

Star Trac Instinct™

Глут машина

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	10
Советы по тренировке	11
Общие рекомендации	11
Использование и содержание тренажера	11
Профилактическое обслуживание	12
График обслуживания	12
Процедуры обслуживания	12
Этикетки и плакаты	15
Гарантия и ограничения	16

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 Глют машину*. 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 Глют машина* полностью отвечает данной цели.

ОБ ЭТОМ РУКОВОДСТВЕ

Данное руководство применимо к *INSTINCT Глют машине*. Оно разделено на восемь частей:

Введение

Содержит обзор каждой части руководства.

Инструкции по технике безопасности

Содержит рекомендации по безопасному использованию *INSTINCT Глют машины*.

Сборка и установка

Содержит инструкции по распаковке, сборке и установке *INSTINCT Глют машины*.

Советы по тренировке

Содержит общие указания по использованию *INSTINCT Глют машины*.

Профилактическое обслуживание

Описывает профилактические меры, необходимые для содержания *INSTINCT Глют машины* 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 Глют машины*.

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 Глют машина* 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, подразумеваемые гарантии коммерческой пригодности и другую ответственность и обязательства с нашей стороны. Мы не санкционируем какое-либо лицо гарантировать нам обязательства или ответственность в отношении продажи данного устройства. Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственности по данной гарантии при причинении ущерба любому лицу или имуществу, включая любые убытки или потерянные сбережения при нанесении любого специального, косвенного, вторичного, случайного или закономерного ущерба любого происхождения, полученного из-за неправильного использования устройства. Некоторые страны не позволяют исключать ограничения подразумеваемых гарантий или ответственности за побочные или косвенные убытки, поэтому вышеуказанные ограничения и исключения могут на вас не распространяться.

Запрет внесения 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!

Инструкции по технике безопасности

Перед сборкой, проведением профилактических операций или работой на тренажере внимательно прочтите руководство пользователя *STAR TRAC INSTINCT Глют машины*.

ВНИМАНИЕ: Несоблюдении 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.

1. 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.
2. Убедитесь, что ничто не препятствует доступу к тренажеру и работе на нем. В помещении должно быть свободно.
3. Во избежание травмирования, держите руки, пальцы, волосы и другие части тела вдали от подвижных частей тренажера. Занимайте правильное положение, контролируйте свою скорость и движения.
4. НЕ используйте любое поврежденное оборудование или оборудование с неработающими или сломанными деталями. Используйте замещающие детали, поставляемые только *STAR TRAC*.
5. Не надевайте свободную одежду во время работы на *INSTINCT Глют машине*. Не подходите близко к подвижным частям тренажера.
6. Перед началом тренировки пройдите медицинское обследование.
7. Если во время тренировки вы чувствуете головокружение, слабость или боль, НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ тренировку и проконсультируйтесь с врачом перед возобновлением упражнений.
8. Не разрешайте детям пользоваться *INSTINCT Глют машиной*. Подростки могут использовать тренажер *INSTINCT Глют машину* только под присмотром взрослых.
9. Не пытайтесь починить неисправный тренажер. Сообщите о поломке уполномоченным лицам.
10. Используйте *INSTINCT Глют машину* 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.
11. Навешивайте пластины равномерно и аккуратно, чтобы избежать наклона тренажера и травмирования.
12. НЕ используйте *INSTINCT Глют машину*, если несущие или накладки утеряны или повреждены.
13. Наймите тренера.
14. Не добавляйте дополнительные веса, кроме предоставленных компанией *STAR TRAC*.
15. 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.
16. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ: *INSTINCT Глют машина* 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.
17. Убедитесь, что тренажер расположен на ровной поверхности.
18. ПРОВОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ: Профилактическое обслуживание обеспечит долгую и безопасную работу тренажера *INSTINCT Глют машина*, 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.
19. Корректировка, профилактические операции, замена деталей *INSTINCT Глют машины* должны осуществляться ТОЛЬКО квалифицированным персоналом. Незамедлительно замените изношенные или поврежденные детали. Если нет возможности провести незамедлительную замену – прекратите пользоваться *INSTINCT Глют машиной* до устранения неполадок и замены деталей.
20. Ведите журнал замены деталей и проведения всех профилактических операций.
21. Возьмите в привычку постоянно проверять все крепления, относящиеся к весовым ремням или тросам, чтобы заменить их при первых признаках износа.
22. Используйте селекторы веса, предоставленные только компанией *STAR TRAC*. Заменять их другими строго запрещено.
23. 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).
24. 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.
25. 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.
26. Тренажеры с верхне 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.
27. 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 Глют машины:

