



CF-2179

3-WAY OLYMPIC BENCH

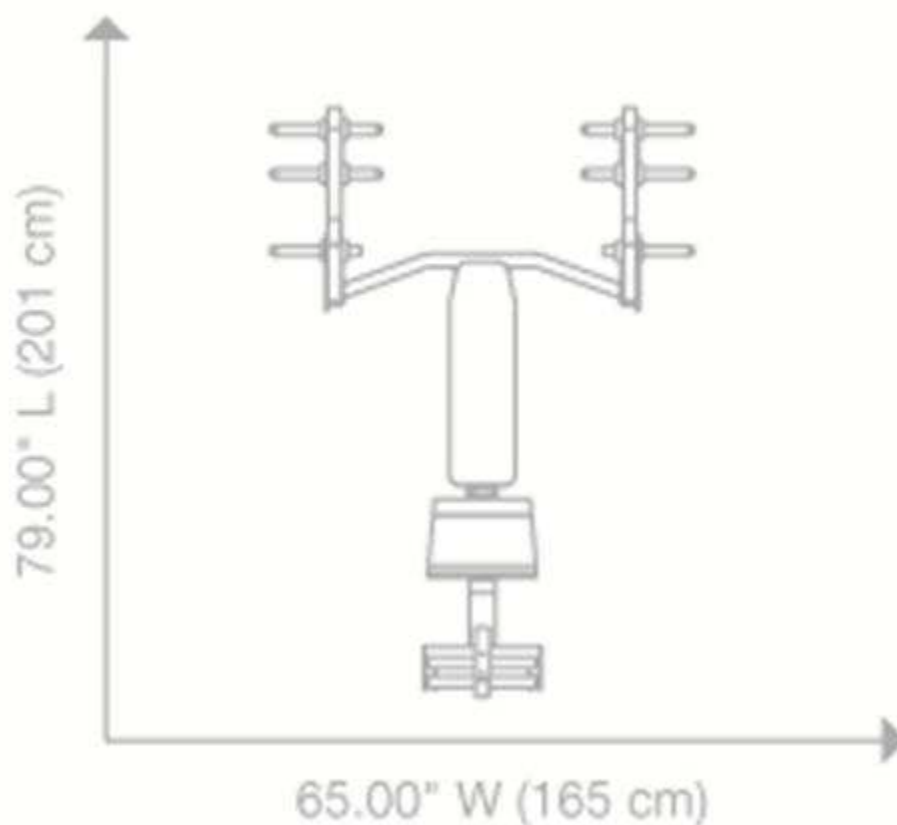
**Олимпийская скамья с
регулировкой наклона**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ОПИСАНИЕ ТРЕНАЖЕРА:

- 10 положений регулировки спинки от -15° до 30° , шаг - 5°
- 16 положений регулировки сиденья относительно опор для грифа
- Для правильной техники выполнения упражнений предусмотрены опоры для ног
- Платформа для страхующего партнера
- 12 держателей дисков с максимальной нагрузкой 395 кг
- Габариты 201 x 165 x 143 см
- Вес тренажера 174 кг



ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА:

- Проконсультируйтесь с тренером для определения характеристик оборудования и правильного его использования
- Не используйте данное оборудование без ассистента
- Данное оборудование создано для выполнения упражнений, в которых обе руки находятся на грифе. НИКОГДА не выполняйте упражнения одной рукой
- Проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом, прежде чем приступать к тренировке
- Нельзя допускать детей к использованию данного оборудования без присмотра взрослых
- Проверяйте оборудование перед каждым использованием

ИНСТРУКЦИЯ:

1. Установите гриф на крюки и нагрузите необходимым количеством дисков
2. Установите угол наклона и положение скамьи
3. Сядьте на скамью
4. Плотно прижмите поясницу к скамье. Такое положение тела также позволит дополнительно изолировать грудные мышцы, уменьшить роль вспомогательных мышц в жиме.
5. Крепко упирайтесь ногами в пол, но не настолько, чтобы поясница начала изгибаться. Положите пальцы на гриф, так чтобы кулаки находились прямо над локтями, в тот момент, когда штанга касается груди (обычно для этого мизинцы рук следует расположить на 2-3 см уже внешних меток олимпийского грифа).
6. Опуская штангу вниз, держите локти разведенными строго в стороны. Это поможет больше нагружать грудные мышцы и разгрузит трицепсы. Слегка коснувшись грифом груди, мощным усилием выжмите штангу вверх.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

График тренировок

С = Сет, Подход П = Повтор В = Используемый вес

[illegible]

HOIST FITNESS SYSTEMS ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ ТРЕНАЖЕРОВ СЕРИИ ROC-IT

Селекторы весового стека, карабины, регуляторы сидений, пружины, шарнирные соединения, пружинные фиксаторы:

- Регулярно проверяйте на видимые признаки износа или повреждений.
- Проверяйте пружины в «карабинах» и пружинных фиксаторах на их функциональность.
- Если пружина залипает или потеряла свою упругость, следует немедленно её заменить.

Обивочный материал:

- Для того чтобы продлить срок службы обивки и обеспечить ее надлежащую гигиеничность, все подушки нужно протирать влажной тканью после каждой тренировки.
- Периодически выделяйте время для того, чтобы помыть обивку слабым мыльным раствором или специальным чистящим средством для очистки виниловых поверхностей, чтобы предупредить возникновение трещин или ссыхание материала. Избегайте использования любых абразивных чистящих средств или средств не предназначенных для работы с виниловыми поверхностями.
- Рваная или потрескавшаяся обивка должна быть немедленно заменена.
- Держите острые и красящиеся предметы подальше от обивки.

Наклейки:

- Проверьте и ознакомьтесь с предупреждающими и информирующими наклейками расположенными на тренажере.

Гайки и болты:

- Проверяйте затяжку всех гаек и болтов. Затяните их при необходимости.
- Периодически производите протяжку всех резьбовых соединений, чтобы убедиться, что все детали затянуты надлежащим образом.

Антифрикционные покрытия:

- Эти покрытия разработаны, чтобы обеспечить безопасный упор для ног, и они должны быть заменены в случае если они изнашивались или стали скользкими.

Ремни и тросы:

- Компания HOIST использует только высококачественные ремни и тросы используемые в оборонной промышленности США.
- Осмотрите ремни и тросы на предмет потертостей, надломов, отслоений или обесцвечивания.
- Когда тренажер не используется, осторожно проведите пальцами вдоль ремня или троса, для поиска утонченных или утолщенных областей.
- Заменяйте ремни и тросы сразу, как только обнаружите повреждение. Не используйте оборудование, пока ремень или трос не будут заменены.

Натяжение ремня и троса:

- Проверяйте места креплений ремня или троса в тренажере, чтобы убедиться, что они должным образом закреплены
- Следите за натяжкой троса и отрегулируйте его, если это необходимо.

Муфты механизма регулировки сиденья, направляющие:

- Насухо вытирайте подвижные части чистой тканью перед нанесением смазки.
- Смазывайте муфты механизма регулировки сиденья и направляющие аэрозольной смазкой на основе силикона или тефлона.

Подшипники линейного перемещения:

- Осторожно выньте гильзу подшипника из его корпуса и нанесите лёгкую консистентную смазку (litium, super lube и др. аналогичные) во внутрь подшипника при помощи пальца, за тем вдавите смазку в шарики и в их направляющий канал. Повторяйте данную процедуру пока все каналы не будут заполнены смазкой. Вставьте ось обратно в подшипник и вытрите излишки смазки.

