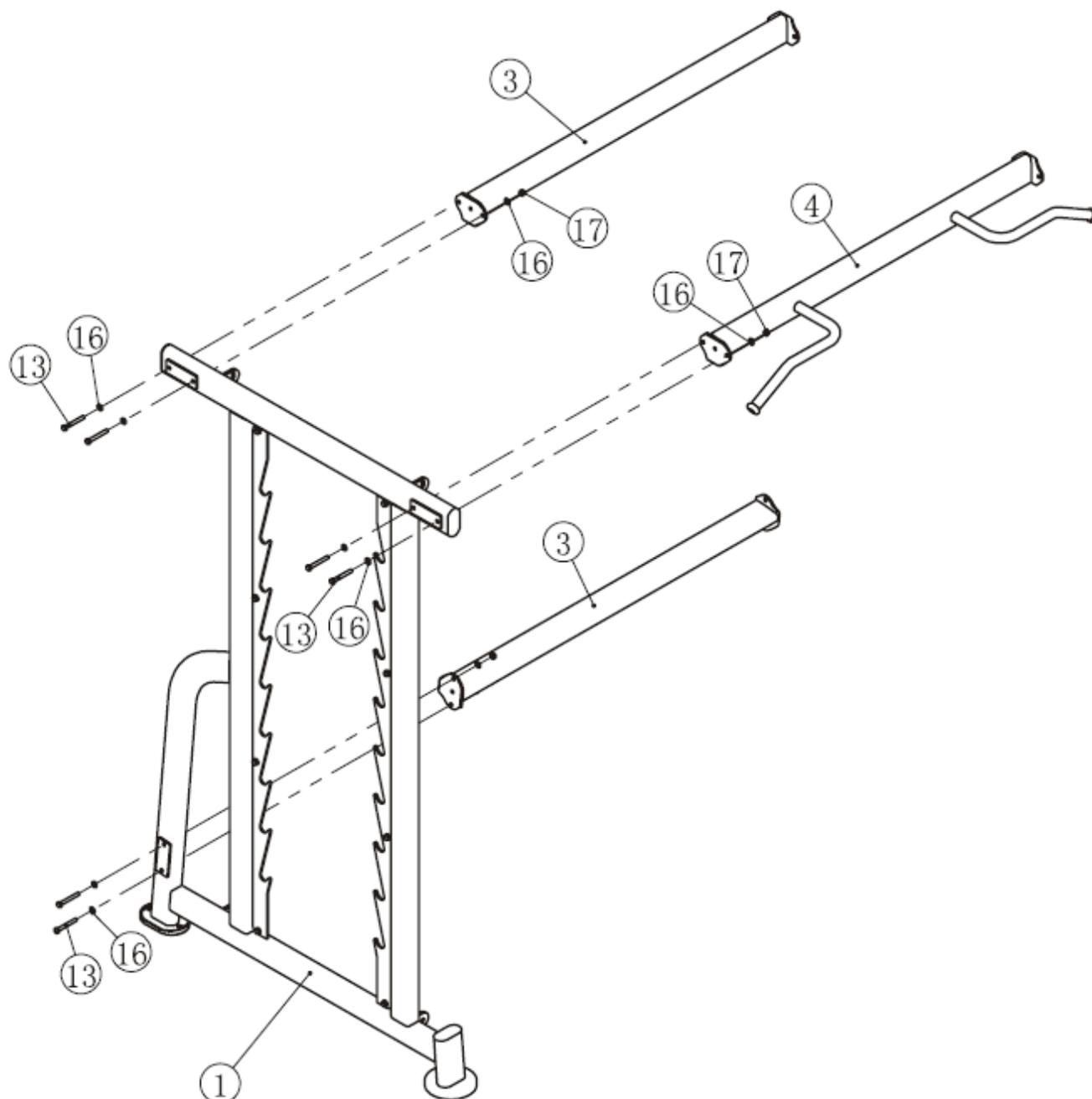
## ЭТАП 3

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