1	Рама весового стека	1	25	Вес, 10lb	3
2	Основная рама	1	26	Вес, 15lb	3
3	Поперечная балка, верхняя	1	28	Резиновая заглушка	2
4	Поперечная балка, нижняя	1	33	Суппорт весового стека	2
5	Рукоятка, левая	1	27	Селектор	1
6	Рукоятка, правая	1	37	Гайка с внутренней резьбой	6
14	Накладка, нижняя передняя	1	39	Винт с кнопочной головкой 8X20M	6
15	Накладка, нижняя задняя	1	41	Крепежный винт	2
16	Подставка для груди	1	42	Винт с кнопочной головкой 10X30M	2
17	Фиксатор ремня	2	44	Винт с кнопочной головкой 10X80M	2
19	Направляющая весового стека	2	46	Винт с кнопочной головкой 10X130M	10
20	Ремень	1	48	Контргайка нейлоновая 10M	10
21	Накладка верхняя	2	49	Шайба 11M	25
22	Верхняя пластина весового стека	1	50	Шайба 9M	6
24	Вес, 5lb	3			

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

Ваша INSTINCT Глют машина включает комплект шестигранных ключей и комбинацию ключей с открытым зевом.

Требования по расположению

Ваш тренажер INSTINCT Глют машина требует приблизительно 3 квадратных метра свободной площади для безопасной работы тренажера.

Распаковка

INSTINCT Глют машина доставляется в одной или нескольких упаковочных коробках. Каждая коробка должна содержать 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 вашей INSTINCT Глют машины 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 № _____

Этикетки и плакаты

ГЛЮТ МАШИНА



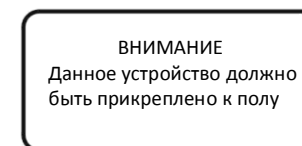
- 1 Расположите грудь на подставке, станьте, опираясь на одну ногу
- 2 Поставьте другую ногу на подставку и отведите назад, медленно верните в исходное положение
- 3 Переместите подставку, чтобы работать другой ногой





WARNING
 As with exercise equipment, consult your physician prior to use and stop if you feel faint, dizzy or exhausted. Inspect the machine before usage and refrain from using it if it appears damaged or inoperable. For proper use and operation of this machine, please consult with management of the facility.

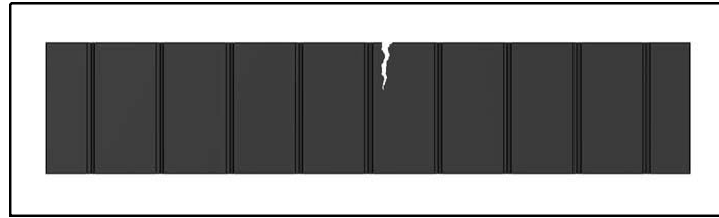
WWW.STARTRAC.COM U.S. 800-503-1221 INTERNATIONAL +1 714-669-1660



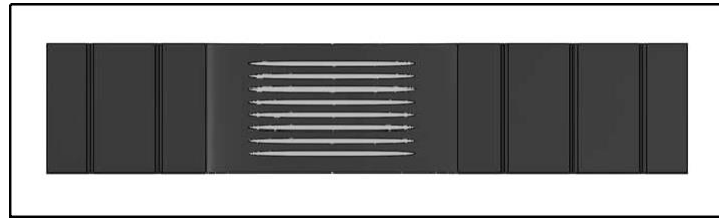
Требования к проверке весового ремня

Внимание: НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ЗАМЕНЯЙТЕ ИЗНОШЕННЫЕ ВЕСОВЫЕ РЕМНИ. НЕСОБЛЮДЕНИЕ ДАННОЙ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТРАВМИРОВАНИЮ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ И НАХОДЯЩИХСЯ РЯДОМ ЛЮДЕЙ.

