

PRECOR®



Руководство пользователя

Discovery™ Series Selectorized Line

Важные указания по технике безопасности для владельца

Выполняйте приведенные ниже указания для поддержания оборудования в исправном состоянии.

Важно! Не модифицируйте оборудование или любые его детали, а также не снимайте никакие детали. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные компанией Precor, так как они могут стать причиной травм.

- Регулярное техническое обслуживание должно выполняться квалифицированными специалистами.
- Инструкторы, персонал клуба и специалисты по техническому обслуживанию должны понимать, как следует использовать оборудование, знать правила техники безопасности и уметь определять такие потенциальные проблемы, как износ кабеля и трещины в сварном соединении.
- Проведение силовых тренировок требует значительного внимания со стороны персонала клуба для поддержания качества условий в фитнес-центрах. По возможности обученные специалисты центра должны осуществлять непосредственный контроль касательно безопасности эксплуатации фитнес-оборудования и уметь определять потенциальные проблемы.
- Если у персонала клуба возникнут замечания по безопасности использования оборудования, сотрудник клуба должен обратиться непосредственно к пользователю, продемонстрировать ему правильную технику использования, а также рассмотреть с ним *Правила техники безопасности для пользователей*. Компания Precor рекомендует разместить копию *Правил техники безопасности для пользователей* вблизи оборудования.
- Убедитесь, что оборудование устойчиво и установлено на твердой поверхности. Оборудование должно быть установлено обособлено, кроме того, его можно прикрутить к полу для большей устойчивости. Компания Precor настоятельно рекомендует прикрутить оборудование к полу во избежание его опрокидывания из-за ненадлежащего использования. Поскольку конструкции перекрытия могут отличаться, по вопросу укрепления оборудования проконсультируйтесь у инженеров-строителей.
- Убедитесь, что при установке оборудования отведено достаточно свободного места для безопасной эксплуатации. Для большинства тренажеров существует общее правило, в соответствии с которым необходимо обеспечить пространство примерно 4 фута (1,2 м) в окружности от центральной оси пользователя. Для оборудования, предназначенного для функциональной тренировки, необходимо обеспечить рабочее пространство, достаточное для полного натяжения кабелей во всех возможных направлениях.
- Тщательно проверяйте оборудование согласно графику рекомендуемых осмотров, описанных в данном руководстве, включая ежедневные, еженедельные и ежегодные проверки.
- Во время обслуживания оборудования устанавливайте на нем или рядом с ним табличку "Не работает". Пользователям запрещается использовать оборудование, пока оно не пройдет осмотр и не будет находиться в рабочем состоянии. Если какая-либо деталь оборудования требует обслуживания, ее необходимо снять для проведения ремонта. Установите на оборудовании табличку "Не работает" и обязательно сообщите персоналу клуба, что данное оборудование нельзя использовать, пока оно не будет работать надлежащим образом.

- При работе с весовой нагрузкой не пытайтесь самостоятельно устранить заедание устройств, так как это может привести к травме. При помощи еще одного человека осторожно верните весовой блок в надлежащее положение, при этом верхняя плита должна находиться на первом элементе веса.
- Запрещается использовать оборудование, если верхняя плита или весовой блок зафиксированы штифтом в поднятом положении. При помощи еще одного человека осторожно верните механизм в надлежащее положение, при этом верхняя плита должна находиться на первом элементе веса. Осмотрите кабель и убедитесь, что он проходит через все шкивы.
- Чтобы исключить возможное падение весового блока и получение удара, например при использовании олимпийской скамьи, компания Precor настоятельно рекомендует обратиться за помощью к ассистенту или страхующему тренеру.
- Не устанавливайте оборудование на открытом воздухе или на влажной поверхности.

Разрешение по безопасности

Все тренажеры All Precor Discovery Selectorized были разработаны и проверены в соответствии с EN957 и другими действующими стандартами ASTM.

Правила техники безопасности для пользователей

Перед началом любой фитнес-программы необходимо пройти полный медицинский осмотр у врача.

При использовании оборудования для тренировок обязательно соблюдайте основные меры предосторожности, включая приведенные ниже.

