

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.

Содержание

Важные указания по технике безопасности для владельца	1
Разрешение по безопасности.....	2
Правила техники безопасности для пользователей.....	3
Технические характеристики и использование продукта	5
Важные указания по безопасности.....	5
Руководства пользователя тренажера на сгибание рук.....	6
Руководство пользователя тренажера для жима от груди.....	7
Руководство пользователя тренажера для жима от плеч.....	8
Руководства пользователя тренажера по вертикальному блоку.....	9
Руководства пользователя тренажера по тяге на низком блоке.....	10
Руководство пользователя тренажера бабочка — задние дельты.....	11
Руководства пользователя тренажера для тренировки трицепса сидя.....	12
Руководство пользователя тренажера французского жима на трицепс.....	13
Руководство пользователя тренажера для экстензии ног.....	14
Руководство пользователя тренажера сгибателя бедра сидя.....	15
Руководство пользователя тренажера для приводящих мышц бедра.....	16
Руководство пользователя тренажера для отводящих мышц бедра.....	17
Руководство пользователя тренажера для жима ногами в положении лежа.....	18
Руководство пользователя тренажера для тренировки ягодичных мышц.....	19
Руководство пользователя тренажера сгибателя бедра лежа.....	20
Руководство пользователя вращательного тренажера для тренировки торса.....	21
Руководство пользователя тренажера для мышц брюшного пресса.....	22
Руководство пользователя тренажера для растягивания мышц спины.....	23
Руководство пользователя тренажера для разведения рук в стороны.....	24
Обслуживание.....	25
Перед началом использования.....	25
Ежедневный осмотр.....	27
Еженедельный осмотр.....	31
Ежемесячный осмотр.....	35
Ежегодное техническое обслуживание.....	36

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:

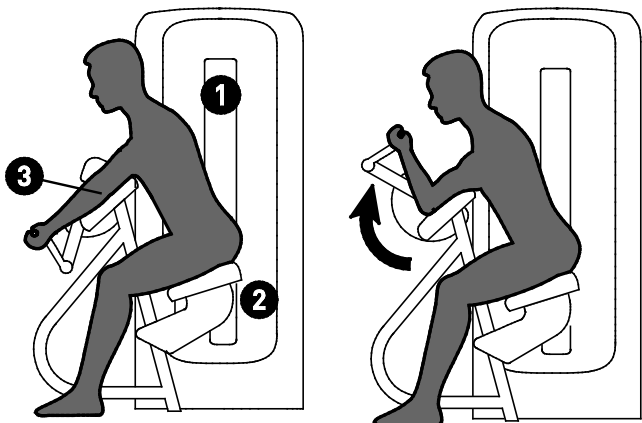
- Технические характеристики тренажера
- Настройка упражнений
- Инструкции пользователя для оборудования
- Советы по тренировкам

Руководства пользователя тренажера на сгибание рук

Технические характеристики

Габариты тренажера	119 (Д) x 112 (Ш) x 150 (В) см (47" (Д) x 44" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	124 (Д) x 109 (Ш) см (49" (Д) x 43" (Ш))
Вес грузового отсека	73 кг (160 фунтов)
Вес тренажера	210 кг (463 фунта)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Настройте высоту сидения таким образом, чтобы верхняя часть рук лежала ровно на подушке.
- 3** Выровняйте локти с шарниром.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно согните руки в локтях, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

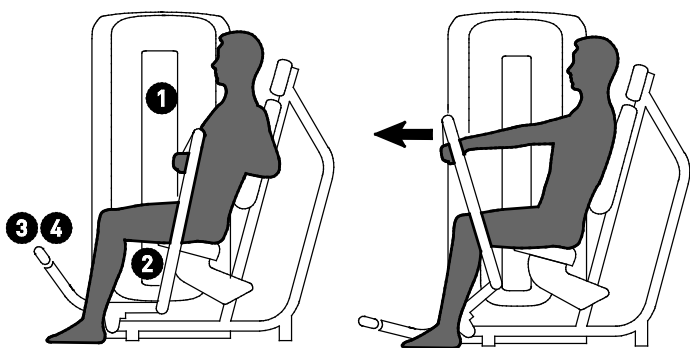
- Верхняя часть рук должна всегда ровно лежать на подушке.
- Во время выполнения упражнений делайте движения в полном диапазоне.

Руководство пользователя тренажера для жима от груди

Технические характеристики

Габариты тренажера	147 (Д) x 150 (Ш) x 150 (В) см (58" (Д) x 59" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	163 (Д) x 150 (Ш) см (64" (Д) x 59" (Ш))
Вес грузового отсека	109 кг (240 фунтов)
Вес тренажера	255 кг (561 фунт)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Отрегулируйте сиденье таким образом, чтобы ручки находились на уровне середины груди.
- 3** Нажмите на вспомогательный ножной рычаг и возьмитесь за обе ручки.
- 4** Отпустите вспомогательный ножной рычаг и поставьте ноги на пол.

Упражнение

- Медленно выпрямите руки, контролируя движение.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Для возврата ручек в стационарное положение используйте вспомогательный ножной рычаг.

Советы по тренировкам

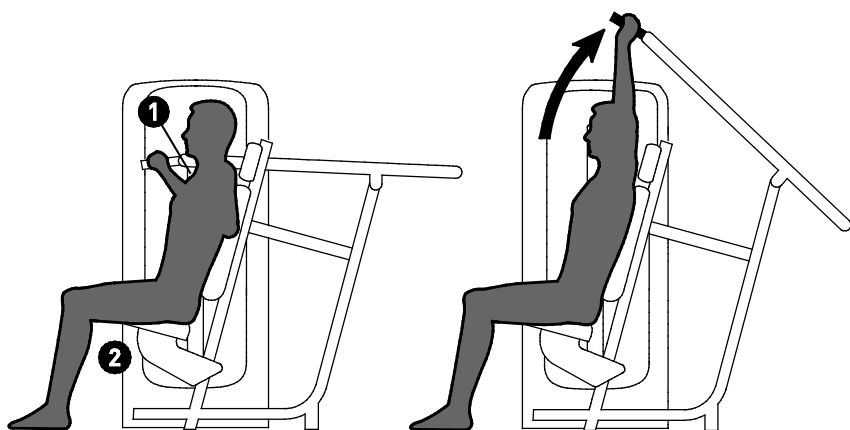
- Старайтесь не блокировать свои локти.
- Для разнообразия упражнений используйте вертикальные ручки.

Руководство пользователя тренажера для жима от плеч

Технические характеристики

Габариты тренажера	170 (Д) x 132 (Ш) x 150 (В) см (67" (Д) x 52" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	165 (Д) x 132 (Ш) см (65" (Д) x 52" (Ш))
Вес грузового отсека	91 кг (200 фунтов)
Вес тренажера	252 кг (556 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Отрегулируйте сиденье таким образом, чтобы ручки находились чуть выше плеч.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно распрямите руки, контролируя движение, прижимаясь при этом спиной к подушке.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

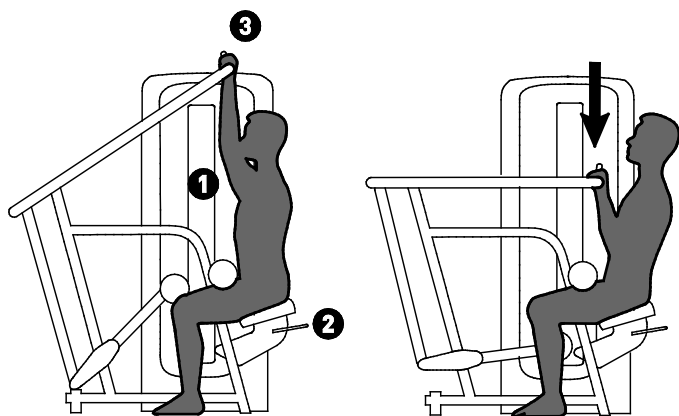
- Старайтесь не блокировать свои локти.

Руководства пользователя тренажера по вертикальному блоку

Технические характеристики

Габариты тренажера	170 (Д) x 155 (Ш) x 196 (В) см (67" (Д) x 61" (Ш) x 77" (В))
Рабочая зона	168 (Д) x 160 (Ш) см (66" (Д) x 63" (Ш))
Вес грузового отсека	109 кг (240 фунтов)
Вес тренажера	295 кг (649 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Отрегулируйте сиденье таким образом, чтобы набедренные щитки надежно удерживали ваши ноги на месте.
- 3** Встаньте, возьмитесь за ручки обеими руками и вернитесь в сидячее положение.