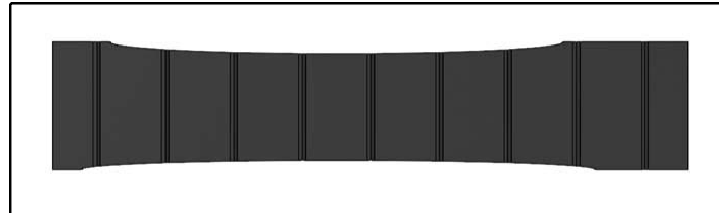
Проверьте все весовые ремни на наличие чрезмерной изношенности и другие повреждения. Особое внимание уделите следующим состояниям:



- Порванный или потрескавшийся ремень



- Вытянутые шнуры ремня



- Потрепанные края

Сборка

1. Прикрепление основной рамы к раме весового стека

Соотнесите два отверстия в нижней поперечной балке (4) с соответствующими отверстиями внизу рамы весового стека (1). Прикрепите поперечную балку к раме весового стека, используя два винта (46), четыре шайбы (49), и две контргайки (48). Хорошо затяните гайки.

Соотнесите два отверстия в верхней поперечной балке (3) с соответствующими отверстиями по бокам рамы весового стека (1). Прикрепите поперечную балку к раме весового стека, используя два винта (46), четыре шайбы (49), и две контргайки (48). Хорошо затяните гайки.

Расположите основную раму (2) так, чтобы два отверстия нижней поперечной балки (4) и два отверстия верхней поперечной балки (3) совпадают с отверстиями на основной раме.

Прикрепите основную раму к нижней поперечной балке, используя два винта (46), четыре шайбы (49), и две контргайки (48). Хорошо затяните гайки.

Прикрепите основную раму к верхней поперечной балке, используя два винта (46), четыре шайбы (49), и две контргайки (48). Плотно затяните гайки.

2. 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 (33) в каждую направляющую весового стека (19).

Вставьте направляющие весового стека (19) 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 (24, 25, 26) на несущие весового стека (19), по одному за раз, в следующей последовательности:

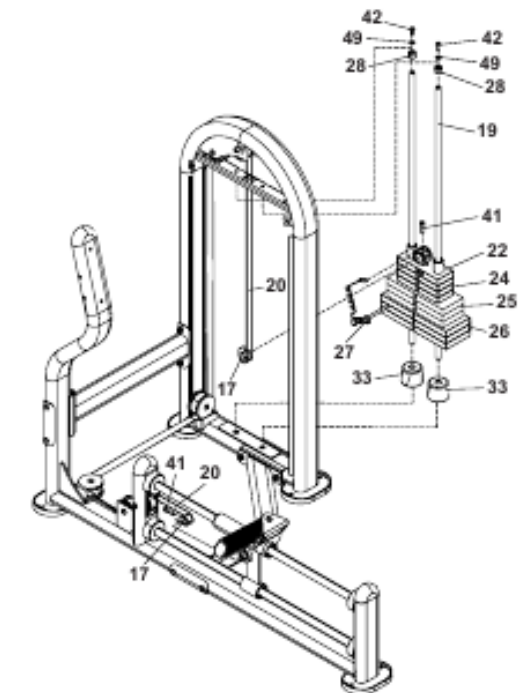
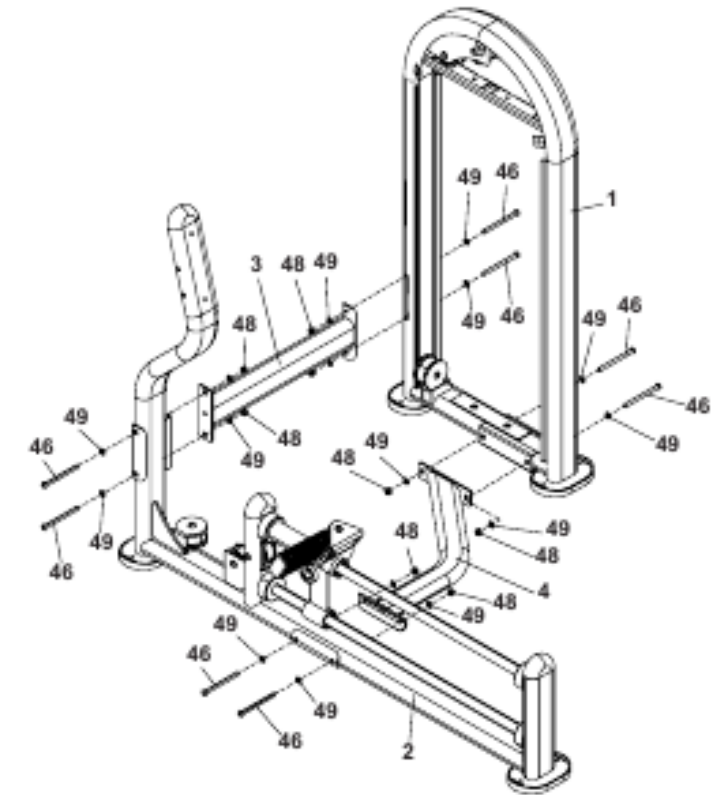
- Вес, 15lb (26) – установите три
- Вес, 10lb (26) – установите три
- Вес, 5lb (26) – установите три

Вденьте петлеобразный конец вытяжного шнура в селектор (27) на рукоятке верхней пластины (22).

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

Установите верхнюю пластину (22) на направляющие весового стека (19), продевая рукоятку верхней пластины через отверстия в весах. Вставьте селектор (27) через один вес, пока он не захватит рукоятку верхней пластины.

Установите по одной резиновой заглушке (28) на каждой направляющей весового стека (19).



Поднимите одну направляющую весового стека (19), чтобы втулка (28) контактировала с нижней частью поперечной балки рамы весового стека. Прикрепите направляющую к весовому стеку с помощью одного винта (42) и шайбы (49). Повторите действия для второй направляющей.

Внимание: Весовой ремень (20) прикрепляется к верхней пластине (22) и основной раме (2) с помощью специальных крепежей (см. детали). Для правильной установки и натяжения ремня могут потребоваться усилия двух людей.

Уберите крепежные винты (41) и фиксаторы ремня (17) с зажима ремня на верхней пластине весового стека (22) и основной раме (2).

Проденьте один конец весового ремня (20) через щель в зажиме для весового ремня на верхней пластине так, чтобы свободный конец ремня примерно на 1 дюйм свисал с другой стороны зажима.

Удерживайте свободный конец ремня и давите на противоположную его сторону, так, чтобы он расправился внутри зажима.

Вставьте фиксатор ремня (17) в зажим для ремня. Убедитесь, что отверстие фиксатора ремня совпадает с отверстием в зажиме.

ВНИМАНИЕ: Держите ремень ровно, во время установки крепежных винтов (41) на фиксаторе (17). Неправильное выравнивание весового ремня может сместить верхнюю пластину и вызвать чрезмерное трение оси верхней пластины с весами, что вызовет возникновение шума во время работы на тренажере и может привести к травмам пользователей.

Вставьте крепежный винт (41) в зажим и фиксатор ремня (17). Затяните крепежный винт на 400 дюйм-фунтов.

Проведите весовой ремень (20) через шесть роликов, как показано на картинке.

