

Инструкция

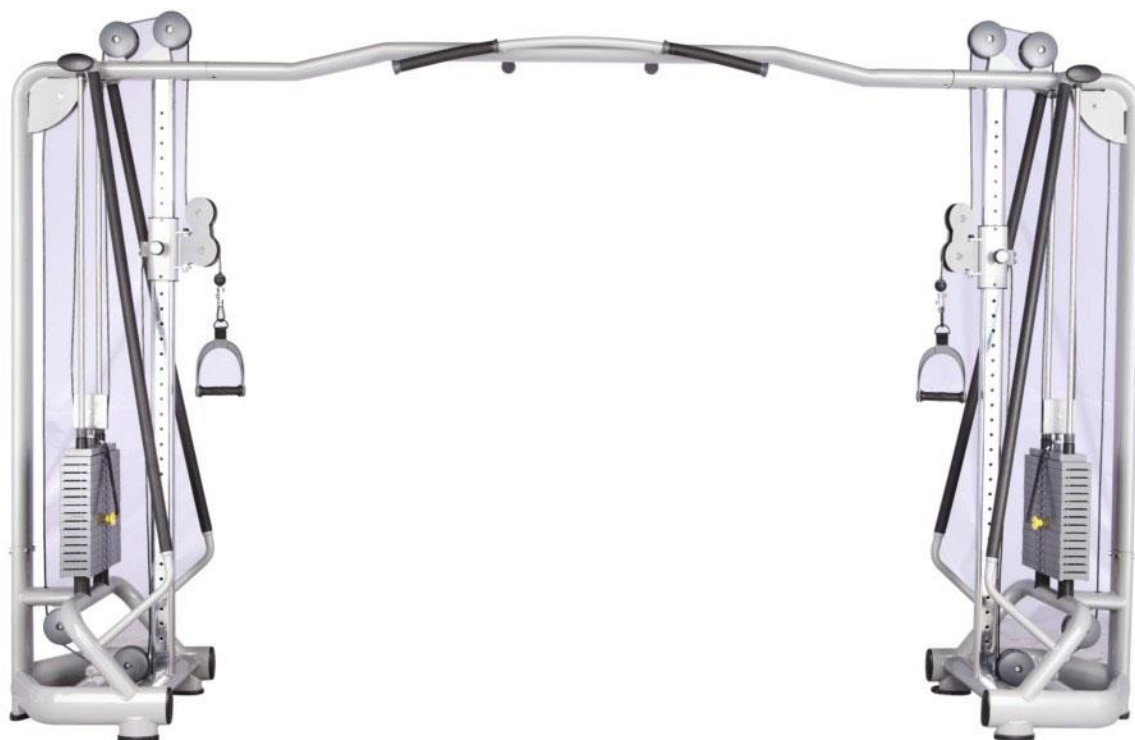
Кроссовер Bronze Gym A9-005

Полезные ссылки:

[Кроссовер Bronze Gym A9-005 - смотреть на сайте](#)

КРОССОВЕР А9-005

<http://bronze-gym.ru/bronze-gym-a9-005-krossover>



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем Вас с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер «ГРЕБНАЯ ТЯГА А9-004», который сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом.

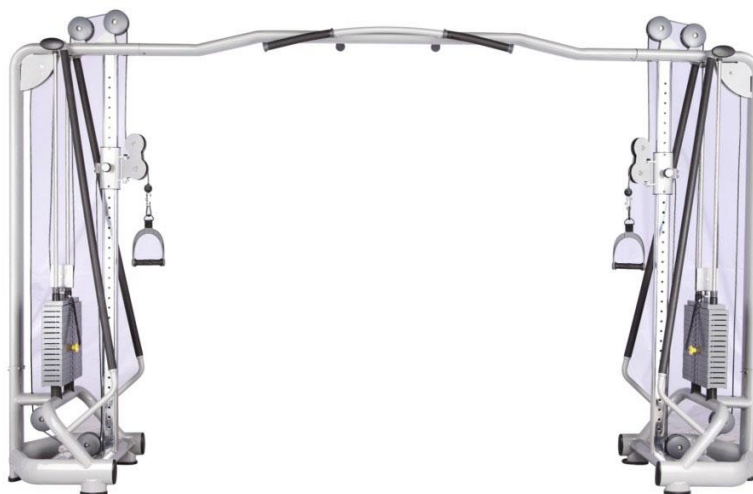
Меры предосторожности:

1. Данное оборудование предназначено для эксплуатации в спортивных организациях, учебных заведениях, гостиницах, клубах и студиях, т.е. местах, где контроль за использованием тренажера обеспечен.
2. Владелец оборудования несёт единоличную ответственность за то, чтобы инструктировать всех лиц, как являющихся конечными пользователями, так и относящихся к обслуживающему персоналу, о надлежащем использовании оборудования.
3. Дети, а также лица с ограниченными способностями должны находиться в стороне от тренажера.
4. Если вы чувствуете себя некомфортно во время тренировки, проконсультируйтесь с тренером для выбора наиболее оптимальной системы тренировки.
5. Изменяйте положения фиксатора нагрузки перед началом тренировки.
6. Перед тренировкой убедитесь в надежности крепления всех болтов и поручней.
7. Если весовые стеки или штанги заблокированы, не пытайтесь снять блокировку самостоятельно, заручитесь помощью.
8. Отрегулируйте длину стального троса, после каждой тренировки проверяйте его состояние. Если вы заметили какие-либо изменения, обратитесь в сервисный центр.
9. Аккуратно снимайте и устанавливайте весовые стеки во избежание

травмирования палец рук.

10. Дети младше 12 лет, а также люди, имеющие проблемы с сердечно-сосудистой системой, не должны заниматься на тренажере.
11. Оборудование должно быть установлено на ровной гладкой поверхности, расстояние до следующего тренажера - 2м*2м
12. Если у вас головокружение или иное чувство дискомфорта, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
13. Тренажер должен быть установлен в крытом помещении. Избегайте попадания влаги.
14. Одевайте соответствующую одежду и обувь для занятия на тренажере.
15. Перед тренировкой, сделайте упражнения на разогрев.
16. Тренировки должны проходить под контролем тренера.
17. Проверьте оборудование на устойчивость перед тренировкой. Устраните предметы, нарушающие его равновесие.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ:



A9-005 КРОССОВЕР

Инструкции по эксплуатации:

- 1 Внимательно ознакомьтесь с инструкцией перед тренировкой.
- 2 Отрегулируйте сиденье и спинку сиденья.
- 3 Установите фиксатор для весовых стеков на необходимом уровне.
- 4 Держитесь за поручни; ладони должны смотреть друг на друга.
- 5 Двигайте руками вперед, упражнения должны выполняться без рывков.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1	Разогрев	Перед началом тренировки сделайте несколько упражнений на разогрев в течение 5-10 мин. Это могут быть несложные упражнения в положении стоя для того, чтобы суставы мышц начали двигаться.
2	Режим питания	Употребляйте в пищу больше белков, овощей и фруктов. За 40 минут до тренировки съешьте мясо.

		Следующий прием пищи только через полтора часа после тренировки. Во время занятий можно выпить немного воды.
3	Дыхание	Для координации дыхания, вдох – при сведении рук, выдох – во время разведения.
4	Частота	Время между тренировками на одну группу мышц должно составлять 48 часов.
5	Нагрузка	Установленный уровень весового стека должен соответствовать вашим способностям, во избежание травмирования мышц. Небольшие болевые ощущения во время первой тренировки допустимы.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