Упражнение

- Перед началом упражнения руки должны быть вытянуты и слегка согнуты в локтях.
- Медленно потяните за ручки до подбородка, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

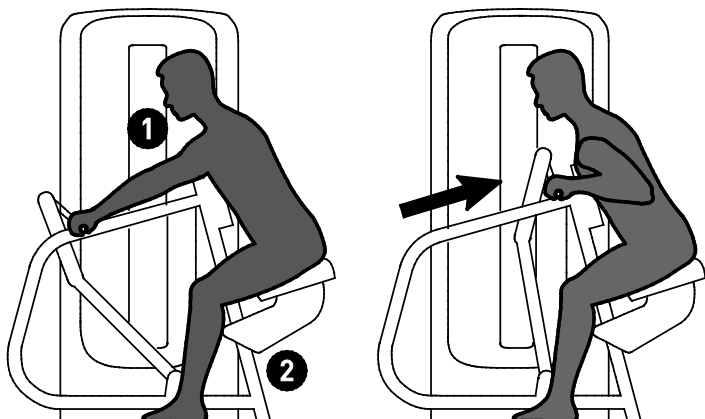
- Старайтесь не блокировать свои локти.
- Не тяните за ручки за шеей.
- Поддерживайте правильную позу.

Руководства пользователя тренажера по тяге на низком блоке

Технические характеристики

Габариты тренажера	130 (Д) x 125 (Ш) x 150 (В) см (51" (Д) x 49" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	132 (Д) x 124 (Ш) см (52" (Д) x 49" (Ш))
Вес грузового отсека	109 кг (240 фунтов)
Вес тренажера	245 кг (539 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Отрегулируйте сиденье, чтобы грудная подушка находилась немного ниже уровня плеч.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно потяните за ручки на себя, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

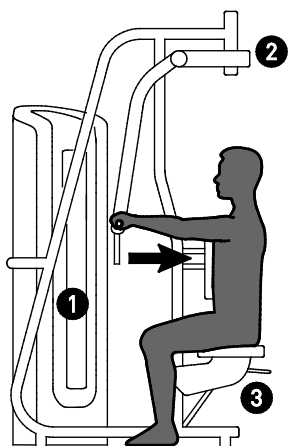
- Старайтесь не блокировать свои локти.
- Держите голову в нейтральном положении, прижимаясь грудью к грудной подушке.

Руководство пользователя тренажера бабочка — задние дельты

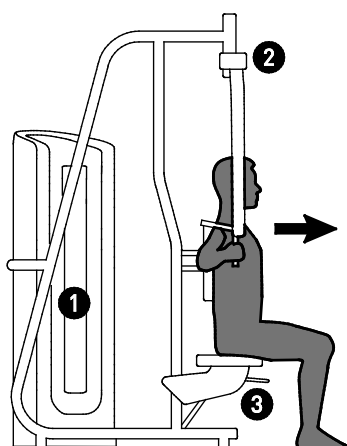
Технические характеристики

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

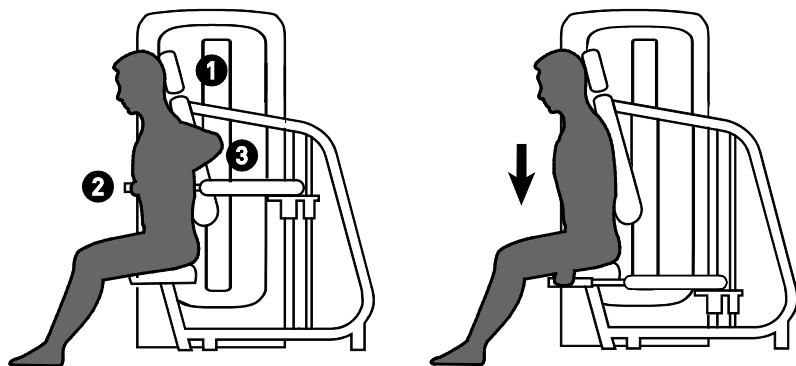
- Старайтесь не блокировать свои локти.
- Установите начальное положение таким образом, чтобы обеспечивался полный диапазон движения.

Руководства пользователя тренажера для тренировки трицепса сидя

Технические характеристики

Габариты тренажера	119 (Д) x 125 (Ш) x 150 (В) см (47" (Д) x 49" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	121 (Д) x 124 (Ш) см (48" (Д) x 49" (Ш))
Вес грузового отсека	109 кг (240 фунтов)
Вес тренажера	250 кг (551 фунт)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Возьмитесь за ручки, прижимая руки к своему корпусу.
- 3** Прижмитесь спиной к подушке.

Упражнение

- Медленно нажмите вниз, контролируя движение.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

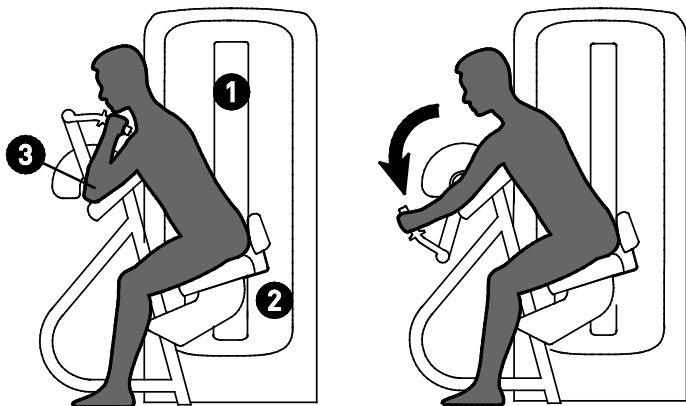
- Во время упражнения держите голову в нейтральном положении
- Во время упражнения держите локти прижатыми к корпусу.
- Старайтесь не блокировать свои локти.

Руководство пользователя тренажера французского жима на трицепс

Технические характеристики

Габариты тренажера	119 (Д) x 112 (Ш) x 150 (В) см (47" (Д) x 44" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	124 (Д) x 103 (Ш) см (49" (Д) x 42" (Ш))
Вес грузового отсека	73 кг (160 фунтов)
Вес тренажера	213 кг (469 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Настройте высоту сидения таким образом, чтобы верхняя часть рук лежала ровно на подушке.
- 3** Выровняйте локти с шарниром.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно выпрямите руки, контролируя движение.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

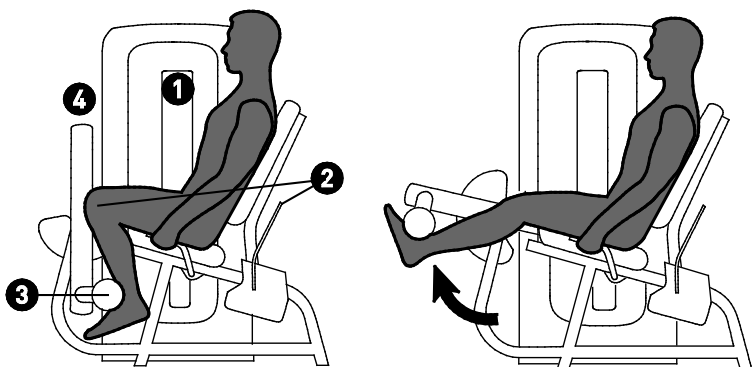
- Верхняя часть рук должна всегда ровно лежать на подушке.
- Во время выполнения упражнений делайте движения в полном диапазоне.

Руководство пользователя тренажера для экстензии ног

Технические характеристики

Габариты тренажера	135 (Д) x 125 (Ш) x 150 (В) см (53" (Д) x 49" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	168 (Д) x 127 (Ш) см (66" (Д) x 50" (Ш))
Вес грузового отсека	109 кг (240 фунтов)
Вес тренажера	271 кг (596 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Установите колени на уровне шарнира, отрегулировав спинную подушку.
- 3** Установите ролик в удобное положение.
- 4** Установите передвигной кронштейн в желаемое начальное положение.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно выпрямите ноги, контролируя движение.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

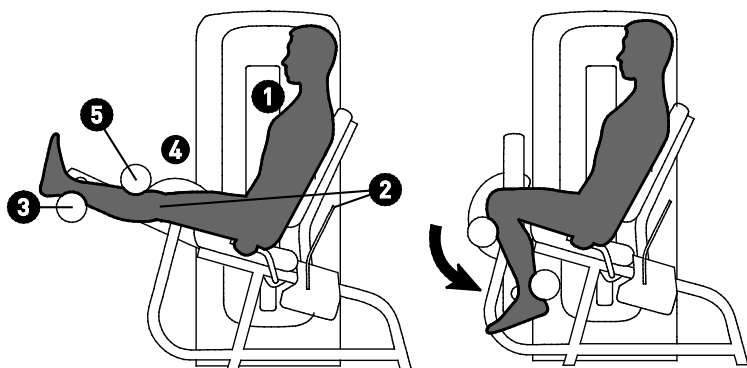
- Увеличивайте время паузы при полном распрямлении.

