

Star Trac Instinct™
Верхний блок/ горизонтальная тяга

Руководство пользователя



STAR TRAC
14410 Myford Road
Irvine, California 92606
Телефон: (800) 228-6635, (714) 669-1660
Факс: (714) 508-3303
<http://www.startrac.com>
email: support @startrac.com



Содержание

Введение	4
Об этом руководстве	4
Инструкции по технике безопасности	5
Сборка и установка	6
Детали и материалы	6
Требования по расположению	6
Распаковка	6
Сборка	7
Закрепление	11
Советы по тренировке	12
Общие рекомендации	12
Использование и содержание тренажера	12
Профилактическое обслуживание	13
График обслуживания	13
Процедуры обслуживания	13
Этикетки и плакаты	16
Гарантия и ограничения	17

Copyright 2006. Star Trac by Unisen, Inc. Все права защищены, включая права на данное руководство (необходимо разрешение Star Trac на использование его или его частей).

Данная информация является актуальной; информация обновляется, внесенные изменения отражаются в публикации переизданий. Все названия устройств и логотипов являются торговой маркой соответствующих владельцев. Напечатано в США.



Введение

Спасибо, что выбрали **STAR TRAC INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга**. Это устройство было создано, чтобы обеспечить достижение максимального эффекта от тренировок, благодаря преимуществам, которыми оно обладает. Элементы дизайна данного тренажера делают его комфортным, легким в обращении и безопасным. С ним вы с наслаждением приобщитесь к новому спортивному ритму вашей жизни. Наша цель – предоставить устройство, способное сделать спорт и фитнес вашим стилем жизни, и **INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга** полностью отвечает данной цели.

ОБ ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

Данное руководство применимо к **INSTINCT верхнему блоку/горизонтальной тяге**. Оно разделено на восемь частей:

Введение

Содержит обзор каждой части руководства.

Инструкции по технике безопасности

Содержит рекомендации по безопасному использованию **INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги**.

Сборка и установка

Содержит инструкции по распаковке, сборке и установке **INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги**.

Советы по тренировке

Содержит общие указания по использованию **INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги**.

Профилактическое обслуживание

Описывает профилактические меры, необходимые для содержания **INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги** в отличном состоянии.

Этикетки и плакаты

Содержит иллюстрации и информацию по этикеткам и плакатам, используемым со **STAR TRAC INSTINCT** устройствами.

Нормативная информация

Включает информацию по гарантии и обслуживанию **INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги**.

Гарантия и ограничения

STAR TRAC дает гарантию на корпус в течение 10 лет, и на все подвижные части в течение 1 года. Лимитированная гарантия в 10 лет на несущую раму не включает покрытие. 90 дней гарантии на обивку, кабеля и ремни. Гарантия распространяется только на части тренажера и действительна только для первоначального покупателя, записанного в прилагаемых к тренажеру документах (не передается при перепродаже устройства). **STAR TRAC** не может дать гарантию на тренажеры, которые неправильно использовали или плохо содержали. Все оборудование должно быть осмотрено во время доставки на предмет целостности, наличие поломок или нехватку каких-либо компонентов и частей. Любые претензии по гарантии должны быть предоставлены в письменном виде в течение 70 дней с момента обнаружения. Не меняйте и не совершенствуйте тренажеры **STAR TRAC**, также не используйте детали, не предусмотренные производителем, т.к. это ограничит или аннулирует гарантию. **STAR TRAC** оставляет за собой право менять, замещать и модифицировать устройства, детали, аксессуары, без предупреждения.

На что распространяется гарантия

Гарантировано, что STAR TRAC INSTINCT верхний блок /горизонтальная тяга не содержит дефектов в комплектации и сборке.

Для кого действительна гарантия

Для первоначального покупателя или для человека, получившего тренажер в подарок от первоначального покупателя.

Кто оплачивает расходы по транспортировке и страхованию

Если тренажер, или какая-либо деталь нуждаются в замене или починке, то в течение первого года расходы по транспортировке и страхованию оплачиваются продавцом **STAR TRAC**. Последующие годы оплата по транспортировке и страхованию осуществляется владельцем тренажера.

Что мы сделаем, чтобы исправить существующие дефекты

Мы отправим вам любую исправленную или новую деталь или предложим заменить тренажер. Гарантия на замененные детали действует оставшийся отрезок времени от указанного периода гарантии.

На что гарантия не распространяется

На дефекты и поломки, вызванные неавторизованным обслуживанием, использованием не по инструкции, небрежным отношением, неправильной сборкой и установкой, на ржавчину и коррозию, вызванные неправильным размещением тренажера, на изменения и модификации, произведенные без нашего письменного разрешения.

Руководство пользователя

ОЧЕНЬ ВАЖНО прочитать руководство пользователя до начала пользования тренажером. Не забывайте периодически проводить профилактическое обслуживание, чтобы обеспечить правильную работу тренажера и продлить срок его эксплуатации.

Как получить детали и обслуживание

Просто позвоните в службу поддержки клиентов по номеру (800) 966-3539 или (951) 600-3800, с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00 по стандартному тихоокеанскому времени, сообщите свое имя, адрес и номер модели вашего тренажера. Они расскажут вам, как получить замещающие детали, осуществить сервисное обслуживание по месту нахождения тренажера, или помогут организовать отправку деталей или тренажера на сервисное обслуживание. Вы также можете связаться с нами по факсу (951) 600-1706 или электронной почте.

До отправки:

1. Получите номер разрешения на возврат (RA#) от службы поддержки клиента
2. Аккуратно упакуйте тренажер (при возможности используйте исходную упаковку)
3. Напишите номер RA# сверху упаковки
4. Застрахуйте тренажер
5. Приложите письмо, объясняющее дефект или проблему, и копию доказательства того, что вы являетесь первоначальным покупателем, если вы считаете, что сервис будет осуществляться по гарантии.