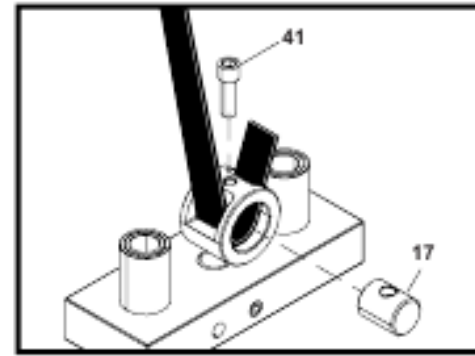
Вставьте пустой конец весового ремня (20) через щель в зажиме ремня на основной раме и протяните через противоположную щель пока не почувствуете, что к верхней пластине приложена сила (22). Это устранит провисание ремня и обеспечит хорошее натяжение.

Регулируя натяжение весового ремня тяните свободный конец так, чтобы он плотно прилегал к отверстию зажима.

Вставьте фиксатор ремня (17) в зажим для ремня. Убедитесь, что отверстие фиксатора ремня совпадает с отверстием в зажиме.

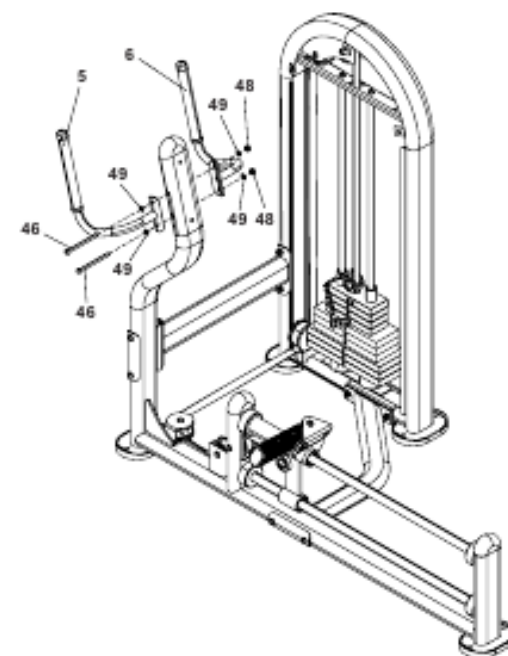
Вставьте крепежный винт (41) в зажим и фиксатор ремня (17). Затяните крепежный винт на 400 дюйм-фунтов.

Проверьте натяжение весового ремня с помощью поперечного давления на ремень на отрезке между двумя роликами. Отклонение ремня не должно превышать 25 мм. Ослабьте крепежный винт (41) и отрегулируйте натяжение ремня, при необходимости.



3. Установка рукояток

Соедините два отверстия на левой рукоятке (5) с соответствующими отверстиями на основной раме (2). Проденьте два винта (46) сквозь рукоятку и основную раму, чтобы зафиксировать детали в данном положении. Насадите правую рукоятку (6) на два винта (46), закрепите раму и рукоятки вместе, используя две шайбы (49) и гайки (48). Плотно затяните гайки.



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 окрашивания, вы можете оставить все как есть, или можете отшлифовать поверхность тренажера.

Внимание: Процесс шлифовки достаточно сложный и должен выполняться людьми, имеющими опыт в данном 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 лейблов 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, также 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 потопотделения 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.

Профилактическое обслуживание

График профилактического обслуживания

Star Trac настоятельно рекомендует осуществлять регулярные профилактические процедуры для вашей STAR TRAC INSTINCT Глют машины. Без регулярного профилактического обслуживания, обычный износ или поломка детали может вызвать кумулятивный эффект, когда поломка или преждевременный износ приведут к простоям 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.12). Проверяйте прочность всех соединений. При необходимости, затяните сильнее.
- Очищайте и проверяйте обивку и рукоятки (см. Уход за обивкой на стр. 13).
- Очищайте и смазывайте веса и несущие педали с помощью х/б материи и специальной смазки. Нанесите смазку на материю, проведите вверх и вниз по направляющим необходимое количество раз.
- Проверьте весовой ремень на чрезмерный износ и другие повреждения. Проверьте натяжение весового ремня (провисание ремня на любом отрезке не должно превышать 25 мм); при необходимости, отрегулируйте. (см. Проверка весового ремня на стр. 14.)

