



Cybex® - Bent Leg Abdominal Board (свободные веса)
Руководство пользователя и инструкции
по техническому обслуживанию
Силовые тренажеры
Заводской номер 16170-999-8



Cybex® - Bent Leg Abdominal Board (свободные веса)
Руководство пользователя и инструкции
по техническому обслуживанию
Силовые тренажеры
Заводской номер 16170-999-8

Наименование Cybex® и логотип Cybex являются зарегистрированными торговыми марками компании Cybex International, Inc.

ОТКАЗ ОТ ГАРАНТИЙНЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ: Компания Cybex International, Inc. не делает заявлений и не дает гарантий в отношении содержания данного руководства. Мы сохраняем за собой право изменить текст данного документа в любое время или внести изменения в описываемое в нем изделие без уведомления или обязательства в отношении уведомления любых лиц о таких поправках или изменениях.

© 2010 Cybex International, Inc. Все права защищены. Напечатано в США.

10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • ТЕЛ. 888-462-9239 • 508-533-4300 • ФАКС 508-533-5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com • 16170-999-8 • May 2010

Содержание

i Содержание

1 Техника безопасности

Техника безопасности.	1
Предостерегающие/предупреждающие надписи	3
Регулярные операции технического обслуживания	4

2 Упражнение

Предназначение	4
--------------------------	---

3 Служба поддержки

Контактная информация	5
Заказ деталей	5
Система Return Material Authorization (RMA)	6
Поврежденные детали	6

4 Сборка 7

Необходимые инструменты	7
-----------------------------------	---

5 Техническое обслуживание

Ежедневные процедуры	8
Еженедельные процедуры	8

6 Техническое обслуживание. 10

1 - Техника безопасности

Техника безопасности



Перед сборкой, техническим обслуживанием или эксплуатацией оборудования Cybex следует внимательно прочесть Руководство пользователя.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Несоблюдение этих мер предосторожности может повлечь причинение серьезных травм.

Меры предосторожности для пользователей

- Пройдите медицинское обследование перед тем как приступить к выполнению программы упражнений.
- Прекратите занятия, если вы почувствуете слабость, головокружение или начнете испытывать болевые ощущения. Проконсультируйтесь с вашим врачом.
- Перед использованием тренажера рекомендуется получить инструктаж.
- Перед использованием прочтите и освойте руководство пользователя, а также все предупреждающие знаки на тренажере. 
- Не допускайте к оборудованию детей (до 13 лет). Подростки (13 лет и старше) должны пользоваться оборудованием под присмотром.
- Не пренебрегайте помощью страхующего партнера.
- Проследите, чтобы ваше тело и одежда не соприкасались с подвижными частями тренажера.
- Пользуйтесь тренажером только в соответствии с его назначением. НЕ пытайтесь изменить конструкцию тренажера.
- Осмотрите тренажер перед его использованием. НЕ пользуйтесь тренажером, если у Вас есть подозрение, что он поврежден или неисправен.
- НЕ пытайтесь самостоятельно отремонтировать тренажер при его поломке или заедании.
- Сообщайте изготовителю о любых неисправностях, повреждениях или ремонтах.
- Заменяйте любые предупреждающие надписи, если они повреждены, стерлись или неразборчивы.

Меры предосторожности для сотрудников спортивного зала

- Перед сборкой, техническим обслуживанием или эксплуатацией данного оборудования следует внимательно прочесть Руководство пользователя.
- Обеспечьте установку и эксплуатацию каждого тренажера на твердой ровной поверхности. **Не устанавливайте оборудование на неровной поверхности.**

ПРИМЕЧАНИЕ: Компания Cybex не несет ответственность за фактическое крепление оборудования. Обратитесь за консультацией к профессиональному подрядчику.

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте крепежные детали, обладающие прочностью на растяжение не менее 500 фунтов (3/8-дюймовые болты класса 2 или более мощные).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если опоры/рама не касаются поверхности, НЕ подтягивайте их с помощью анкерных болтов. Подложите под опору или раму, не имеющую контакта с поверхностью, прокладки в виде плоских шайб.

- Обеспечьте надлежащий инструктаж всех пользователей относительно эксплуатации данного оборудования.
- Обеспечьте достаточное пространство для безопасного доступа и эксплуатации оборудования.

Cybex Free Weight Owner's Manual

- Осуществляйте регулярные технические осмотры данного оборудования. Уделяйте особое внимание всем узлам, которые особо подвержены износу.
- Сразу же заменяйте изношенные или поврежденные детали. При невозможности немедленной замены изношенных или поврежденных деталей законсервируйте оборудование до тех пор, пока оно не будет отремонтировано.