Эксклюзивная гарантия

Эта ограниченная гарантия замещает любые другие гарантии явные и подразумеваемые, включая, но не ограничивая, гарантии коммерческой пригодности и другую ответственность и обязательства с нашей стороны. Мы не уполномочиваем третьих лиц осуществлять гарантии и обязательства относительно покупки данного продукта. Не при каких обстоятельствах, продавец не несет ответственность по данной гарантии в случае нанесения ущерба лицу или его имуществу, включая финансовые потери или потерю сбережений, а также ответственность за любые особые, вторичные или косвенные убытки любой природы, вытекающие из использования или неспособности надлежащего использования данного продукта. В силу специфики законодательства некоторых стран относительно перечисленных случаев гарантии некоторые из перечисленных ограничений могут к вам не относиться.

Запрет на внесение изменений в гарантию

Никто не в праве изменять, модифицировать или увеличивать сроки данной лимитированной гарантии.

Влияние государственных законов

Данная гарантия дает вам конкретные юридические права, вы также можете воспользоваться другими правами, которые будут зависеть от вашей страны.

Наши обязательства по отношению к вам

Наши товары разработаны и произведены с учетом высоких стандартов. **STAR TRAC** хочет, чтобы вы остались довольны нашими товарами, и мы сделаем все возможное, в рамках данной гарантии, чтобы вы знали, что вы приобрели товар наилучшего качества!

Верхний блок/горизонтальная тяга

Верхний блок

- Отрегулируйте высоту сидения, подушки для груди/бедр.
- Потяните ручки к груди, медленно верните в исходное положение

Горизонт. тяга

- Отрегулируйте высоту сидения и подушки для груди/бедр, подушки над бедром.
- Потяните ручки вниз к плечам и медленно верните в исходное положение.

VERICAL ROW LAT PULL DOWN

STAR TRAC INSTINCT

WARNING: As with all exercise equipment, consult your physician prior to use and stop if you feel dizziness or exhausted. Do not use the machine before you are ready to use it. For proper use and operation of this machine, please consult with management of the facility.

WWW.STARTRAC.COM U.S. 800-503-1221 INTERNATIONAL +1 714-669-1660

CAUTION
Не используйте для подтягиваний

CAUTION
Возможно зажатие.
Держите руки вдали от подвижных частей.

ВНИМАНИЕ
Данное устройство должно быть прикреплено к полу

Перед сборкой, проведением профилактических операций или работой на тренажере внимательно прочтите руководство пользователя **STAR TRAC INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга**.

ВНИМАНИЕ: Несоблюдение правил техники безопасности может привести к серьезным травмам. Очень важно полностью понимать необходимость соблюдения каждого правила. Если вам непонятны какие-то предупреждения, свяжитесь со службой поддержки STAR TRAC, для разъяснений.

- Используйте любое оборудование только по назначению. Обязательно используйте все машины с весовым стеком, также как и любое другое оборудование **STAR TRAC INSTINCT** строго по назначению, для избегания травмирования.
- Убедитесь, что ничто не препятствует доступу к тренажеру и работе на нем. В помещении должно быть свободно.
- Во избежание травмирования, держите руки, пальцы, волосы и другие части тела вдали от подвижных частей тренажера. Занимайте правильное положение, контролируйте свою скорость и движения.
- НЕ используйте любое поврежденное оборудование или оборудование с неработающими или поломанными деталями. Используйте замещающие детали, поставляемые только **STAR TRAC**.
- Не надевайте свободную одежду во время работы на **INSTINCT верхнем блоке/горизонтальной тяге**. Не подходите близко к подвижным частям тренажера.
- Перед началом тренировки пройдите медицинское обследование.
- Если во время тренировки вы чувствуете головокружение, слабость или боль, **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ** тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед возобновлением упражнений.
- Не разрешайте детям пользоваться **INSTINCT верхним блоком/горизонтальной тягой**. Подростки могут использовать тренажер **INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга** только под присмотром взрослых.
- Не пытайтесь починить неисправный тренажер. Сообщите о поломке уполномоченным лицам.
- Используйте **INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга** только по назначению. Следуйте инструкции по эксплуатации. Вашей прямой обязанностью является инструктаж пользователей и персонала по правильной работе на оборудовании **STAR TRAC INSTINCT**. НЕ модифицируйте устройство.
- Навешивайте пластины равномерно и аккуратно, чтобы избежать наклона тренажера и травмирования.
- НЕ используйте **INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга**, если несущие или накладные элементы повреждены.
- Наймите тренера.
- Не добавляйте дополнительные веса, кроме предоставленных компанией **STAR TRAC**.
- УСТАНОВИТЕ ПЛАКАТЫ И ЭТИКЕТКИ: не удаляйте этикетки по какой-либо причине – они содержат важную информацию. Если они неразборчивы или отсутствуют, свяжитесь с отделом запчастей STAR TRAC для замещения.
- ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ: **INSTINCT верхний блок /горизонтальная тяга** ДОЛЖНА быть прикреплена к полу чтобы избежать раскачивания или наклона устройства. Это должно быть осуществлено лицензированным подрядчиком. НЕ используйте тренажер, если он не закреплен или расположен на неровной поверхности.
- Убедитесь, что тренажер расположен на ровной поверхности.
- Профилактическое обслуживание обеспечит долгую и безопасную работу тренажера **INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга**, а также сведет уровень вашей ответственности к минимуму. Осмотрите тренажер перед использованием. Особое внимание уделите наиболее изнашиваемым частям. НЕ используйте тренажер, если он поврежден или вышел из строя.
- Корректировка, профилактические операции, замена деталей **INSTINCT Верхний блок/горизонтальная тяга** должны осуществляться ТОЛЬКО квалифицированным персоналом. Незамедлительно замените изношенные или поврежденные детали. Если нет возможности провести незамедлительную замену – прекратите пользоваться **INSTINCT Верхний блок/горизонтальная тяга** до устранения неполадок и замены деталей.
- Ведите журнал замены деталей и проведения всех профилактических операций.
- Возьмите в привычку постоянно проверять все крепления, относящиеся к весовым ремням или тросам, чтобы заменить их при первых признаках износа.
- Используйте селекторы веса, предоставленные только компанией **STAR TRAC**. Заменять их другими строго запрещено.
- Особую внимательность стоит проявлять к изнашиваемости тросов и ремней. Всегда заменяйте ремень или трос при первых признаках износа (проконсультируйтесь со службой поддержки **STAR TRAC**, если у вас возникли какие-либо вопросы).
- Полностью вставляйте селекторы веса во время выбора желаемого веса. Плохо закрепленные селекторы могут вызвать внезапное падение весов. НИКОГДА не используйте селектор веса, когда один из весов находится в подвешенном состоянии. НИКОГДА не пытайтесь освободить зажатые части или веса.
- НЕ используйте ручки верхней тяги на Multi-jungle перекрестных тросовых системах или других роликовых системах. Эти ручки разработаны для использования только на тренажерах ручной тяги. При некорректном использовании, ручки могут неожиданно упасть и ударить пользователя при перемещении селектора веса.
- Тренажеры с верхней тягой представляют опасность, если используются с изношенными или порванными тросами и соединительными частями. Если во время работы на тренажере трос или какая-либо деталь ломается, пользователь может удариться головой и получить серьезные травмы.
- Убедитесь, что регулировочный штырь плотно входит в отверстие фиксатора для избегания травмирования во время регулировки сидения, подставки для колена, ограничителя диапазона действий, опоры для ног и других регулируемых частей.