Руководство пользователя тренажера сгибателя бедра сидя

Технические характеристики

Габариты тренажера	155 (Д) x 125 (Ш) x 150 (В) см (61" (Д) x 49" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	168 (Д) x 127 (Ш) см (66" (Д) x 50" (Ш))
Вес грузового отсека	109 кг (240 фунтов)
Вес тренажера	284 кг (626 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Установите колени на уровне шарнира, отрегулировав спинную подушку.
- 3** Установите подушечку для лодыжки в удобное положение.
- 4** Установите передвижной кронштейн в желаемое начальное положение.
- 5** Опустите наколенник и зафиксируйте его ниже колена.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно согните ноги, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- После завершения упражнения открепите наколенник.

Советы по тренировкам

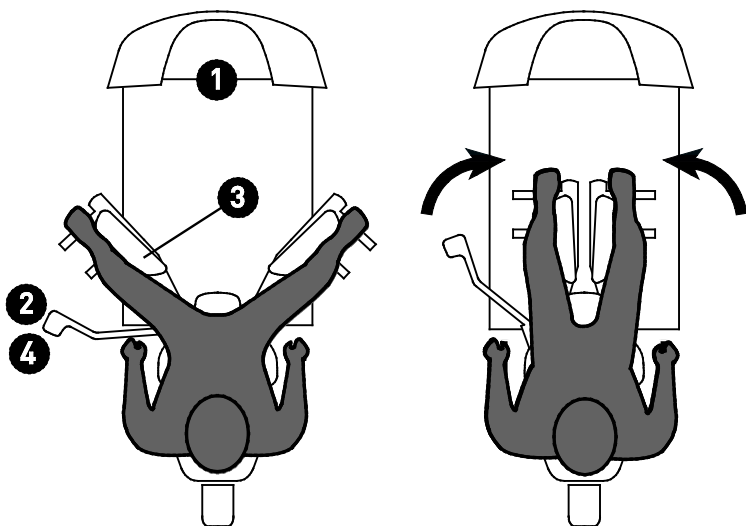
- Увеличивайте время паузы при полном сгибании.

Руководство пользователя тренажера для приводящих мышц бедра

Технические характеристики

Габариты тренажера	76 (Д) x 168 (Ш) x 150 (В) см (30" (Д) x 66" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	168 (Д) x 139 (Ш) см (66" (Д) x 55" (Ш))
Вес грузового отсека	91 кг (200 фунтов)
Вес тренажера	259 кг (571 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1 Выберите подходящий вес.
- 2 С помощью ручки для регулировки закройте подвижные рычаги.
- 3 Сядьте на сиденье, прижав внутреннюю часть бедер к щиткам.
- 4 Откройте передвижной кронштейн в желаемое начальное положение.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно сведите бедра вместе, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

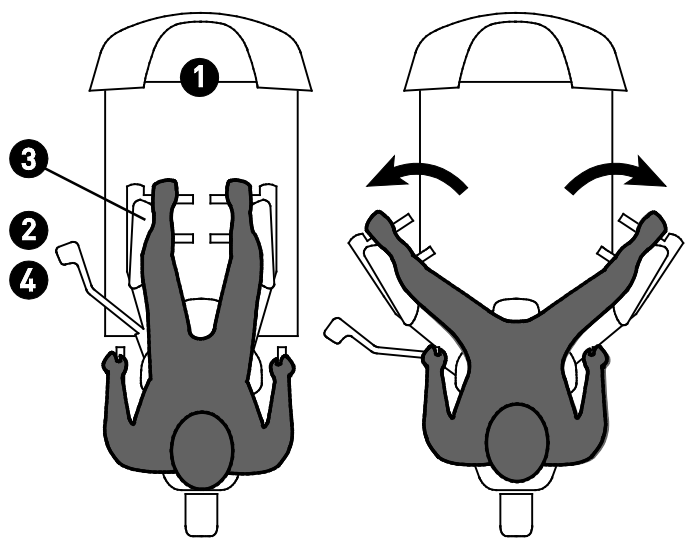
- Можно передвинуть передвижные рычаги наружу. С помощью ручки для регулировки переместите их внутрь.

Руководство пользователя тренажера для отводящих мышц бедра

Технические характеристики

Габариты тренажера	76 (Д) x 168 (Ш) x 150 (В) см (30" (Д) x 66" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	168 (Д) x 139 (Ш) см (66" (Д) x 55" (Ш))
Вес грузового отсека	91 кг (200 фунтов)
Вес тренажера	259 кг (571 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1 Выберите подходящий вес.
- 2 С помощью ручки для регулировки установите передвижные рычаги в слегка разведенное положение.
- 3 Сядьте на сиденье, прижав наружную часть бедер к щиткам.
- 4 Установите передвижные рычаги, чтобы свести ноги вместе.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно разведите бедра, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

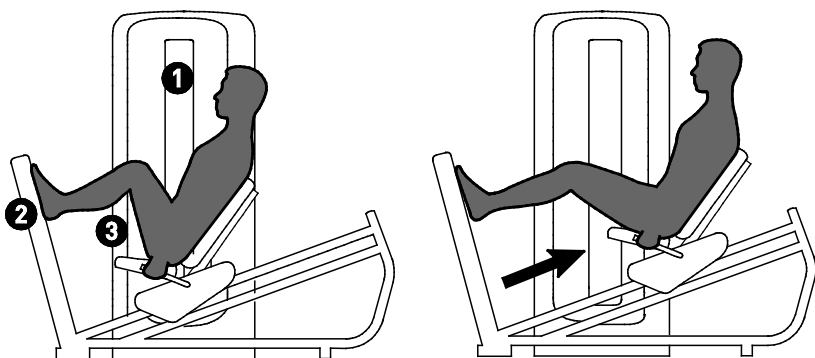
- Можно передвинуть передвижные рычаги внутрь. С помощью ручки для регулировки переместите их наружу.

Руководство пользователя тренажера для жима ногами в положении лежа

Технические характеристики

Габариты тренажера	196 (Д) x 1122 (Ш) x 150 (В) см (77" (Д) x 48" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	221 (Д) x 122 (Ш) см (87" (Д) x 48" (Ш))
Вес грузового отсека	182 кг (400 фунтов)
Вес тренажера	411 кг (905 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Сядьте и поставьте ноги на подставку, раздвинув их примерно на уровне плеч.
- 3** Поднимите ручку сиденья и установите сиденье таким образом, чтобы колени находились под углом 90 градусов. Поднимите ручку, чтобы зафиксировать сиденье.

Упражнение

- Медленно выпрямите ноги, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

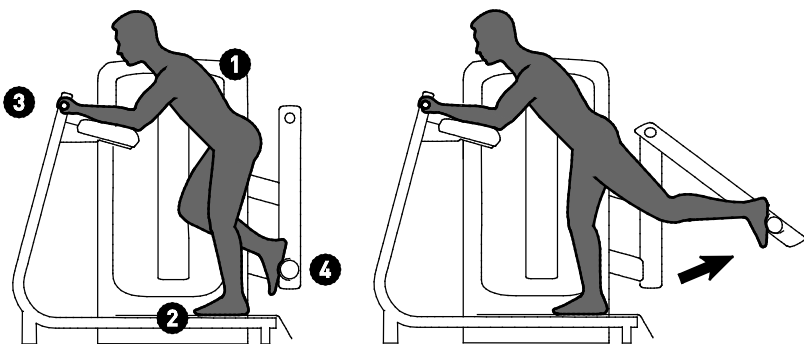
- Старайтесь не блокировать свои колени.

Руководство пользователя тренажера для тренировки ягодичных мышц

Технические характеристики

Габариты тренажера	135 (Д) x 102 (Ш) x 150 (В) см (53" (Д) x 40" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	101 (Д) x 213 (Ш) см (40" (Д) x 84" (Ш))
Вес грузового отсека	73 кг (160 фунтов)
Вес тренажера	203 кг (447 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Встаньте так, чтобы ноги были немного впереди передвижного кронштейна.
- 3** Возьмитесь за обе ручки, держа спину прямой, а бедра неподвижными.
- 4** Поместите подъем любой стопы на передвижной кронштейн.

Упражнение

- Медленно нажмите назад, контролируя движение.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнение с другой ногой.