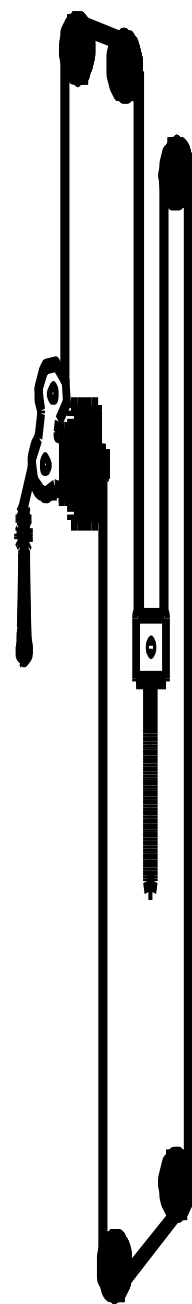
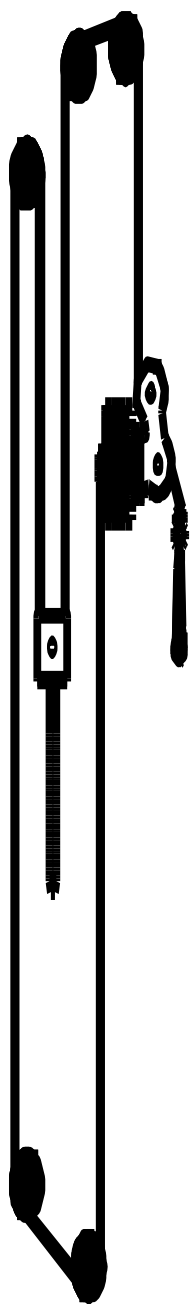
1. Безопасность тренажера гарантируется только при регулярном техническом осмотре на наличие каких-либо повреждений или износа, например, канатов, блоков, соединительных элементов.
2. Если какие-либо части повреждены, немедленно замените их.
3. Технический осмотр тренажера должен осуществляться в соответствии с нижеприведенным графиком:

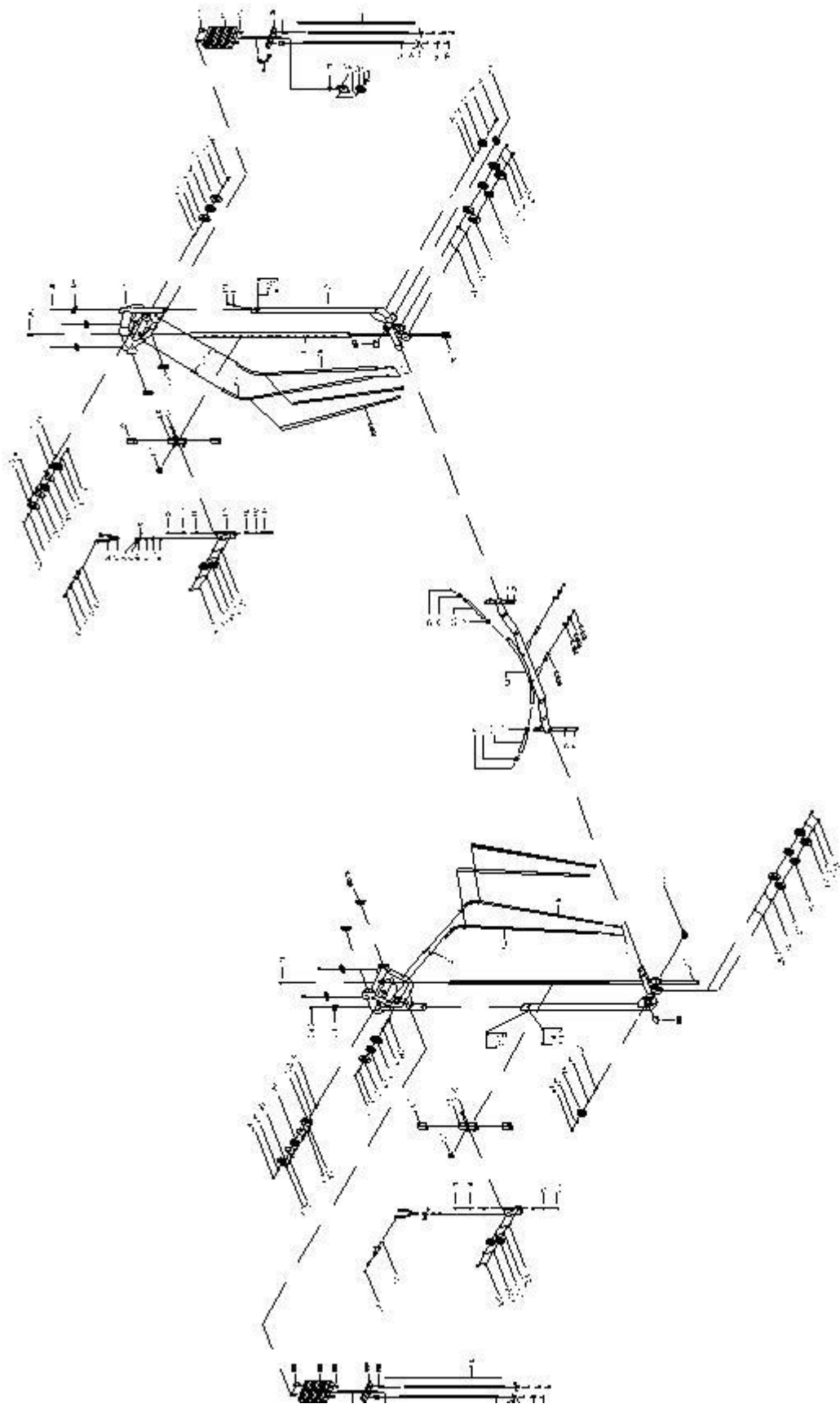
Техобслуживание	Ежедневно	Еженедельно	Ежемесячно
Проверка соединительных элементов, болтов, болтов весовых стеков	√		
Чистка сиденья и спинки	√		
Смазывание мест скольжения			√
Проверка болтов, как плотно они затянуты		√	
Смазывание кронштейна подшипников			√