Внимание: Обеспечение проведения регулярного профилактического обслуживания исключительная обязанность пользователя/ оператора устройства.

Сборка и установка

Детали и материалы

Данные детали включены в комплектацию **STAR TRAC INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги**:

1	Рама весового стека	1	36	Подушка для груди	1
2	Базовая рама	1	37	Суппорт весового стека	
3	Основная рама	1	39	Селектор	1
4	Суппорт рычага	1	41	Гайка с внутренней резьбой	6
5	Рычаг	1	42	Втулка	2
6	Стойка сидения	1	43	Пластиковая шайба, 60М	2
7	Стойка подушки для груди	1	46	Резиновая заглушка	2
8	Ось подушки для руки (установлена)	1	47	Винт с кнопочной головкой, 10X130М	6
9	Подушка для руки	2	48	Винт с кнопочной головкой, 10X125М	2
10	Направляющая весового стека	2	51	Винт с кнопочной головкой, 10X80М	4
13	Ось рычага	1	52	Винт с кнопочной головкой, 10X55М	1
14	Распорка для ролика	2	53	Винт с кнопочной головкой, 10X50М	1
16	Трос	1	54	Винт с кнопочной головкой, 10X35М	4
17	Комплект накладок, нижний	1	55	Винт с кнопочной головкой, 8X20М	6
18	Накладка, верхняя	2	61	Шайба, 11М	42
20	Ручка, с нижней тягой	1	62	Шайба, 9М	6
21	Карабин	1	63	Пружинная шайба, 10М	2
25	Верхняя пластина весового стека	1	64	Шайба, 11М	2
26	Вес, 15lb	15	65	Нейлоновая контргайка, 10М	18
31	Ролик рычага	3	75	Винт с кнопочной головкой, 10X30М	8
35	Подушка для сидения	1			

Необходимые инструменты

Большинство тренажеров **STAR TRAC INSTINCT** могут быть собраны с помощью:

- Метрических шестигранных ключей - 2,5 мм, 5 мм, 6 мм, 8 мм, 10 мм
- Гаечных ключей с открытым зевом – 10 мм, 15 мм, 17 мм
- Набора торцевых ключей (включая 17 мм)
- Динамометрического ключа
- Раздвижных пассатижей
- Плоскогубцев с зажимом
- Резинового молотка
- Отвертки Phillips - #2

Ваш **INSTINCT Верхний блок/горизонтальная тяга** включает комплект шестигранных ключей и комбинацию ключей с открытым зевом.

Требования по расположению

Ваш **INSTINCT Верхний блок/горизонтальная тяга** требует приблизительно 3 квадратных метра свободной площади для безопасной работы.

Распаковка

INSTINCT Верхний блок/горизонтальная тяга доставляется в одной или нескольких упаковочных коробках.

Каждая коробка содержит одну часть сборки всего тренажера. Для распаковки:

- Уберите транспортировочные ремни снаружи каждой упаковочной коробки.
- Откройте каждую коробку сверху и отогните все четыре створки.
- Уберите упаковочный материал и вставки из пенопласта. Достаньте деталь из коробки. Содержимое каждой коробки располагайте отдельно друг от друга, для облегчения сборки. Для обеспечения личной безопасности во время сборки, разместите упаковочный материал вне зоны сборки.
- Проверьте наличие всех вышеперечисленных деталей.

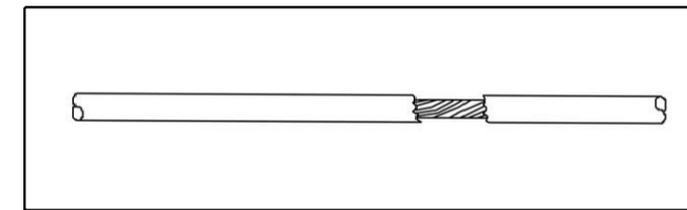
Уделите время на запись серийного номера вашего **INSTINCT Верхнего блока/горизонтальной тяги** в ниже отведенном месте. Если вы обнаружили отсутствие деталей или у вас есть какие-либо вопросы, свяжитесь со службой поддержки Star Trac по номеру (800) 503-1221; вы должны быть готовы назвать ваш серийный номер.

Серийный No. _____

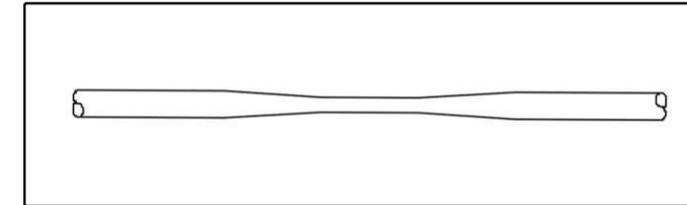
Проверка весового троса

ВНИМАНИЕ: НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО МЕНЯЙТЕ ПОНОШЕННЫЕ ТРОСЫ. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ДАННОЙ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМИРОВАНИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ И НАХОДЯЩИХСЯ РЯДОМ ЛЮДЕЙ.