- Если вы не знаете, как пользоваться тренажером, попросите сотрудника клуба, например инструктора, продемонстрировать упражнения и разъяснить правила техники безопасности.
- Не разрешайте детям находиться на данном оборудовании или рядом с ним. Не оставляйте детей без присмотра вблизи оборудования.
- Используйте оборудование только по назначению. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем, так как они могут стать причиной травм.
- Для тренировки используйте подходящую одежду и обувь, одежда не должна быть слишком свободной.
- Не перенапрягайтесь и не тренируйтесь до изнеможения. К тренировкам с весом подходите разумно. Не используйте избыточный вес, поскольку это может привести к травме.
- Если вы почувствуете боль или ненормальные симптомы, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с лечащим врачом.
- Во время использования оборудования голова, конечности, пальцы и волосы должны находиться на безопасном расстоянии от движущихся деталей и устройств. Не касайтесь трубных штифтов.
- Запрещается ронять или вставлять в отверстия оборудования какие-либо предметы.
- Прежде чем пользоваться оборудованием, обязательно проверьте его. Если вы обнаружите потенциальную проблему, немедленно сообщите об этом персоналу клуба. Не пользуйтесь оборудованием, пока персонал не проверит, что оно работает надлежащим образом. Не пытайтесь самостоятельно отремонтировать неисправное или заклинившее оборудование.
- Не используйте оборудование на открытом воздухе или на влажной поверхности.
- Не роняйте и не бросайте весовой блок во время тренировки.
- Обязательно убедитесь в полной надежности крепления штыря селектора. Используйте только те штифты, которые входят в комплект поставки изготовителя. Если вы в чем-то не уверены, обратитесь к персоналу клуба.
- Никогда не фиксируйте весовую нагрузку штифтом в поднятом положении. Не используйте оборудование, если верхняя пластина или весовой блок зафиксированы штифтом в поднятом положении. Сообщите персоналу клуба о необходимости ремонта оборудования и проверки его исправной работы.
- Не используйте оборудование, если на нем установлена табличка "Не работает".
- Прочитайте все расположенные поблизости инструкции, включая правила техники безопасности и предупреждения.

Технические характеристики и использование продукта

Важные указания по безопасности

ВНИМАНИЕ! Перед использованием оборудования прочтите данные инструкции и надписи на всех наклейках. Невыполнение этого указания может привести к серьезной травме.

- Не допускайте детей, а также лиц, не знакомых с использованием этого оборудования, к данному оборудованию и не разрешайте находиться рядом с ним.
- Прежде чем начинать любую программу фитнеса, посетите врача и пройдите тщательный осмотр. Узнайте у своего врача целевой пульс, подходящий для вашего возраста и уровня тренированности.
- Если вы почувствуете боль, слабость или головокружение, немедленно прекратите упражнения.

В данном разделе приведена следующая информация по каждому компоненту оборудования:

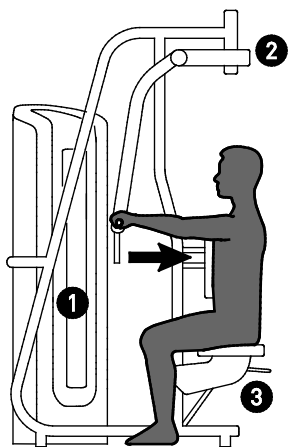
- Технические характеристики тренажера
- Настройка упражнений
- Инструкции пользователя для оборудования
- Советы по тренировкам

Руководство пользователя тренажера бабочка — задние дельты

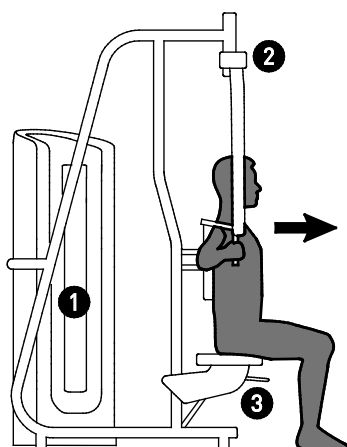
Технические характеристики

| | |
|-----------------------------|--|
| Габариты тренажера | 99 (Д) x 142 (Ш) x 213 (В) см (39" (Д) x 56" (Ш) x 84" (В)) |
| Рабочая зона | 208 (Д) x 208 (Ш) см (82" (Д) x 82" (Ш)) |
| Вес грузового отсека | 109 кг (240 фунтов) |
| Вес тренажера | 282 кг (621 фунтов) |

Настройка



Начальное положение для
тренировки задних пучков
дельтовидной мышцы



Начальное положение для
упражнения бабочка

Номер Операция

- 1 Выберите подходящий вес.
- 2 Отрегулируйте ограничитель диапазона для каждой руки по начальному положению, показанному на рисунке.
- 3 Отрегулируйте сиденье таким образом, чтобы ручки находились на высоте плеч.

Упражнение

- Возьмитесь за верхние ручки (задние пучки дельтовидной мышцы) или за нижние ручки (бабочка).
- Вытянув руки и немного согнув руки в локтях, медленно потяните руки наружу и назад, контролируя движение.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

- Старайтесь не блокировать свои локти.
- Установите начальное положение таким образом, чтобы обеспечивался полный диапазон движения.

PRECOR®

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor является зарегистрированным товарным знаком компании Precor Incorporated.

© Precor Incorporated, 2012.

В технические характеристики могут вноситься изменения без предварительного уведомления.

www.precor.com

УВЕДОМЛЕНИЕ.

Компания Precor широко известна своими передовыми решениями в области тренировочного оборудования, которое было отмечено наградами. Precor активно патентует в США и других странах механические конструкции и внешний вид своей продукции. Любая сторона, предполагающая использовать дизайн продукции Precor, предупреждается, что компания Precor серьезно относится к несанкционированному присвоению прав собственности. Компания Precor решительно преследует любое несанкционированное присвоение своих прав собственности..



Руководство пользователя по тренажерам
Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-591 rev A, ru
октября 2012 г.