Советы по тренировкам

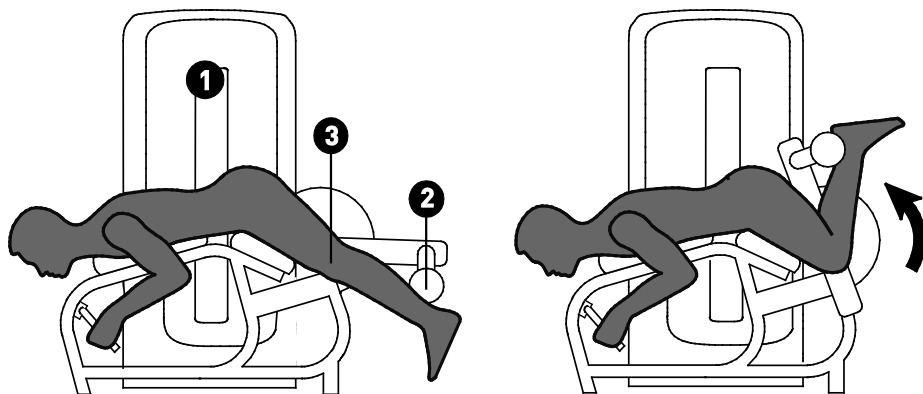
- Во время упражнения держите голову в нейтральном положении.
- Для проработки различных мышц меняйте положение тела относительно передвижного кронштейна.

Руководство пользователя тренажера сгибателя бедра лежа

Технические характеристики

Габариты тренажера	155 (Д) x 122 (Ш) x 150 (В) см (61" (Д) x 48" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	119 (Д) x 155 (Ш) см (47" (Д) x 61" (Ш))
Вес грузового отсека	91 кг (200 фунтов)
Вес тренажера	241 кг (531 фунт)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Установите подушечку для лодыжки в удобное положение.
- 3** Лягте лицом вниз на подушки для бедер и груди, при этом колени должны находиться на уровне шарнира.

Упражнение

- Возьмитесь за обе ручки.
- Медленно согните ноги, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

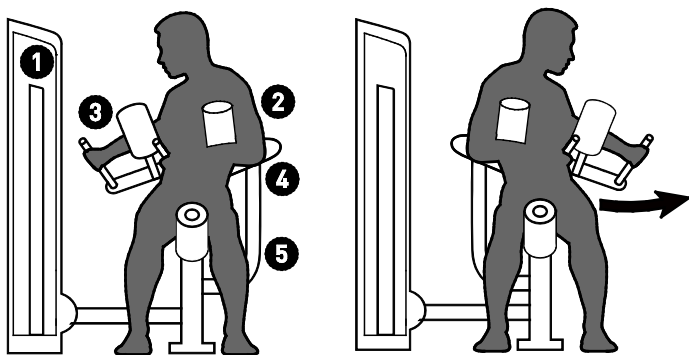
- Если во время упражнения подушечка для лодыжки движется вдоль икры, измените положение тела так, чтобы колени были правильно выровнены с шарниром.

Руководство пользователя вращательного тренажера для тренировки торса

Технические характеристики

Габариты тренажера	127 (Д) x 137 (Ш) x 150 (В) см (50" (Д) x 54" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	134 (Д) x 116 (Ш) см (53" (Д) x 46" (Ш))
Вес грузового отсека	73 кг (160 фунтов)
Вес тренажера	216 кг (476 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Прижмитесь спиной к подушкам.
- 3** Выберите начальное положение (слева, справа или по центру).
- 4** Положите локти на внешнюю сторону роликовых подушек и возьмитесь за обе ручки.
- 5** Аккуратно сожмите коленями опорную подушку.

Упражнение

- Удерживая верхнюю часть тела руками, медленно повернитесь в нужном направлении, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.
- Повторите упражнения в других начальных положениях.

Советы по тренировкам

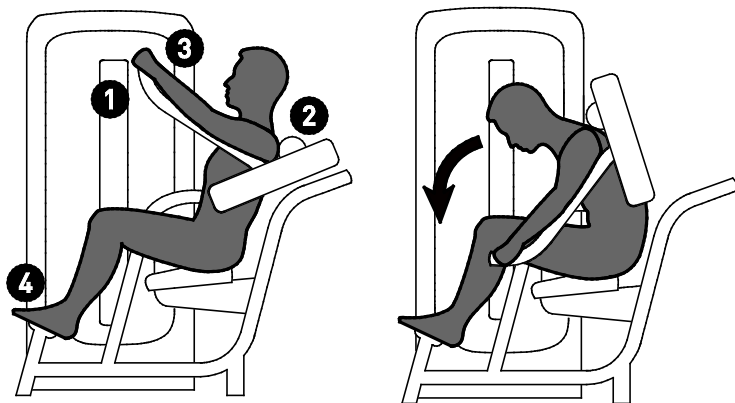
- Данное упражнение следует выполнять большее число раз с меньшей нагрузкой.
- Держитесь свободно за ручки во время упражнения.

Руководство пользователя тренажера для мышц брюшного пресса

Технические характеристики

Габариты тренажера	147 (Д) x 130 (Ш) x 150 (В) см (58" (Д) x 51" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	137 (Д) x 130 (Ш) см (54" (Д) x 51" (Ш))
Вес грузового отсека	91 кг (200 фунтов)
Вес тренажера	234 кг (516 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Прижмитесь спиной к роликовой подушке.
- 3** Возьмитесь за обе ручки положите предплечья на передвижные рычаги с подушками.
- 4** Поставьте ноги удобно на шину для стопы.

Упражнение

- Медленно согнитесь вниз, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

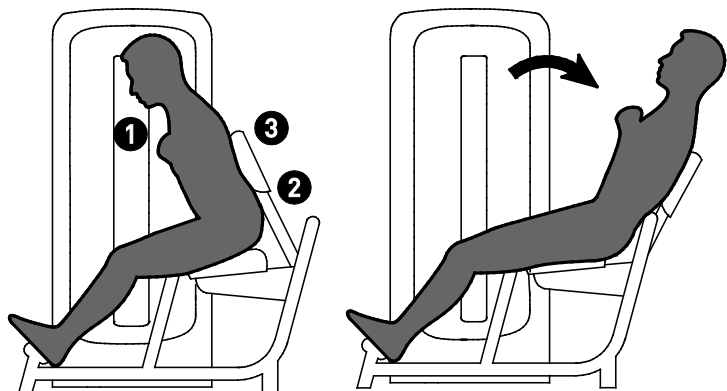
- При выполнении упражнения старайтесь задействовать, прежде всего, мышцы брюшного пресса, а не руки.

Руководство пользователя тренажера для растягивания мышц спины

Технические характеристики

Габариты тренажера	122 (Д) x 109 (Ш) x 150 (В) см (48" (Д) x 43" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	198 (Д) x 130 (Ш) см (78" (Д) x 51" (Ш))
Вес грузового отсека	73 кг (160 фунтов)
Вес тренажера	242 кг (511 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Сядьте и прижмите спину к спинной подушке.
- 3** Установите передвижной кронштейн в удобное начальное положение.

Упражнение

- Скрестите руки на груди.
- Медленно распрямитесь, контролируя движение.
- Сделайте паузу в положении максимального напряжения.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

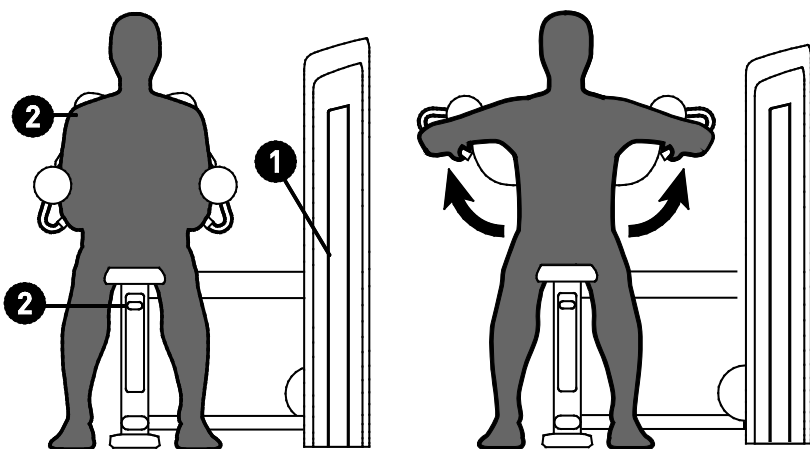
- По-прежнему прижимайтесь спиной к спинной подушке.
- Не растягивайтесь слишком сильно.