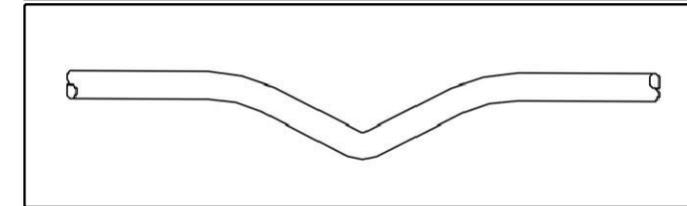
Проверьте все весовые тросы на наличие чрезмерной изношенности и другие повреждения. Особое внимание уделите следующим состояниям:



■ Порванные и треснутые тросы



■ Растянутые тросы



■ Заломы троса

Крепежное отверстие



Внимание: Замените все изношенные ручки незамедлительно. Не используйте если у крепежного отверстия осталось меньше 3 мм материала.

Процедуры по исправлению царапин и сколов зависят от степени повреждения:

- Поверхностные царапины могут быть устранены специальной автомобильной полировкой.
- Глубокие царапины и сколы могут быть удалены с помощью заполнения поврежденной области специальной краской соответствующего цвета (можно заказать через отдел запчастей STAR TRAC). Слегка заполните высохнуть. По завершении закрашивания, вы можете оставить все как есть, или можете отшлифовать поверхность тренажера.

Внимание: Процесс шлифовки достаточно сложный и должен выполняться людьми, имеющими опыт в данного рода работах.

Накладки весового стека сделаны из of PETG (гликоль-модифицированный полиэтилентерефталат). Необходима постоянная профилактическая чистка накладок. Следующие чистящие средства подходят для PETG: Original Dawn®, Freon® T.F., Palmolive Liquid®, Top Job® and Windex® with Ammonia D.

Внимание: Используйте только рекомендованные чистящие средства, во время чистки накладок:

- НЕ используйте абразивные или щелочные средства.
- НЕ используйте скребки, лезвия и другие острые приспособления. НЕ используйте скрабы и щетки.
- НЕ используйте бензин, газолин, ацетон и тетрахлорид для очистки накладок.
- НЕ чистите накладки на раскаленном солнце или при высоких температурах.

Помойте накладки, используя чистую губку или мягкую материю и мыльный раствор или моющее средство с теплой водой. Хорошо промойте чистой водой и насухо вытрите губкой, чтобы избежать образование капелек воды на поверхности.

Удалите остатки краски, грязи, пятен, слегка протерев изопропиловым спиртом перед высушиванием. Уберите излишки клея с этикеток и плакатов с помощью растворителя. Если растворитель не действует на клей, подогрейте участок с помощью фена, чтобы размягчить клей и облегчить его удаление.

Очистите все участки, на которых применялся растворитель, используя чистую губку или мягкую материю и мыльный раствор или моющее средство с теплой водой. Тщательно промойте чистой водой.

Уход за обивкой

Внимание: НЕ используйте чистящие средства, такие как Lysol®, Armor All®, Windex®, или другие абразивные средства для чистки обивочной поверхности. Данные средства удалят влагу из Naugahyde® обивки, что может привести к ее преждевременному износу.

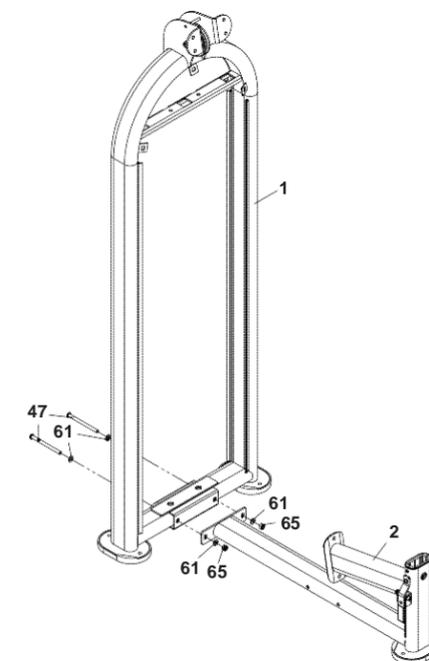
Поддерживающие подушки должны чиститься ежедневно, чтобы предотвратить их коррозию из-за потоотделения пользователей.

Протрите поддерживающие подушки сверху и по бокам, используя материю, смоченную в растворе ланолинового средства для рук (100 мл средства на 900 мл воды). После чистки, вытрите обивку сухим полотенцем, чтобы удалить остатки средства.

Сборка

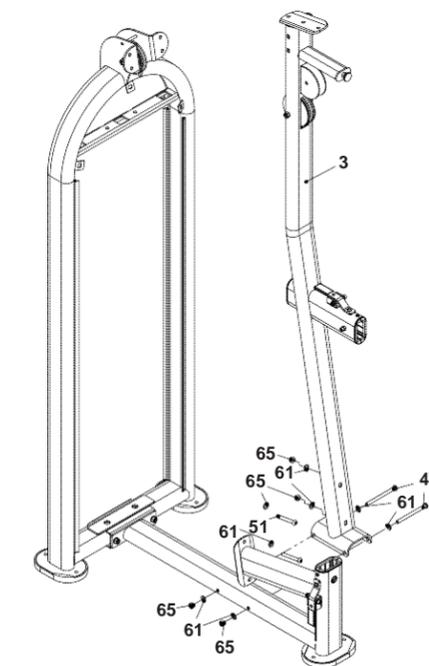
1. Прикрепление базовой рамы к раме весового стека

Соотнесите два отверстия в базовой раме (2) с отверстиями внизу рамы весового стека (1). Закрепите базовую раму на раме весового стека, используя два винта (47), четыре шайбы (61), и две контргайки (65). Плотно затяните гайки.