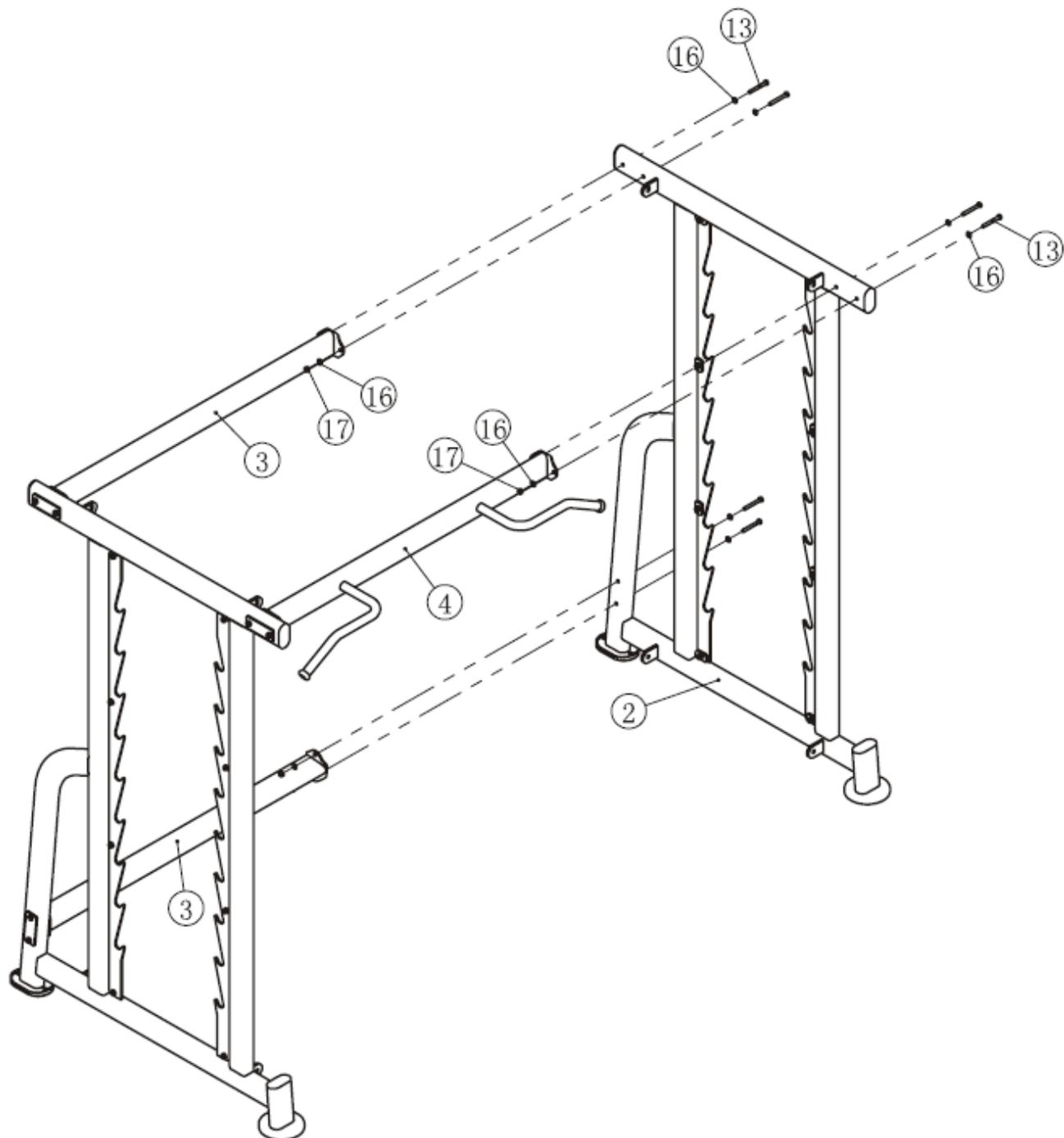
## ЭТАП 4

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)