СХЕМА СБОКИ

- Внимательно ознакомьтесь со схемой сборки тренажера.
- Перед сборкой расположите детали в месте, где будет установлен тренажер.
- Плотно затягивайте болты.
- Все части должны быть закреплены в соответствии с данным руководством.
- Сборку должны осуществлять два специалиста.

КРЕПЛЕНИЕ КАБЕЛЯ:

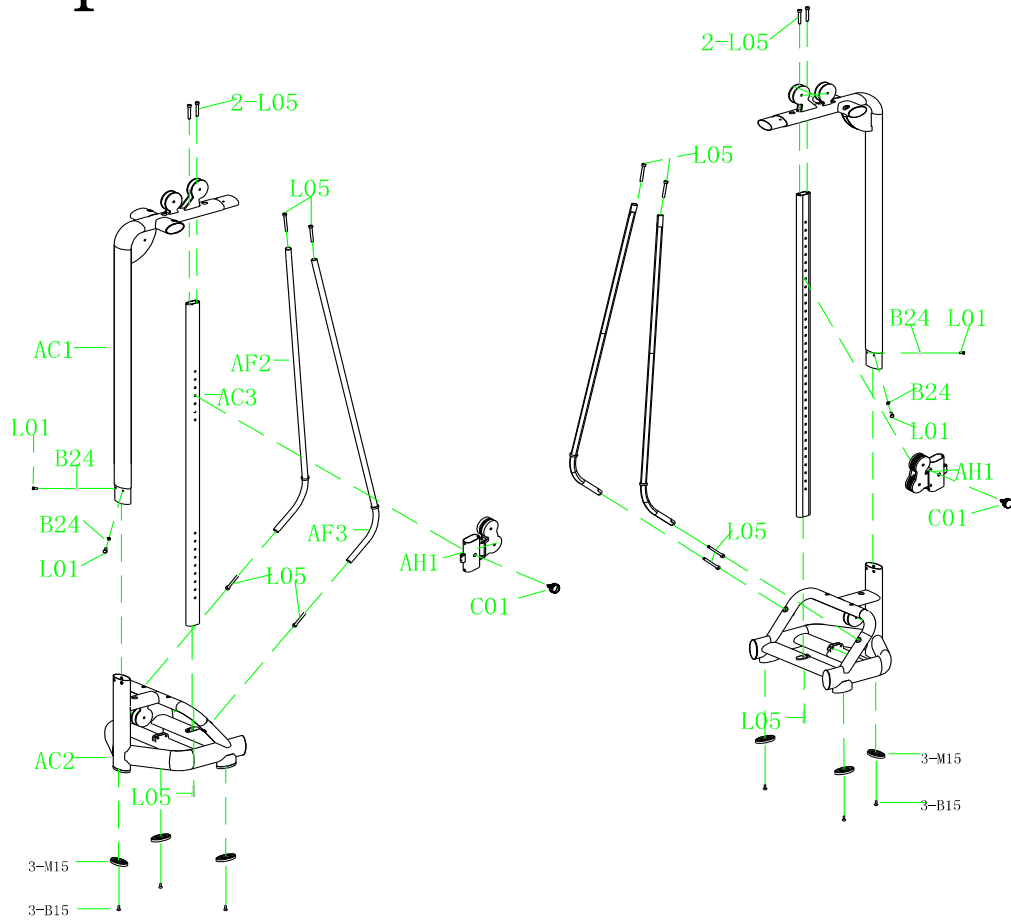




- М5 Шестигранный гаечный ключ
- М6 Шестигранный гаечный ключ
- М10 Шестигранный гаечный ключ
- Крестовая отвертка
- Два ключа 13-16
- Два ключа 17-19
- Один ключ 22-24