2. Установка основной рамы

Соотнесите четыре отверстия на основной раме (3) с отверстиями на базовой раме (2). Закрепите основную раму на базовой раме, используя два винта (47), два винта (51), шесть шайб (61), и четыре контргайки (65). Плотно затяните гайки.



Профилактическое обслуживание

График профилактического обслуживания

Star Trac настоятельно рекомендует осуществлять регулярные профилактические процедуры для вашего **STAR TRAC INSTINCT Верхнего блока/горизонтальной тяги**. Без регулярного профилактического обслуживания, обычный износ или поломка детали может вызвать кумулятивный эффект, когда поломка или преждевременный износ приведут к простою оборудования. Именно поэтому мы рекомендуем следовать графику профилактического обслуживания. Также, при появлении необычных симптомов, таких как чрезмерный шум во время работы, тугая или слишком свободная работа деталей тренажера и др., нужно попытаться их устранить (отрегулировать или заменить деталь). Если обнаружилось повреждение или поломка детали, то тренажер следует вывести из эксплуатации до тех пор, пока не будут проведены необходимые меры по его восстановлению. Для восстановления работы следует использовать только детали, одобренные Star Trac.

Ежедневная профилактика

- Протирайте и проверяйте корпус и другие структурные компоненты (см. Уход за корпусом на стр.13). Проверяйте прочность всех соединений. При необходимости, затяните сильнее.
- Очищайте и проверяйте обивку и рукоятки (см. Уход за обивкой на стр. 14).
- Очистите и смажьте направляющие с помощью x/b материи и специальной смазки. Нанесите смазку на материи, проведите вверх и вниз по направляющей необходимое количество раз.
- Проверьте весовые ремни на чрезмерный износ и другие повреждения. Проверьте натяжение ремней (провисание ремня на любом отрезке не должно превышать 25 мм); при необходимости, отрегулируйте. (см. Проверка весового ремня на стр. 15).

Еженедельная профилактика

- Проверьте крепежные винты на верхней пластине весового стека, раме весового стека, подвижных зажимах и маховике диапазона движения (крепежные винты должны быть закручены на 400 дюйм-фунтов). При необходимости, затяните сильнее.
- Проверьте четкость и прочность этикеток и плакатов, прилагаемых к тренажеру. Замените нечеткие этикетки и плакаты, при необходимости (см. **Этикетки и плакаты** на стр. 16 для ознакомления с этикетками и плакатами, используемыми на устройствах STAR TRAC INSTINCT).

Ежемесячная профилактика

- Очищайте верхнюю часть подшипников верхней пластины весового стека. Проверьте наличие больших наростов на несущих ниже верхней пластины (поднимите половину весового стека, чтобы осмотреть несущие и очистить их при необходимости).

Ежеквартальная профилактика

- Нанесите воск на области корпуса с порошковым покрытием и другие структурные компоненты.

Профилактические процедуры

Уход за корпусом

Внимание: НЕ используйте полироли, ацетон или другие растворители, для очистки областей корпуса с порошковым покрытием или других структурных компонентов. Растворители сделают покрытие тусклым, они содержат компоненты, которые могут удалить эпоксидное покрытие рамы.

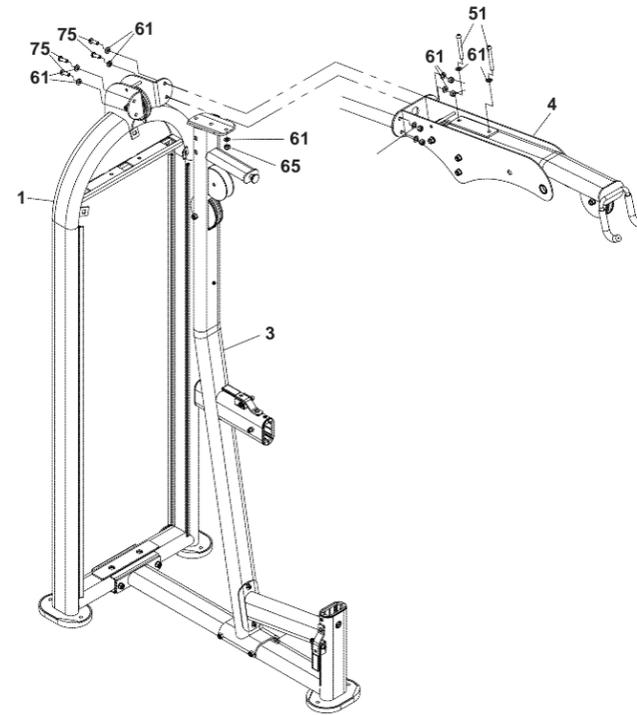
Корпус и другие структурные компоненты нуждаются в ежедневной очистке с помощью воды. Это повысит срок службы порошкового покрытия. Во время чистки, корпус необходимо проверять на наличие трещин, царапин и сколов покрытия, распатанного крепления, поврежденного ремня/троса, а других неполадок, требующих внимания.

Нанесите легкий автомобильный воск на все поверхности с порошковым покрытием раз в квартал. Регулярная смазка воском предотвратит преждевременное возникновение ржавчины и облегчит удаление свободных частиц при ежедневной очистке.

3. Установка суппорта рычага

Соотнесите четыре отверстия в суппорте рычага (4) с отверстиями в раме весового стека (1). Закрепите суппорт на раме, используя четыре винта (75), восемь шайб (61), и четыре контргайки (65). Плотно затяните гайки.

Закрепите суппорт рычага (4) на основной раме (3), используя два винта (51), четыре шайбы (61) и две контргайки (65). Плотно затяните гайки.