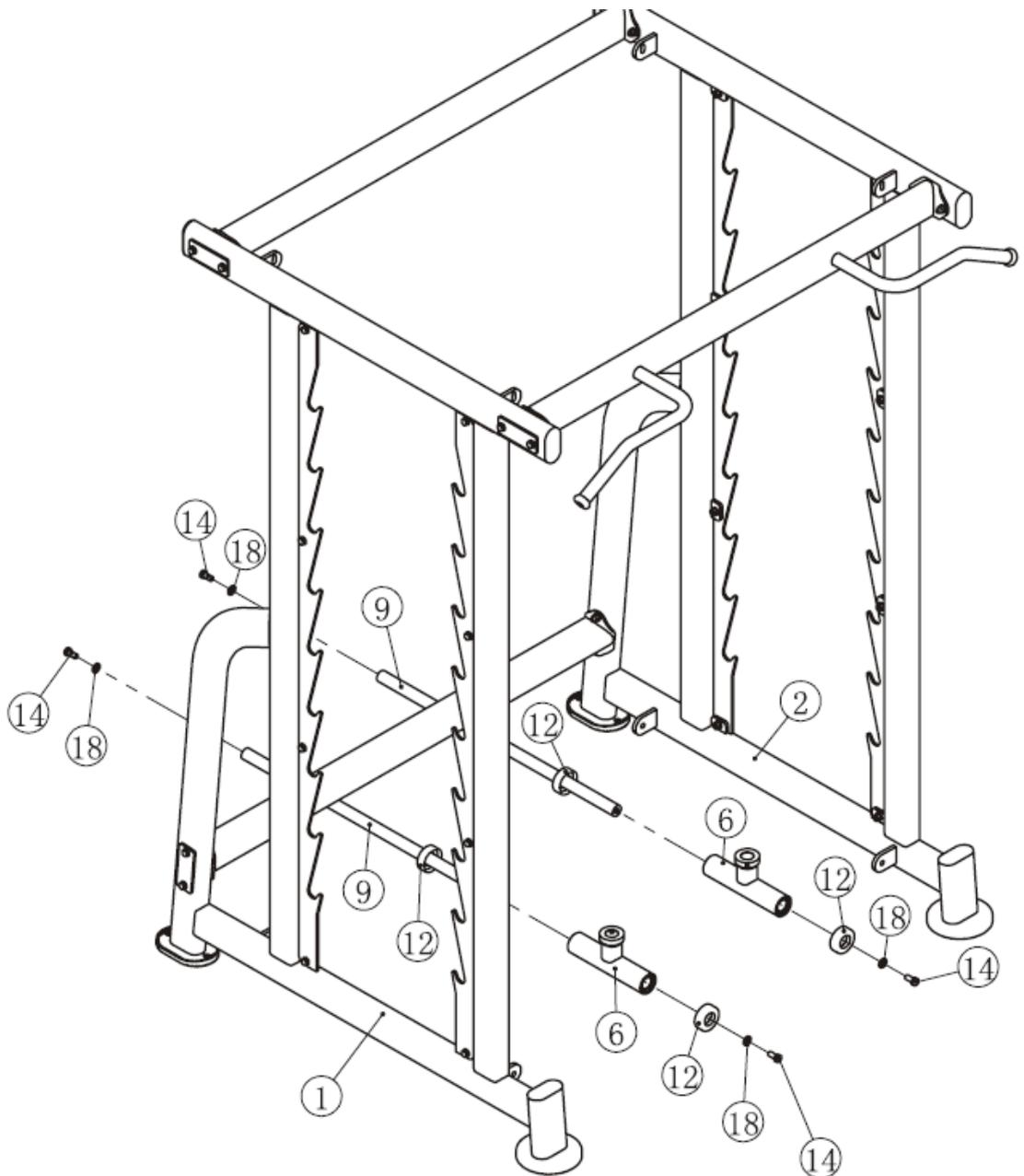
шесть M10 Нейлоновых контргаяк (#17)