Еженедельная профилактика

- Проверьте крепежные винты на верхней пластине весового стека и крепление основной рамы (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. 15 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.

Процедуры профилактического обслуживания

Уход за корпусом

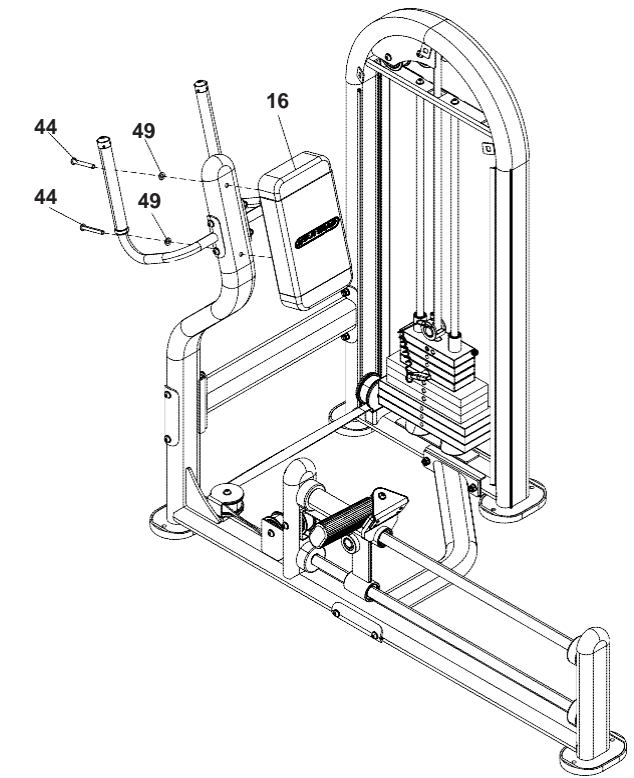
Внимание: НЕ используйте полироли, ацетон или другие растворители, для очистки областей корпуса с порошковым покрытием или других структурных компонентов. Растворители сделают покрытие тусклым, они содержат компоненты, которые могут удалить эпоксидное покрытие рамы.

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, расшатанного 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.

4. Установка подставки для груди

Поднесите подставку для груди (16) к ее местоположению на основной раме (2). Прикрепите подставку к основной раме с помощью двух винтов (44) и шайб (49). Плотнo затяните винты.



5. Установка накладок весового стека

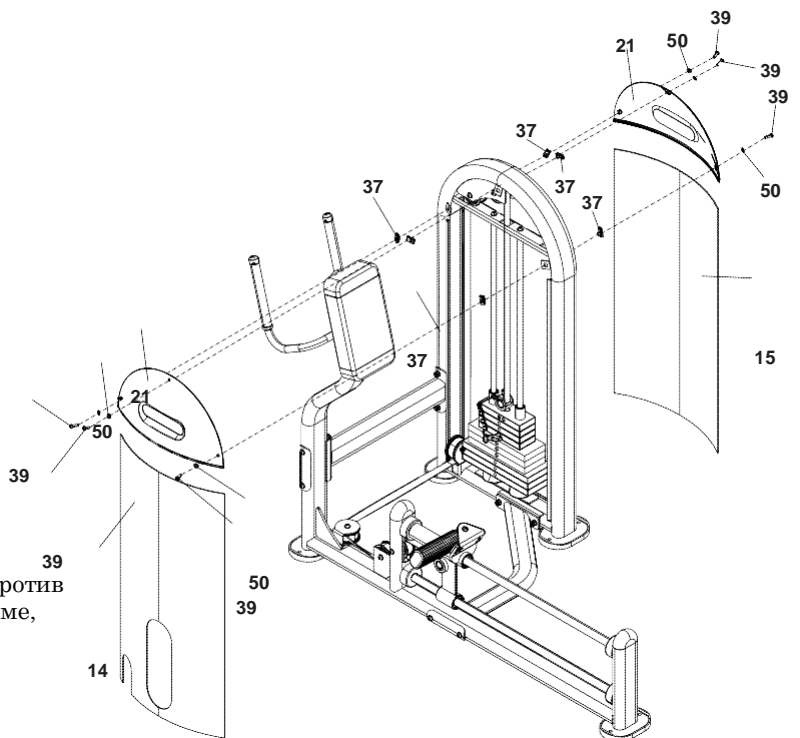
Внимание: Необходимо слегка согнуть нижние накладки (14, 15), чтобы отверстия на них совпали с пазами на раме весового стека (1).