4. Установка рычага

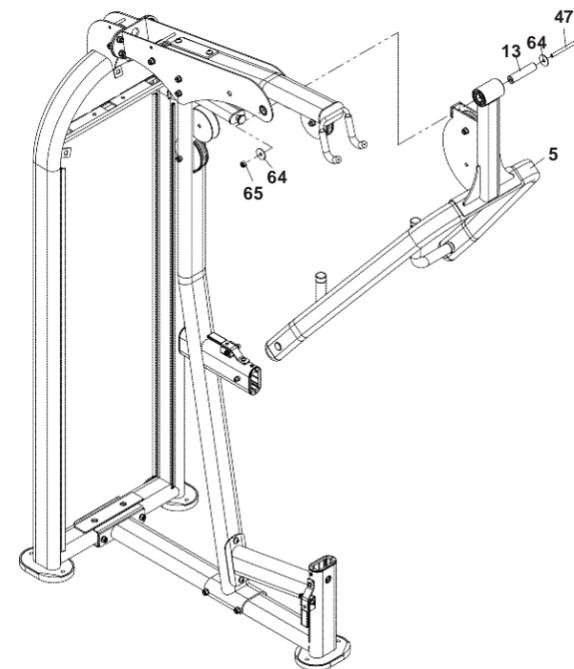
Внимание: для установки рычага понадобятся усилия двух людей; один держит рычаг, второй – устанавливает ось рычага.

Расположите рычаг (5) между двумя крепежными фланцами суппорта рычага (4).

Вставьте ось рычага (13) через рычаг и оба крепежных фланца.

Закрепите ось рычага (13) на суппорте рычага (4), используя один винт (47), две шайбы (64) и одну контргайку (65). Плотно затяните гайку.

Опустите рычаг, пока он не окажется напротив стопора на суппорте рычага.



- Минимальный размер анкерных болтов или шпилек – 6 мм (1/4") в диаметре; рекомендуется использовать 8 мм (5/16") диаметр.
- Усилие отрыва должно быть минимум 100 кг (2201 lbs) для каждого отдельного крепления. Это обеспечит безопасное и надежное закрепление тренажера.

Советы по тренировке

Общие рекомендации

Как любая программа тренировок, силовые тренировки включают элемент риска. Информация, содержащаяся в данном разделе, поможет вам или вашим пользователям правильно и безопасно пользоваться **STAR TRAC INSTINCT Верхним блоком/горизонтальной тягой**.

- Всегда консультируйтесь с врачом, перед началом любой силовой тренировки. Это особенно важно для людей с проблемами со здоровьем или людей, незнакомых с рисками, связанными с силовыми тренировками.
- Тренировки должны проходить под присмотром специально обученного персонала.
- Проверьте наличие всех этикеток и плакатов на **INSTINCT верхнем блоке/горизонтальной тяге**. НЕ меняйте этикетки и плакаты. Убедитесь, что все пользователи ознакомились с информацией на них (инструкции по эксплуатации, безопасности и др.).
- Проинструктируйте всех пользователей о том, как правильно работать на **INSTINCT верхнем блоке/горизонтальной тяге**, а также о действиях, которых следует избегать.
- Тренажер **INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга** подходит для различных типов фигур. Перед использованием отрегулируйте высоту сидения для обеспечения комфортного пользования.

Для снижения риска травмирования пользователя или находящихся рядом:

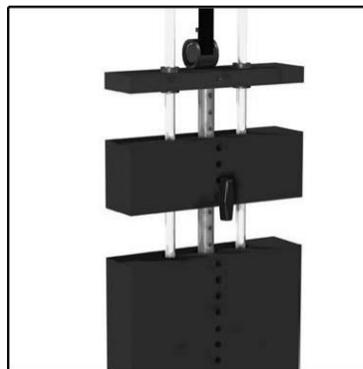
- Не опирайтесь на корпус, весовой стек или другие компоненты, вне зависимости от того, работают они или нет.
- Держите части тела и одежду вдали от подвижных частей тренажера, тросов, ремней, кулачков и роликов.
- Приближение к этим трансмиссионным частям может вызвать серьезные травмы.
- Упражнения со свободными весами должны выполняться под наблюдением персонала.

Использование и содержание тренажера

Восстановление работы **INSTINCT верхнего блока/горизонтальной тяги** должно осуществляться авторизованными специалистами. Никогда не модифицируйте **INSTINCT верхний блок/горизонтальную тягу** и не пытайтесь починить или отрегулировать ее

самостоятельно без информирования службы поддержки STAR TRAC. Всегда сообщайте авторизованному персоналу о проведении каких-либо операций такого рода. Обязуйте пользователей сообщать персоналу о неполадках в работе тренажера незамедлительно.

ВНИМАНИЕ: Не закрепляйте селектор во время поднятия веса и не делайте двойное закрепление. Данные действия опасны для пользователей, находящихся рядом людей и могут повредить INSTINCT верхний блок/горизонтальную тягу. Кроме механических повреждений, это может привести к падению весового стека или травмированию конечностей. Не пользуйтесь тренажером, если верхняя пластина поднята или селектор закреплен в поднятом положении. Попросите помощи у персонала, для исправления данной ситуации.



5. Установка подушек для груди, сидения и рук

Расположите подушку для сидения (38) на стойке сидения (6). Закрепите подушку на стойке двумя винтами (54) и шайбами (61). Плотно затяните винты.

Медленно вставьте стойку сидения (6) в направляющие стойки на базовой раме (2). Удерживая стойку, нажмите на ручку храповика, чтобы освободить фиксатор и плотно вставить стойку сидения в направляющие.

Отпустите ручку храповика. Медленно поднимайте стойку сидения, пока фиксатор не окажется в отверстии на стойке.