# 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

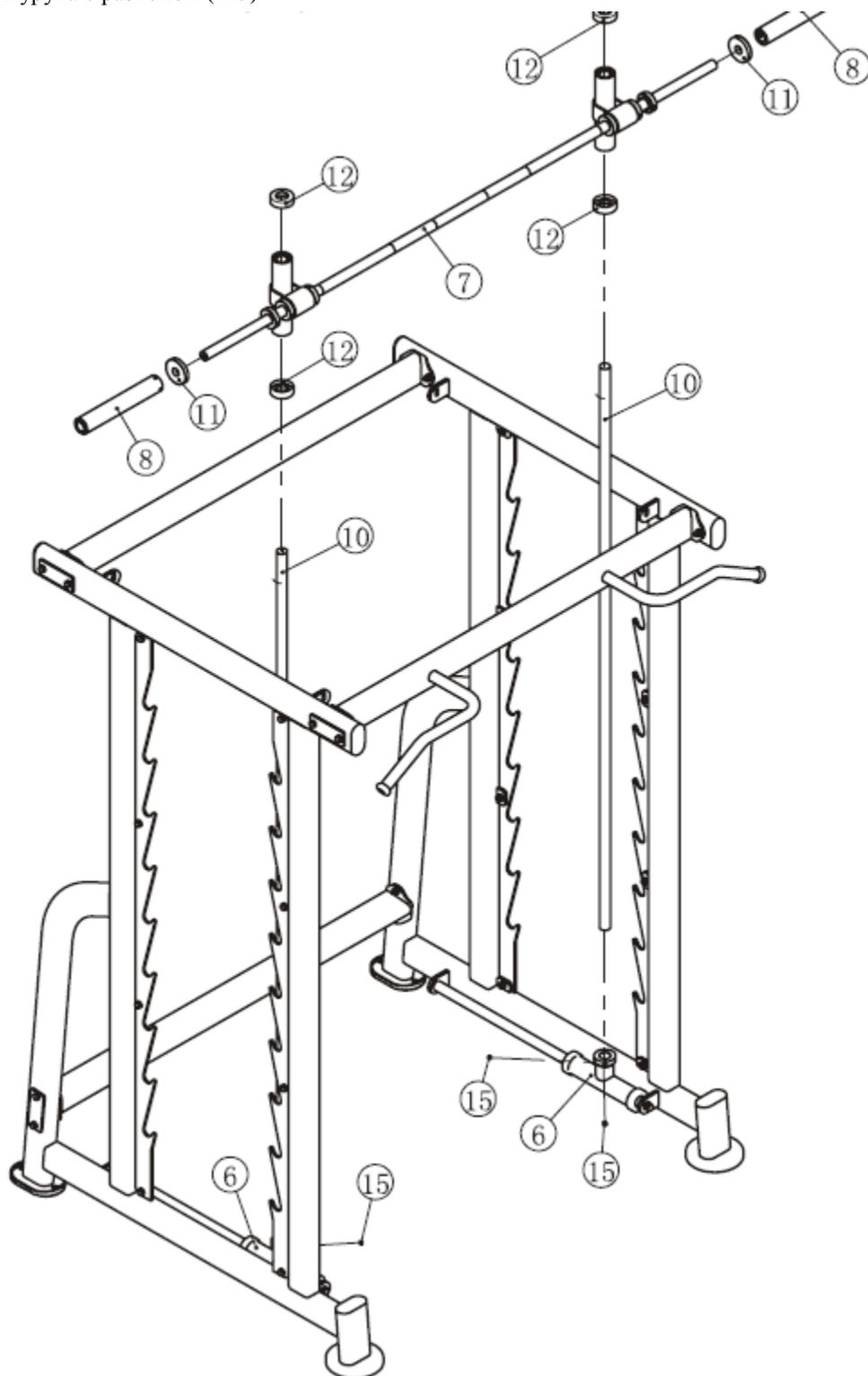
## ЭТАП 6

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) слевой вертикальной рамой в собранном виде (#1) и одной Вертикальной направляющей (#10), используя:

два М10\*25 ННВ (#14)

две Ф13\*Ф24\*2,5 Плоские шайбы (#18)