ШАГ 1

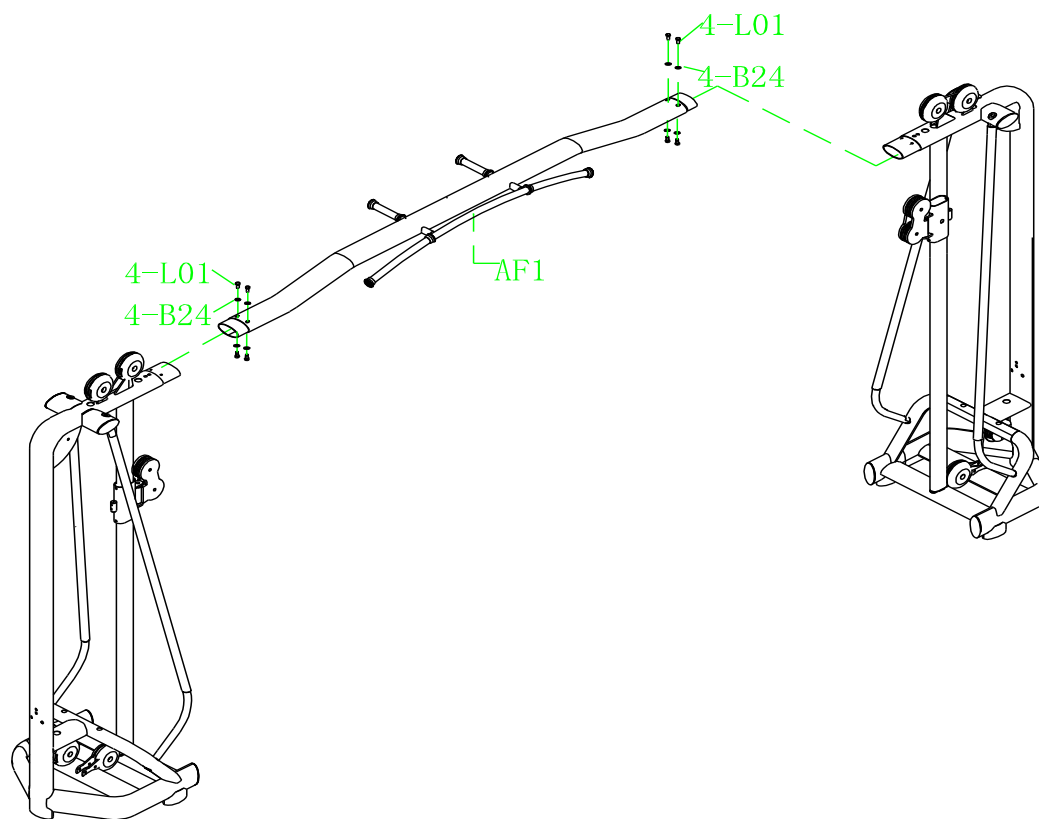
Step 1



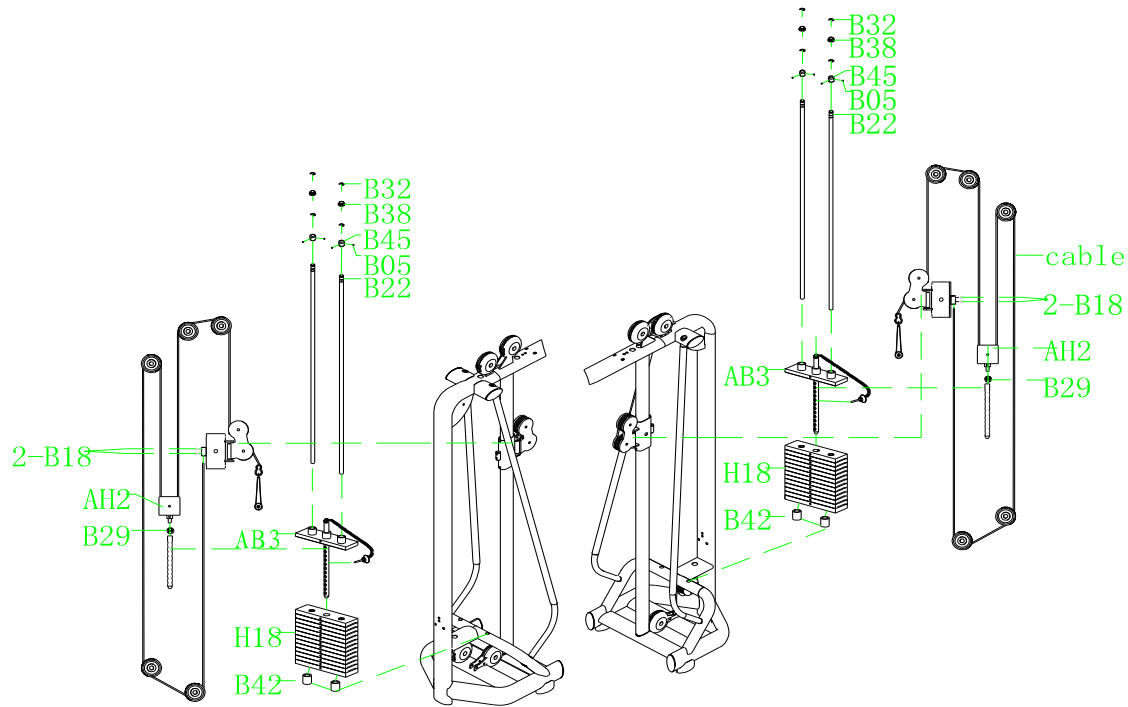
No.	name	size	quantity
AH1	Pulley bearing holder welding assembly		2
AC1	wicket welding group		2
AC2	Seat welding assembly		2
AC3	Plated tube assembly		2
AF2	Arm rest tube assembly		2
AF3	Arm rest tube assembly		2
L05	inner hexagon screw	M10*75L	14
C01	Spring plug		2
B24	gasket	M10	4
L01	outer hexagon screw	M10*20L	4
M15	feet pad		6
B15	semicircle head inner hexagon screw	M8*15L	6

Step 2

No.	name	size	quantity
AF1	Horizontal rod welding assembly		1
L01	outer hexagon screw	M10*20L	8
B24	gasket	M10	8



Step 3



No.	name	size	quantity
AB3	first weight stack welding group		2
AH2	Pulley crane box welding group		2
B18	weight stack	280L*90W*t24	28
B05	jacking screws	M6*6L	8
D18	semicircle head inner hexagon screw	M8*20L	4
B22	Guide bar	20*1.72	4
B29	nut	M16	2
B32	multifunction fix spring		8
B38	inside plug for guide stem	20*25	4
B42	crash washer	50*60	4
B45	guide stem sliding sleeve		4
	cable	745mm	2