Регулируемая горизонтальная скамья

Руководство пользователя



Модель	A-C037E
Наименование	Регулируемая горизонтальная скамья
Тип оборудования	Силовой тренажёр
Место использования	Коммерческие фитнес-клубы и тренировочные залы

1. Описание тренажера

A-C037E — это горизонтальная регулируемая скамья, предназначенная для контролируемой тренировки мышц спины. Скамья поддерживает туловище пользователя во время тягового движения, что помогает снизить излишнюю подвижность тела и нагрузку на поясницу и позволяет мышцам верхней части спины выполнять большую часть работы.

Скамья предназначена для коммерческих фитнес-клубов, тренировочных студий, спортивных объектов и зон силовой подготовки. Она может дополнять тягу сидя, вертикальную тягу, тягу со свободными весами и другие тяговые упражнения.

2. Информация по технике безопасности

• Перед каждым использованием проверяйте раму скамьи, крепёжные элементы, механизмы регулировки.

• Устанавливайте скамью на устойчивой, ровной поверхности и содержите окружающую тренировочную зону свободной.

• Используйте скамью только в пределах ограничений по нагрузке.

• Убедитесь, что все фиксаторы регулировки полностью задействованы перед использованием.

• Используйте плавные, контролируемые движения. Избегайте рывков, пружинящих движений, чрезмерной подвижности туловища или нагрузок, превышающих ваши возможности.

• Немедленно прекратите использование скамьи, если заметите необычный шум, нестабильность, повреждённые детали или механизм блокировки, который не фиксируется. Организуйте осмотр квалифицированным персоналом.

• Пользователи, нуждающиеся в дополнительном наблюдении, должны использовать оборудование под соответствующим контролем. Прекратите тренировку при появлении боли или необычного дискомфорта.

3. Рекомендации по тренировке

Отдавайте приоритет стабильной, контролируемой технике перед увеличением нагрузки. Сосредоточьтесь на тяге локтями, сохраняя поддержку туловища и минимизируя лишние движения. Подходящая нагрузка, подходы, повторения и частота тренировок зависят от опыта, целей и состояния пользователя. При необходимости проконсультируйтесь с квалифицированным фитнес-специалистом.

4. Уход и техническое обслуживание

После каждого использования

- Протирайте контактные поверхности чистой мягкой тканью.
- Удаляйте пот, пыль и загрязнения с поверхности оборудования.
- Проверяйте, нет ли заметного люфта или других отклонений.

Периодическая проверка

- Проверяйте раму, сварные соединения и крепёжные болты.
- Осматривайте рукоятки, подушку и платформу для ног на предмет износа.
- Проверяйте работу подвижных узлов, осей и регулировочных элементов.
- Смазывайте предусмотренные узлы только в соответствии с рекомендациями производителя.

Не применяйте чистящие средства, способные вызвать коррозию металла или повредить обивку. Ремонт несущих конструкций и замену критически важных деталей должен выполнять квалифицированный специалист.

5. Неисправности и способы устранения

Проблема	Рекомендуемые действия
Посторонний шум	Прекратите использование; проверьте крепления, износ и возможное соприкосновение деталей.
Ослабление рукоятки или регулировки	Остановите тренировку и проверьте фиксацию. Не возобновляйте использование, пока безопасность не подтверждена.
Подвижный механизм движется с трудом	Проверьте наличие посторонних предметов, смещения деталей или износа. Не применяйте силу.
Повреждение	Прекратите использование и организуйте ремонт либо замену детали, соответствующей требованиям производителя.

6. Хранение и размещение

- Размещайте тренажёр в предназначенной для тренировок зоне.
- Поддерживайте свободное пространство вокруг оборудования.
- Перед длительным хранением очистите тренажёр и проверьте основные соединения.
- Не храните оборудование длительное время во влажной или агрессивной среде.

7. Схема