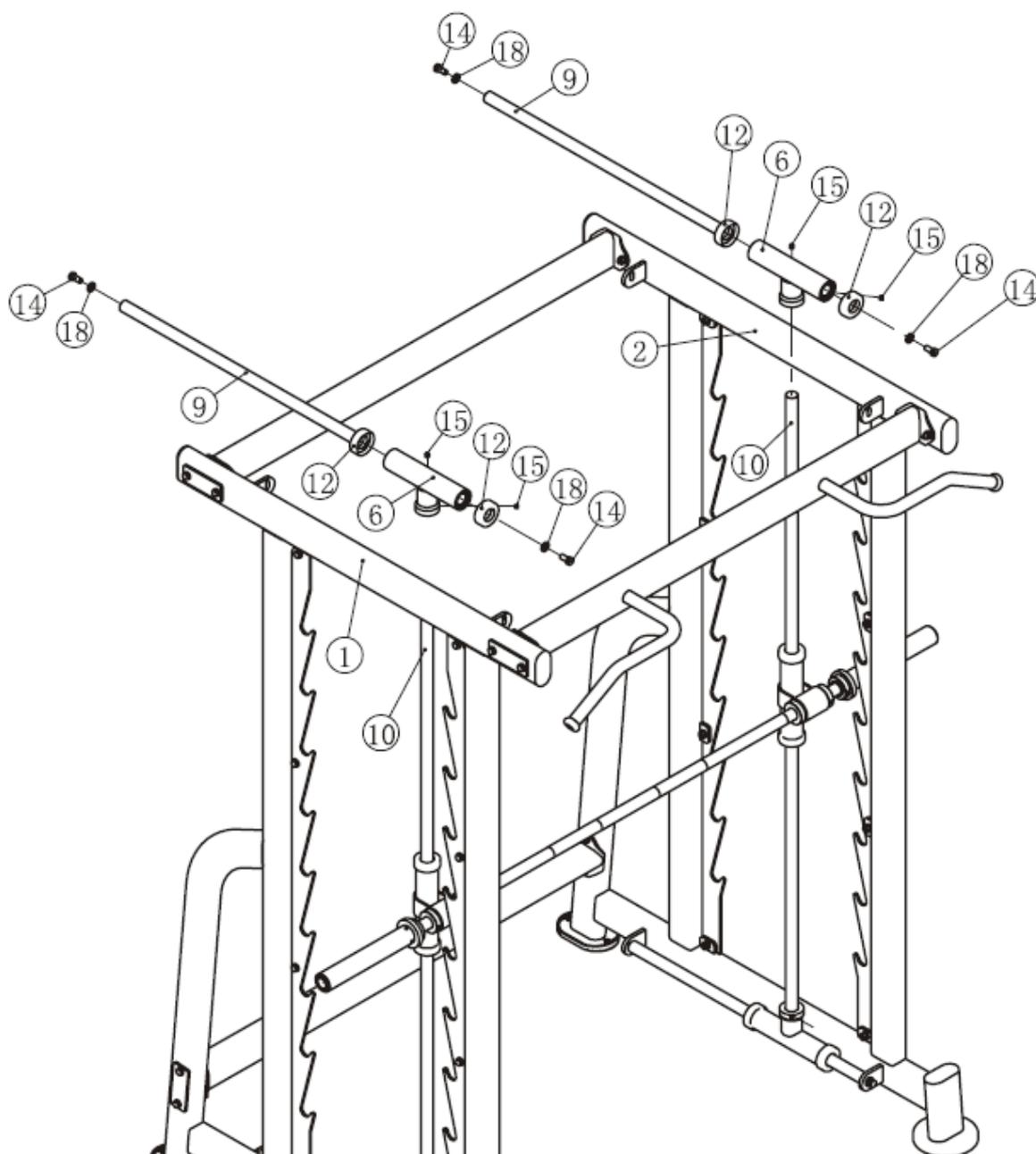
два М10\*8 шурупа с разъемом (#15)

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 М10\*25 ННВ (#14)

две Ф13\*Ф24\*2,5 Плоские шайбы (#18)

два М10\*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.