Руководство пользователя тренажера для разведения рук в стороны

Технические характеристики

Габариты тренажера	135 (Д) x 125 (Ш) x 150 (В) см (53" (Д) x 49" (Ш) x 59" (В))
Рабочая зона	134 (Д) x 142 (Ш) см (53" (Д) x 56" (Ш))
Вес грузового отсека	73 кг (160 фунтов)
Вес тренажера	237 кг (521 фунтов)

Настройка



Номер Операция

- 1** Выберите подходящий вес.
- 2** Отрегулируйте сиденье по высоте, чтобы плечи были на уровне шарниров.

Упражнение

- Возьмитесь за две ручки и положите предплечья на подушки.
- Медленно поднимите руки в горизонтальное положение, контролируя движения.
- Сделайте паузу в полностью выпрямленном положении.
- Медленно вернитесь в исходное положение.

Советы по тренировкам

- Если во время упражнения подушечки для лодыжки движутся вдоль икры, измените положение тела так, чтобы плечи были правильно выровнены с шарнирами.
- Увеличивайте время паузы при полном распрямлении.

Обслуживание

Перед началом использования

Компания Precor рекомендует внедрить программу тщательного обслуживания, которая включает в себя регулярные проверки безопасности квалифицированными техническими специалистами по обслуживанию в соответствии с описанием в настоящем руководстве.

В данном руководстве описывается, как должно выполняться обслуживание линейки коммерческих тренажеров Precor Discovery Series Selectorized Line. В нем приведена информация о компонентах, которые требуют осмотра и обслуживания каждый день, каждую неделю, месяц или год. Необходимо выполнять те операции, которые подходят для обслуживаемого оборудования, и пропускать те, которые неприменимы.

В этом руководстве описаны общие процедуры обслуживания, которые можно выполнять в фитнес-центре. Однако если оборудование потребует ремонта помимо процедур обслуживания, описанных в настоящем руководстве, см. *Сервисное обслуживание*.

Важно! Всегда покупайте запасные части и крепежные детали только у компании Precor. Многие детали специально выпускаются и тестируются для коммерческого силового оборудования Precor. Использование деталей, не рекомендованных компанией Precor, может привести к аннулированию ограниченной гарантии Precor. Кроме того, использование деталей, не рекомендованных компанией Precor, может стать причиной получения травм.

Компания Precor рекомендует специалистам по техническому обслуживанию внимательно ознакомиться с указаниями по технике безопасности и процедурами обслуживания, изложенными в данном руководстве.

Примечание. Если требуется сборка оборудования, предоставляется отдельное руководство по сборке. Для получения информации о том, как пользоваться тренажером, см. ярлык с инструкциями на оборудовании.

Сервисное обслуживание

Не следует самостоятельно выполнять обслуживание силового оборудования, за исключением работ по обслуживанию, описанных в этом руководстве. В случае отсутствия каких-либо элементов обратитесь к дилеру. Если потребуется дополнительная информация о телефонах службы поддержки или о списке авторизованных сервисных центров, зайдите на сайт Precor: www.precor.com.

При возникновении вопросов относительно любого из тренажеров найдите его серийный номер и обратитесь в службу поддержки Precor. Компания Precor использует серийный номер для определения модели и года выпуска изделия. Как правило, серийный номер можно найти под опорой сиденья.

Для получения справочной информации запишите серийные номера, номера моделей и даты приобретения вами оборудования для силовых тренировок от компании Precor в приведенных ниже полях. Для быстрой справки можно указать ниже информацию о всем имеющемся оборудовании.

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Модель: _____ Серийный номер: _____

Дата покупки: _____

Рекомендуемые инструменты

Рекомендуется иметь в наличии следующие инструменты для осмотра и обслуживания оборудования.

- Полный набор ключей от 1/2 дюймов до 15/16 дюймов
- Полный набор торцевых ключей от 1/2 дюймов до 15/16 дюймов
- Ключ для шестигранных гаек: 1/4 дюймов
- Регулируемый 12-дюймовый разводной ключ
- Полный набор шестигранных ключей от 5/64 дюймов до 3/8 дюймов
- Резиновый молоток
- Крестовая отвертка
- шестигранный ключ на 3/16 дюйма (с шаровым наконечником или Т-образной ручкой)

Ежедневный осмотр

Для обслуживания оборудования и поддержания его в работоспособном состоянии ежедневно выполняйте следующее:

- Чистите обивку на оборудовании.
- Осматривайте упоры на отсутствие признаков износа.
- Осматривайте и очищайте рамы оборудования.
- Осматривайте кабели и концевые соединения на отсутствие признаков износа.
- Проверяйте предупредительные ярлыки и ярлыки с инструкциями.

Выполняйте работы, которые подходят для обслуживаемого оборудования, и пропускайте те, которые к нему не применимы.

Очистите обивку

Для удаления грязи и пота с поверхностей ежедневно очищайте обивку слабым водным раствором мыла, нанесенным из бутылки с пульверизатором. Распыляйте небольшие порции раствора на обитые поверхности и вытирайте их насухо чистой тканью.

Важно! Для чистки обивки не используйте чистящие средства, содержащие любой из этих компонентов: растворитель, спирт, нашатырный спирт или керосин. Пользуйтесь только мягким моющим средством.

Осмотрите упоры на отсутствие признаков износа

Осмотрите упоры и убедитесь в отсутствии трещин в обивке, ослабленных скрепок и незатянутых монтажных болтов. При необходимости замените упоры (см. *Сервисное обслуживание для приобретения новых упоров*).

Важно! Не производите замену обивки упоров и не используйте упоры, не рекомендованные компанией Precor.

Осмотрите и очистите рамы

Для удаления налета из смазки и грязи ежедневно очищайте рамы слабым водным раствором мыла, нанесенным из бутылки с пульверизатором. Вытирайте оборудование влажной тканью, а затем сухой, чтобы просушить его полностью. Обязательно протирайте как крашенные, так и хромированные поверхности.

Для восстановления и сохранения блеска хромированных деталей пользуйтесь имеющимся в продаже средством для очистки хромированных поверхностей.

Во время очистки осматривайте рамы на отсутствие трещин, ржавчины или других повреждений. Убедитесь, что все сварные узлы не имеют повреждений, а крепежные детали надежно закреплены.

Осмотрите все крепежные детали

При обычном использовании крепежные детали могут ослабевать. Осмотрите все гайки, болты, винты и другие крепежные детали; убедитесь, что они надлежащим образом затянуты и правильно установлены.

Обязательно проверьте крепежные детали болтовых соединений и убедитесь в их надежности. Если крепежная деталь ослаблена, но в хорошем состоянии, затяните ее. Если вы сомневаетесь в прочности крепежной детали, снимите ее, очистите канавки резьбы и осмотрите деталь, чтобы убедиться в отсутствии таких повреждений, как трещины, сорванная резьба, коррозия или ржавчина. Если крепежная деталь в хорошем состоянии, установите ее на место. В противном случае, запрещается пользоваться оборудованием до тех пор, пока не будет надлежащим образом установлена новая крепежная деталь. Новые крепежные детали можно заказать через службу поддержки клиентов. Для получения дополнительной информации см. *Сервисное обслуживание*.

Осмотр кабелей и конечных соединений

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Тщательно и регулярно осматривайте кабели, шкивы, крепления и связанные с ними крепежные детали. При появлении первых признаков износа заменяйте кабель, используя только детали для замены, поставляемые компанией Precor. При регулярном использовании кабель изнашивается, что может привести к его повреждению. Неожиданный обрыв изношенного кабеля может привести к серьезным травмам пользователя. См. *Сервисное обслуживание для приобретения запасных деталей*.

Ежедневно осматривайте кабели и концевые соединения, а при наличии повреждений сразу же заменяйте их. Проверяйте указанные детали на отсутствие изгибов, изношенных проводов, повреждений покрытия кабеля и поврежденных серег. Ищите признаки износа конкретно на согнутых концах кабеля и расположенных рядом шкивах.

Важно! Если кабели повреждены, их необходимо заменять немедленно, чтобы предотвратить возможные травмы пользователей.

Ниже приводятся явные признаки повреждения кабеля:

- 1 оголенный внутренний провод, растяжение, насечки в покрытии или поврежденное покрытие в области, проходящей через шкив;
- 2 ломаная или волнистая форма;
- 3 изгибы, указывающие на возможное внутреннее повреждение;
- 4 суженное покрытие;
- 5 вздутое покрытие.