Вставьте нижнюю переднюю накладку (14) в соответствующие пазы на раме весового стека. Вставьте нижнюю заднюю накладку (15) в пазы рамы весового стека.

Установите гайку с внутренней резьбой (37) на каждой из шести монтажных петель на раме весового стека (1).

Расположите одну верхнюю накладку (21) напротив рамы весового стека (1), и прикрепите ее к раме, используя три винта (39) и шайбы (50).

Повторите действия для оставшейся верхней накладки (21).



6. Финальная сборка и тестирование

Проверьте прочность всех креплений, чтобы убедиться, что они прочны.

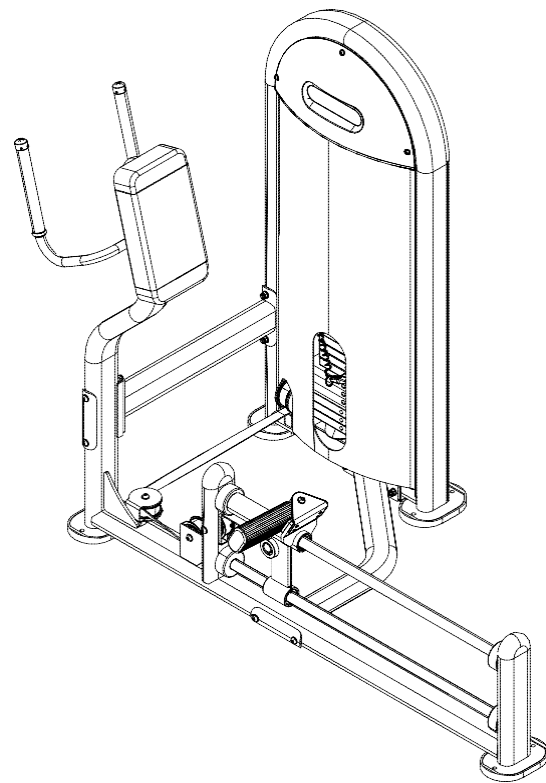
Расположитесь на тренажере. Выберите желаемый вес с помощью селектора.

Работайте педалью и проверьте следующее:

- Проверьте мягкость движения педали, она должна скользить плавно без торможений и прокручиваний.
- Проверьте нет ли «свободной работы», когда педаль самостоятельно приводится в движение из исходного положения.
- Проверьте наличие чрезмерного шума во время работы.

Верните педаль в исходное положение.

Вы завершили сборку вашей **INSTINCT Глют машины**.



Закрепление

ВАЖНО: INSTINCT Глют машина должна быть закреплена на 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 Глют машина должна быть закреплена 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 or Grade SAE 5.
- 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 Глют машиной**.

- 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 Глют машине**. НЕ меняйте этикетки и плакаты. Убедитесь, что все пользователи ознакомились с информацией на этикетках и плакатах (инструкции по эксплуатации, безопасности и др.).
- Проинструктируйте всех пользователей о том, как правильно пользоваться **INSTINCT Глют машиной**, а также о действиях, которых следует избегать.
- Тренажер **INSTINCT Глют машина** подходит для различных типов фигур. Перед использованием отрегулируйте высоту сидения для обеспечения комфортного пользования.

Для снижения 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 тренажера **INSTINCT Глют машины** должно осуществляться авторизованными специалистами.

Никогда не модифицируйте **INSTINCT Глют машину** 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.

Проинструктируйте пользователей сообщать персоналу о неполадках в работе тренажера немедленно.

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 Глют машину. 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.