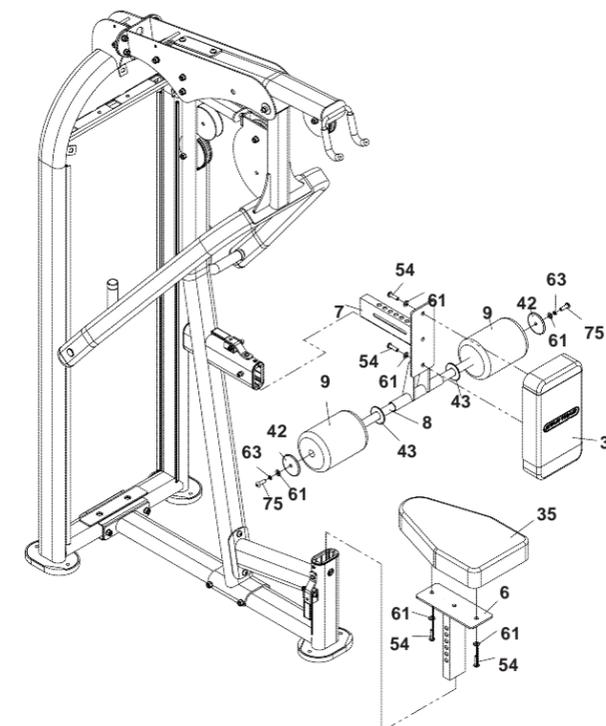
Расположите подушку для груди (36) на стойке подушки для груди (6).

Закрепите подушку для груди на стойке, используя два винта (54) и шайбы (61).

Плотно затяните винты.

Медленно вставьте стойку подушки для груди (7) в направляющие на основной раме (3). Удерживая стойку, нажмите на ручку храповика, чтобы освободить фиксатор, и плотно вставить стойку сидения в направляющие.

Отпустите ручку храповика. Медленно поднимайте стойку подушки для груди, пока фиксатор не окажется в отверстии на стойке.

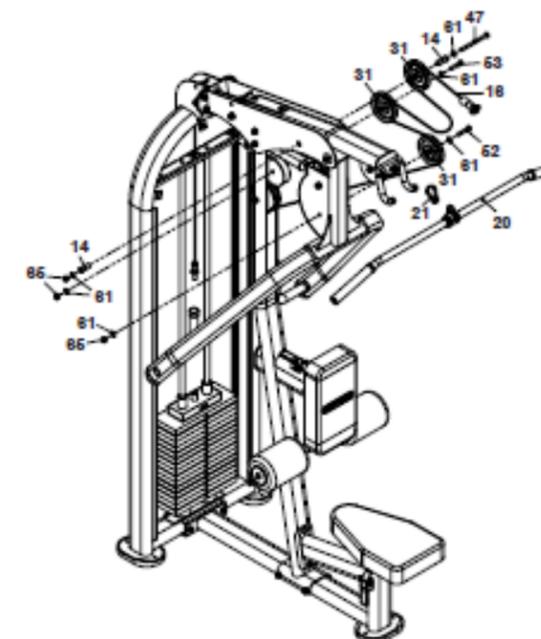


Установите одну шайбу (43) и одну подушку для руки (9) с левой стороны оси подушки для руки (8) (установлена производителем). Закрепите подушку для руки на оси, используя один винт (75), шайбу (63), и втулку (42). Плотно затяните винт. Повторите действия для оставшейся подушки для руки (9).

6. Установка роликов и весового троса

Расположите один ролик (31) между креплениями на рычаге (5). Отрегулируйте положение ролика в отверстии каждого крепления, и закрепите ролик, используя один винт (52), две шайбы (61) и одну контргайку (65). Плотно затяните гайку.

Расположите один ролик (31) между боковых пластин суппорта рычага (4). Выровняйте ролик в отверстиях каждой пластины и закрепите, используя один винт (47), две шайбы (61), две распорки (14) и одну контргайку (65). Плотно затяните гайку.



Расположите один ролик (31) между креплениями на основной раме (3). Выровняйте ролик в отверстиях каждого крепления и закрепите, используя один винт (53), две шайбы (61) и одну контргайку (65). Плотно затяните гайку.

Проведите весовой трос (16) от ролика суппорта рычага еще через шесть роликов, как показано на картинке.

Соедините карабин (21) с ручкой с нижней тягой (20) и весовым тросом (16). Расположите ручку с тягой в креплении на суппорте рычага (4).

7. Сборка весового стека

Внимание: Для сборки весового стека необходимы усилия двух людей; один держит направляющие весового стека в нужном положении, а второй устанавливает компоненты весового стека.

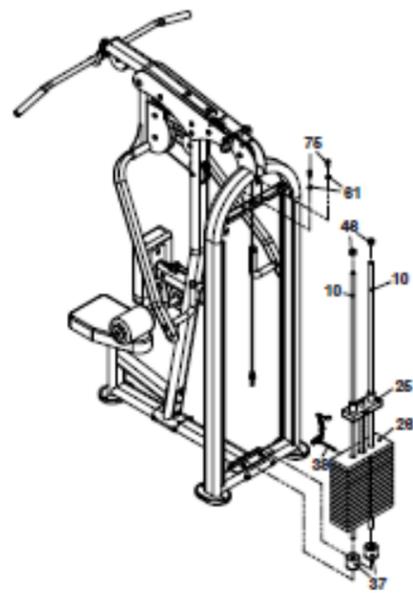
Вставьте один суппорт весового стека (37) в каждую направляющую весового стека (10). Вставьте направляющие весового стека (10) в специальные отверстия рамы весового стека (1). Убедитесь, что концы направляющих весового стека направлены отверстиями вверх относительно верха рамы весового стека.

Внимание: Для предотвращения травмирования, устанавливайте веса по одному.

Установите веса (26) на несущие весового стека (10), по одному за раз.

Вденьте петлеобразный конец вытяжного троса в селектор (39) на рукоятке верхней пластины (25).

Внимание: Убедитесь, что вытяжной трос находится на месте, во время установки верхней пластины.



Установите верхнюю пластину (25) на направляющие весового стека (10), продевая ось верхней пластины через отверстия в весах. Вставьте селектор (39) через один вес, пока он не захватит ось верхней пластины.

Установите по одной резиновой заглушке (46) на каждую направляющую весового стека (10).

Поднимите одну направляющую весового стека (10) чтобы резиновая заглушка (46) контактировала с нижней частью поперечной балки рамы весового стека. Прикрепите направляющую к весовому стеку с помощью одного винта (75) и шайбы (61). Повторите действия для второй направляющей.

Вденьте муфту весового троса в гнездо на верхней пластине весового стека (25) и затяните, пока трос не будет натянут и к ручке с нижней тягой (20) не будет приложена сила. Убедитесь что в гнезде на верхней пластине расположено как минимум 1/2" (12 мм) муфты с весовым тросом.