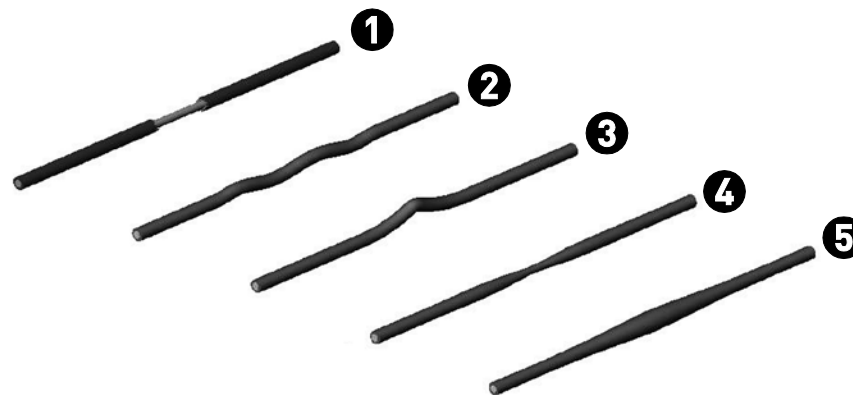


Рис. 1: Признаки повреждения кабеля

Помимо осмотра кабелей и концевых соединений на отсутствие повреждений, проверяйте также следующее:

- Убедитесь в том, что каждый кабель надлежащим образом отрегулирован и натянут в верхней части набора весов.
- Проверьте кабельные шкивы, концевые соединения и соединительную арматуру. Убедитесь, что все соединения надежно закреплены, и при необходимости отрегулируйте натяжение кабеля.
- Убедитесь в том, что кабельный блок ввернут не менее чем на шесть витков в разъем селектора, а зажимная гайка плотно затянута. (См. следующий рисунок.)

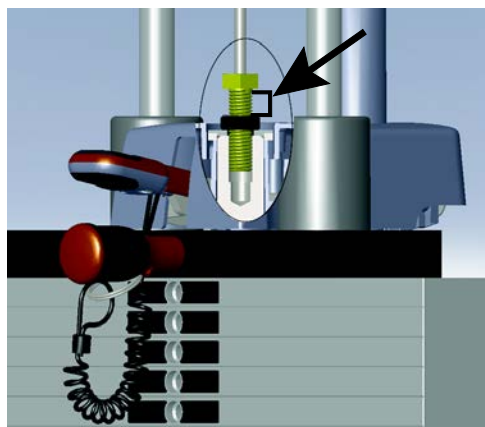


Рис. 2: Кабельный болт должен входить в селектор не менее чем на шесть витков

Просмотр этикеток с инструкциями и предупреждениями

Ежедневно осматривайте предупредительные ярлыки, а также ярлыки с инструкциями, чтобы убедиться в том, что вся информация четко видна и легко читается. Если какая-нибудь часть ярлыка не видна или не прилегает должным образом, немедленно замените этот ярлык (см. *Сервисное обслуживание* для получения информации о покупке).

При необходимости очистите ярлыки слабым водным раствором мыла, нанесенным из бутылки с пульверизатором, и тщательно высушите их с помощью мягкой ткани.

На следующем рисунке в качестве примера приведен ярлык с инструкциями для пользователя.

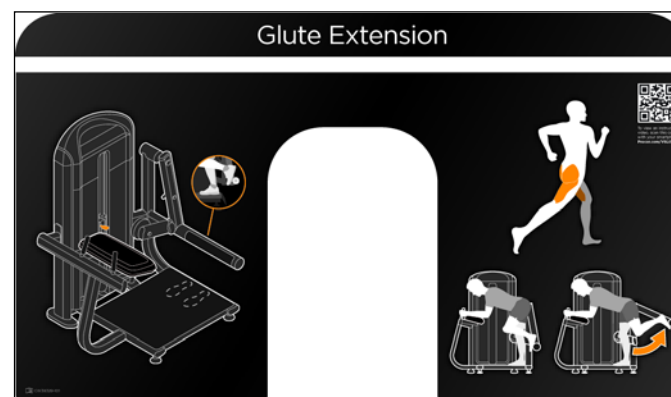


Рис. 3: Пример метки с инструкциями для пользователя для тренажеров Discovery Series Selectorized Line

Оборудование Precor поступает в продажу с целым рядом стандартных предупредительных ярлыков. На следующих двух рисунках показаны примеры предупредительных ярлыков, которые можно увидеть на оборудовании в зависимости от модели и серии изделий:

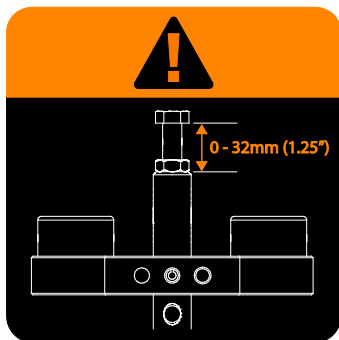


Рис. 4: В том месте, где тросовый анкер ввернут в стержень селектора, на весовом блоке или рядом с ним может находиться предупредительный ярлык

⚠ Предупреждение

Неправильное использование этого оборудования может повлечь за собой серьезные травмы. Даже при правильном применении этого оборудования существует риск получения травмы.

- Перед началом фитнес-программы пройдите медицинский осмотр.
- Не разрешайте детям находиться на этом оборудовании или рядом с ним.
- Перед использованием этого оборудования прочтите и следуйте всем предупреждениям и инструкциям по технике безопасности.
- Перед использованием произведите осмотр оборудования. Проверьте, нет ли ослабленных креплений или истершихся тросов. Если оборудование нуждается в сервисном обслуживании, обратитесь к обслуживающему персоналу.
- Используйте оборудование только в соответствии с его предназначением. Получите надлежащий инструктаж.
- Проверьте надежность крепления штыря селектора.
- При застревании весовой нагрузки, блоков или других компонентов не пытайтесь их освободить: возможно неожиданное падение весовой нагрузки. Обратитесь к обслуживающему персоналу.
- Не удаляйте ярлыки с оборудования. Заменяйте ярлыки в случае их повреждения или утраты.

СН34708-109, ru

Рис. 5: Версия данного предупредительного ярлыка может находиться на раме оборудования

Еженедельный осмотр

В данном разделе рассмотрены действия, которые следует выполнять еженедельно для обслуживания оборудования. Выполните следующие работы, которые подходят для обслуживаемого устройства:

- Содержите обивку в чистоте и выполняйте глубокую чистку.
- Очистите и смажьте наконечники тяг кабелей.
- Очистите и смажьте направляющие стержни.
- Осмотрите кабели, соединения и натяжение.
- Осмотрите крепления держателей кабеля.
- Осмотрите шкивы.
- Осмотрите каждый весовой блок и штырь селектора.
- Осмотрите и смажьте подшипники и втулки.
- Осмотрите систему регулировки сиденья и проверьте запорные штифты.

Содержите обивку в чистоте и выполняйте глубокую чистку

Содержите обивку в чистоте и выполняйте еженедельно глубокую чистку с помощью очищающего средства для рук на основе ланолина или средства для чистки обивки.

Важно! Для чистки обивки не используйте чистящие средства, содержащие любой из этих компонентов: растворитель, спирт, нашатырный спирт или керосин. Пользуйтесь только мягким моющим средством.

Очистите и смажьте наконечники тяг кабелей

Проверьте наконечники тяг кабелей, чтобы убедиться в надежном креплении болтов с буртиком. Если в области наконечников тяг кабелей присутствуют посторонние звуки, смажьте их силиконовой аэрозольной смазкой. Распыляйте смазку в том месте соединения, где сферическая часть закрыта внешней оболочкой, как показано на следующем рисунке. Вытрите излишки смазки ветошью или куском ткани.

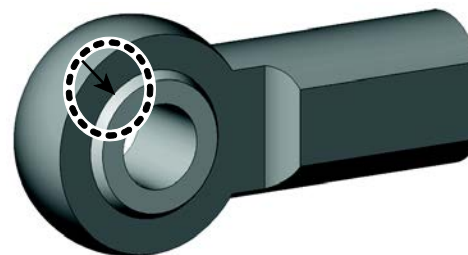


Рис. 6: Смажьте наконечники тяг кабелей силиконовой аэрозольной смазкой

Важно! Не используйте смазочные материалы на нефтяной основе.

Чистка и смазка направляющих стержней

Осмотрите открытые участки направляющих стержней и убедитесь в их чистоте. С помощью сухой ткани протрите стержни и удалите скопления грязи или смазки.

Примечание. На тренажерах Discovery Series Selectorized Line необходимо снять кожух для доступа к направляющим стержням для осмотра, чистки и смазки (см. *Снятие чехла*).

Смажьте открытые части направляющих стержней, нанеся тонким слоем силиконовую аэрозольную смазку. Сделайте впрыск силиконовой смазки на ткань и затем протрите тканью направляющие стержни. *Пользуйтесь аэрозольной смазкой осторожно, чтобы не испачкать ковровое покрытие или одежду.*

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Не пытайтесь смазывать направляющие стержни во время использования оборудования. Попытка смазки между весовыми дисками без предварительного полного демонтажа весового блока создает угрозу серьезной травмы.