Затяните контргайку на муфте на 400 дюйм-фунтов.

Проверьте натяжение весового троса с помощью поперечного давления на трос на отрезке между двумя роликами. Провисание троса не должно превышать 25 мм. Ослабьте контргайку и отрегулируйте натяжение троса, при необходимости.

8. Установка накладок весового стека

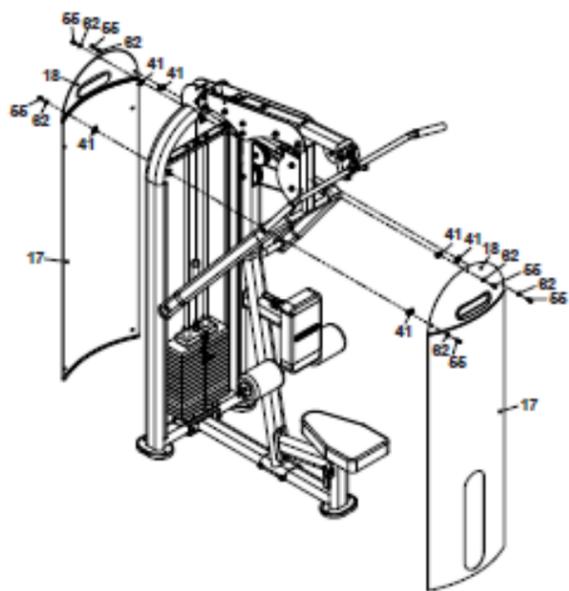
Внимание: Необходимо слегка согнуть нижние накладки (17) чтобы отверстия на них совпали с пазами на раме весового стека (1).

Вставьте нижнюю переднюю накладку (17) в соответствующие пазы на раме весового стека (1). Вставьте нижнюю заднюю накладку (17) в пазы рамы весового стека.

Установите гайку с внутренней резьбой (41) на каждой из шести монтажных петель на раме весового стека (1).

Расположите одну верхнюю накладку (18) напротив рамы весового стека (1), и прикрепите ее к раме, используя три винта (55) и шайбы (62).

Повторите действия для оставшейся верхней накладки (18).



9. Финальная сборка и тестирование

Убедитесь, что все крепления зафиксированы прочно.

Проверьте работу стойки сидения:

- Расположитесь на сидении. Удерживая стойку сидения, нажмите на ручку храповика чтобы освободить фиксатор и поднять сидение. Отпустите ручку храповика, убедитесь что фиксатор занял отверстие, соответствующее первому положению сидения.
- Повторите, чтобы проверить занимает ли фиксатор все положения.
- Верните стойку сидения в исходное положение.

Проверьте плавность движения стойки для сидения.

Проверьте работу стойки подушки для груди:

- Расположитесь на тренажере. Удерживая стойку подушки для груди, нажмите на ручку храповика, чтобы освободить фиксатор, и потяните стойку подушки для груди вперед. Отпустите ручку храповика, и проверьте, занимает ли фиксатор отверстие, соответствующее первому положению стойки подушки для груди.
- Повторите, чтобы проверить занимает ли фиксатор все положения.
- Верните стойку подушки для груди в исходное положение.
- Проверьте плавность работы стойки.

Расположитесь на тренажере. Выберите желаемый вес с помощью селектора. Отрегулируйте сидение и подушку для груди. Поработайте рычагом и проверьте следующее:

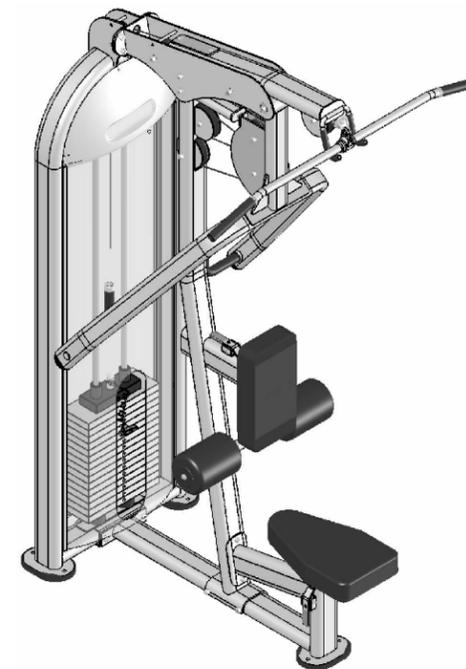
- Проверьте плавность работы рычага.
- Проверьте нет ли «свободной работы» во время пользования рычагом из исходной позиции.
- Проверьте отсутствие чрезмерного шума во время работы.

Уберите ручку с нижней тягой с крепления суппорта рычага. Поработайте ручкой и проверьте:

- Проверьте плавность работы ручки.
- Проверьте нет ли «свободной работы» во время пользования ручкой из исходной позиции.
- Проверьте отсутствие чрезмерного шума во время работы.

Верните ручку с нижней тягой на крепление суппорта рычага.

Вы завершили сборку INSTINCT Верхнего блока /горизонтальной тяги.



Закрепление

ВАЖНО: INSTINCT верхний блок /горизонтальная тяга должен быть прикреплен к полу для стабилизации работы и исключения шатания и заваливания на бок. Данная операция производится сертифицированным работником. Незакрепление устройства приведет к аннулированию гарантии. STAR TRAC не несет ответственности за ущерб или травмы, вызванные незакрепленным или плохо закрепленным устройством.

INSTINCT верхний блок/горизонтальная тяга должен быть закреплен к полу с помощью сквозных болтов или анкерных шпилек. На каждой подставке для ног есть два анкерных отверстия, к которым подходят болты до 12 мм (7/16") в диаметре. Во время закрепления следует использовать только одно отверстие. Выбор отверстия будет зависеть от условия установки или предпочтений пользователя.

Анкерные болты/шпильки должны соответствовать следующим параметрам:

- Анкерные болты должны быть Grade 8.8 или Grade SAE 5.