Важно! *Не используйте смазочные материалы на нефтяной основе. На весовых дисках быстро образуется налет, состоящий из смазки, грязи, волос; он может стать причиной слипания дисков.*

Осмотрите кабели, соединения и натяжение

Еженедельно тщательно осматривайте кабели и соединения, а также проверяйте натяжение кабелей. Ниже приводится перечень конкретных действий, которые нужно выполнить при осмотре:

- Проверьте концевой компонент кабеля на весовом блоке. Для большинства тренажеров открытый стержень не может превышать 1¼ дюйма (32 мм); это расстояние учитывает как минимум 10 витков болта, ввернутого в стержень селектора (см. *Осмотр кабелей и конечных соединений* выше). Проверьте и соответствующим образом отрегулируйте расстояние. *Кроме того, убедитесь, что стопорная гайка надежно затянута на стержне селектора.*
- Проверьте кабель, особенно возле приводных шкивов и кулачков.
- Проверьте кабель в месте его завершения в кулачке, который в большинстве тренажеров является стационарным. Осмотрите болт, проходящий через концевое соединение кулачка, и убедитесь, что две стопорные гайки надежно затянуты одна на другой. Кроме того, проверьте всю трассу кабеля, чтобы убедиться в отсутствии помех в любой части конструкции.
- Осмотрите сферическую головку кабеля в том месте, где кабельное соединение находится в оболочке серьги.
- Убедитесь в том, что каждый кабель надлежащим образом отрегулирован и натянут в верхней части набора весов.
- Проверьте кабельные шкивы, концевые соединения и соединительную арматуру. Убедитесь, что все соединения надежно закреплены, и при необходимости отрегулируйте натяжение кабеля.

Осмотрите шкивы

Компания Precor использует в своей продукции точные шариковые натяжные шкивы, плавно направляющие кабель.

Осмотрите каждый шкив на отсутствие повреждений, в том числе волосных трещин, осколков или пропущенных секций. Изношенные поверхности в шкивах могут стать причиной серьезных повреждений кабелей и должны быть заменены при появлении первых признаков износа или повреждения.

Убедитесь, что шкивы свободно вращаются во время использования оборудования. Осмотрите каждый шкив на отсутствие чрезмерного бокового люфта, указывающего на изношенные подшипники или ослабленные монтажные болты. Если обнаружен чрезмерный люфт, снимите шкив для осмотра подшипников и при необходимости замените весь шкив.

Осмотрите весовой блок и штырь селектора

Весовые блоки изготовлены из пластин с высоким классом обработки поверхности и используются как единый механизм для точного штабелирования. Используйте только те дополнительные весовые элементы и штыри селектора веса, которые поставляются компанией Precor.

Еженедельно осматривайте весовые блоки и штыри селектора. При необходимости вытирайте каждую пластину влажной тканью. Осмотрите все пластины на отсутствие острых заусенцев или повреждений. Сотрите грязь и пыль с направляющих стержней.

Убедитесь, что в оборудовании используется только оригинальный штырь селектора Precor. Кроме того, убедитесь, что штырь селектора полностью вставляется во все весовые пластины и надежно закрепляется в них.

Осмотр и смазка подшипников и втулок

Компания Precor использует высококачественные подшипники, которые рассчитаны на повышенные нагрузки и обеспечивают длительный срок службы. Каждую неделю необходимо выполнить следующие действия для обслуживания подшипников и втулок, установленных на оборудовании.

- **Бронзовые втулки:** Precor рекомендует использовать небольшое количество аэрозольной силиконовой смазки для смазки этих подшипников, которые обычно служат опорой для поворотных валов. Нанесите напрямую на вал, а затем несколько раз поверните вал на полный диапазон. Осмотрите втулки на предмет повышенного износа и повреждений. *Будьте осторожны при нанесении смазки, поскольку она может испачкать ковер или одежду.* Вытрите излишки смазки ветошью или куском ткани.
- **Нейлоновые втулки:** смажьте нейлоновые втулки на направляющих стержнях, нанеся небольшое покрытие силиконовой смазки. Нанесите силиконовую смазку на ткань, затем протрите тканью по всей длине направляющего стержня.
- **Точки поворота закрытых подшипников:** эти точки защищены от воздействия окружающей среды и не требуют смазки. Во время чистки оборудования протрите валы и внешние поверхности втулок тканью, чтобы предотвратить скопление пыли и конденсата.
- **Линейный втулки:** эти втулки обеспечивают плавное перемещение дополнительного грузового блока и других механических частей по направляющим стержням. Осмотрите концы каждого направляющего стержня и убедитесь в том, что они правильно закреплены и все болты надежно затянуты.

Протрите направляющие стержни, нанеся небольшое количество аэрозольной силиконовой смазки для удаления пыли, волос и грязи. Отполируйте направляющие стержни, используя стальную щетку, если на поверхности имеется ржавчина.

Важно! Не используйте смазочные материалы на нефтяной основе.

Если регулярно смазывать направляющие стержни, то втулки будут работать должным образом. В противном случае возможно образование коррозии на них. Это может привести к засорению и заеданию подшипников, что приводит к обдиранию поверхности направляющих стержней. Обязательно удаляйте ржавчину и окислы с направляющих стержней сразу же, как вы их заметите.

Проверьте и смажьте систему регулировки сиденья

Механизм регулировки сиденья требует незначительного технического обслуживания. Но поскольку безопасность сиденья имеет важное значение для безопасности во время тренировки, необходимо регулярно проверять рычаг сиденья, **чтобы убедиться, что он зафиксирован в нужном положении.**

Чтобы убедиться в необходимости смазки рычага сиденья, немного поднимите сиденье, нажимая в то же время и отпуская рычаг. Рычаг должен легко возвращаться в исходное положение. Если рычаг заедает, смажьте его шарнирный палец силиконовой аэрозольной смазкой. Вытрите излишки смазки ветошью или куском ткани.

Ежемесячный осмотр

В данном разделе рассмотрены действия, которые следует выполнять ежемесячно для обслуживания оборудования. Выполните следующие работы, которые подходят для обслуживаемого устройства:

- Осмотрите рамы и движущиеся поручни.
- Смажьте запорные штифты.
- Проверьте и смажьте рычаг сиденья с храповым устройством.
- Осмотрите все крепежные детали.
- Осмотрите газовые амортизаторы на отсутствие утечки.

Осмотрите рамы и движущиеся поручни

Ежемесячно осматривайте рамы и движущиеся поручни на предмет надлежащего функционирования и прочности. Убедитесь в отсутствии трещин, скалывания краски или ржавчины. При необходимости закрасьте места, где откололась краска. Замените любой из компонентов при первых признаках износа.

Примечание. Чтобы заказать фирменную краску Prescor для устранения дефектов окраски, позвоните в службу поддержки клиентов. См. разделы *Сервисное обслуживание*.

Осмотрите рамы и убедитесь в отсутствии трещин, особенно в местах соединений. Если трещины найдены, немедленно прекратите пользоваться оборудованием и пригласите для его ремонта квалифицированного специалиста по техобслуживанию. См. *Важные указания по технике безопасности для владельца* и *Сервисное обслуживание*.

Ржавчину с поверхностей рамы можно удалить с помощью мелкозернистой влажной/сухой наждачной бумаги или стальной мочалки из тонкой проволоки. При необходимости нанесите на поверхность фирменную краску Prescor для устранения дефектов окраски. Для сохранения глянца краски пользуйтесь мягким автомобильным воском.

Для ухода за деталями с защитным или хромированным покрытием пользуйтесь мягким моющим средством для удаления незначительных и глубоко въевшихся загрязнений. Для удаления сильного загрязнения и смазочных материалов, а также для полирования пользуйтесь качественным автомобильным полиролем. Если задиры и царапины не удастся устранить с помощью указанных выше методов, воспользуйтесь среднезернистым чистящим средством. Не используйте растворители, разбавители лака, ацетон или средство для снятия лака с ногтей.

Смажьте запорные штифты

Вытащите запорный штифт на полную длину и нанесите небольшое количество силиконовой аэрозольной смазки. Вытрите излишки смазки ветошью или куском ткани. (См. приведенный рисунок.)

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Извлечение запорного штифта может привести к необходимости регулировки положения устройства. Чтобы избежать травм, руки и голова должны находиться на безопасном расстоянии от движущихся деталей.

Проверьте исправную работу и зацепление запорного штифта в каждом отверстии для регулировки.

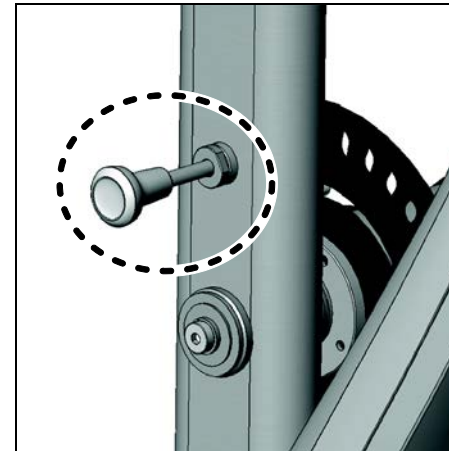


Рис. 7: Вытяните и смажьте запорный штифт

Ежегодное техническое обслуживание

Выполняйте эти работы ежегодно в соответствии с требованиями, предъявляемыми к оборудованию.

Снятие чехла

В линейке тренажеров Discovery Series Selectorized Line используется чехол на грузах, который необходимо снимать для выполнения обслуживания, описанного в настоящем руководстве.

Важное замечание. Не снимайте чехол, когда используется оборудование.

Для удаления чехла см. руководство по сборке чехла, которое прилагается к настоящему руководству. Для надевания чехла выполните операции по снятию в обратном порядке.

Выполните необходимое техническое обслуживание. По окончании установите кожух на место.

Ежегодное обслуживание весового блока

Компания Precor рекомендует разбирать весовой блок один раз в год для его чистки и тщательного осмотра.

- Осторожно снимите кабель и направляющие стержни с весового блока. Полностью разберите весовой блок в хорошо проветриваемом помещении на безопасном расстоянии от зоны для тренировок.
- Осмотрите весовые пластины и тщательно их очистите. Треснувшие или сломанные пластины необходимо заменить немедленно (см. *Сервисное обслуживание* для приобретения запасных деталей). Очистите каждую пластину отдельно и осмотрите направляющие втулки.
- Осмотрите втулки на верхней весовой пластине и замените пластину, если она чрезмерно изношена или сломана.
- Очистите стержень селектора и осмотрите его на предмет износа и повреждений.
- Снова соберите весовой блок.
- При необходимости протрите крышки весового блока (кожухи) влажной тканью. Осмотрите все крепежные детали и убедитесь, что установленный кожух надежно закреплен.

Важно! Компания Precor рекомендует заменять изношенные и поврежденные кабели в процессе планового обслуживания. Рекомендуется заменять все кабели ежегодно.

Осмотрите и смажьте запорные штифты

Снимите запорный штифт в сборе, ослабив головку.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. Извлечение запорного штифта может привести к необходимости регулировки положения устройства. Чтобы избежать травм, руки и голова должны находиться на безопасном расстоянии от движущихся деталей.

Осмотрите плунжер и пружину на предмет чрезмерного износа и повреждений; при необходимости замените их.

Нанесите небольшое количество силиконовой аэрозольной смазки на пружину и плунжер, затем установите на место весь узел в сборе. Затяните головку. Вытрите излишки смазки ветошью или куском ткани.

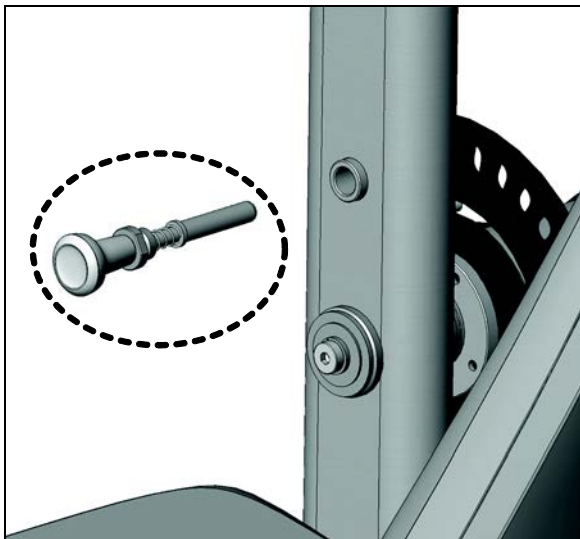


Рис. 8: Осмотрите запорные штифты (для наглядности запорный штифт показан в разобранном виде)

Смазка линейных шариковых подшипников

В конструкции некоторых тренажеров используются линейные шариковые подшипники.

Смазывайте линейные шариковые подшипники смазкой NLGI grade 2. Для этого наносите смазку тонким слоем на стержень под подшипниками. Переместите подшипники и нанесите смазку с противоположной стороны.

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.

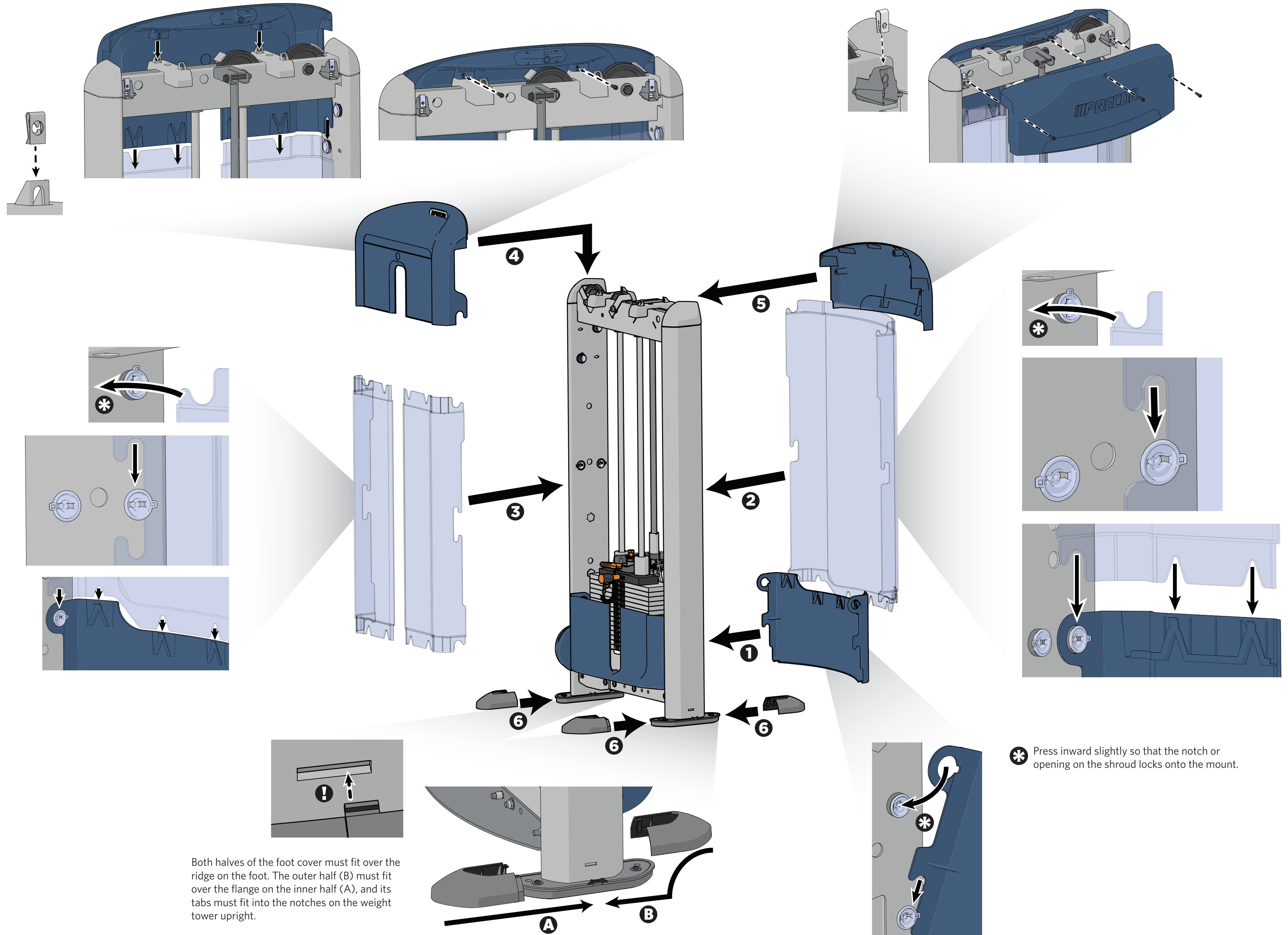
www.precor.com

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.



* Press inward slightly so that the notch or opening on the shroud locks onto the mount.

Both halves of the foot cover must fit over the ridge on the foot. The outer half (B) must fit over the flange on the inner half (A), and its tabs must fit into the notches on the weight tower upright.