ПРИМЕЧАНИЕ: Обеспечение регулярного технического обслуживания относится к исключительной ответственности пользователя/владельца или управляющего спортивным залом.



Предостерегающие/предупреждающие надписи

Предостерегающие надписи указывают на возможность опасной ситуации, которая (в случае если не будет предотвращена) может повлечь причинение тяжкого вреда здоровью или смертельный исход.

Предупреждающие надписи указывают на возможность опасной ситуации, которая (в случае если не будет предотвращена) может повлечь причинение легкого или среднего вреда здоровью.

Предостерегающие и предупреждающие надписи приводятся на этой странице.

A →

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

НЕСОБЛЮДЕНИЕ ПРИВЕДЕННЫХ НИЖЕ МЕР ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ СЕРЬЕЗНЫЕ ТРАВМЫ.

1. Пройдите медицинское обследование перед тем как приступить к выполнению программы упражнений.
2. Прекратите занятия, если вы почувствуете слабость, головокружение или начнете испытывать болевые ощущения. Проконсультируйтесь с вашим врачом.
3. Перед использованием тренажера рекомендуется получить инструктаж.
4. Перед использованием прочтите и освоите руководство пользователя, а также все предупреждающие знаки на тренажере.
5. Не допускайте к оборудованию детей (до 13 лет). Подростки (13 лет и старше) должны пользоваться оборудованием под присмотром.
6. Не пренебрегайте помощью страхующего партнера.
7. Проследите, чтобы ваше тело и одежда не соприкасались с подвижными частями тренажера.
8. Пользуйтесь тренажером только в соответствии с его назначением. НЕ пытайтесь изменить конструкцию тренажера.
9. Осмотрите тренажер перед его использованием. НЕ пользуйтесь тренажером, если у Вас есть подозрение, что он поврежден или неисправен.
10. НЕ пытайтесь самостоятельно отремонтировать тренажер при его поломке или заедании.
11. Сообщайте изготовителю о любых неисправностях, повреждениях или ремонтах.
12. Заменяйте любые предупреждающие надписи, если они повреждены, стерлись или неразборчивы.

5220-364-8 A

Bent Leg Abdominal Board 16170

ОПИСАНИЕ	НОМЕР ДЕТАЛИ
A. Предостерегающая надпись	5220-364-8
B. Предупреждающая надпись	8500-025-8

⚠ ВНИМАНИЕ!

Неправильная регулировка может привести к травме.

Во избежание получения травм, перед использованием всегда вставляйте фиксатор до упора.

8500-025-8 A

B →

Регулярные операции технического обслуживания

Для поддержания нормального рабочего состояния данного оборудования следует осуществлять мероприятия по его профилактическому обслуживанию. Ведение журнала регистрации всех мероприятий по техническому обслуживанию поможет вам своевременно осуществлять все мероприятия по профилактическому обслуживанию оборудования.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** *Оборудование с изношенными или поврежденными компонентами должно быть законсервировано до тех пор, пока не будет отремонтировано. Несоблюдение данного правила может повлечь причинение травм.*

Ежедневные процедуры

1. Очистка обивки.

Еженедельные процедуры

1. Проверка затянутости всех гаек и болтов. Подтяните при необходимости.
2. Осмотр рукоятей и предупреждающих надписей на предмет износа. Сразу же заменяйте все изношенные части.

2 - Выполнение упражнений

Предназначение

Данное оборудование является средством для поддержания или совершенствования общей физической подготовки и выполнения упражнений. Оборудование для коммерческого использования.

До начала занятий

Перед тем как приступить к программе тренировок, пройдите полное медицинское обследование, чтобы убедиться в отсутствии медицинских противопоказаний. Всегда делайте разминку (разогревайте мышцы) перед выполнением упражнений. В качестве разминки рекомендуется 5-10 минут работы на бегущей дорожке, эллипнике, велотренажере и т.п. с последующим выполнением упражнений на растягивание (медленно, без резких движений). Далее можно перейти к выполнению облегченного подхода (50% от обычной нагрузки). Выполнение программы следует начинать осторожно, с малыми нагрузками. В первые недели занятий выбирайте веса, с которыми вы можете работать без напряжения. Всегда выполняйте движения с максимальной амплитудой. При наличии травм обязательно проконсультируйтесь с профессиональным тренером. Знаете ли вы терминологию? «Повторение» («повтор») — это одно законченное движение в рамках упражнения (завершаемое возвратом в исходное положение). «Подход» — это серия повторений (как правило, от 6 до 15).

Процесс занятий

Число повторений, выполняемых вами в рамках подхода, определяется вашими целями. Для наращивания мышечной массы и силы следует выполнять меньшее число повторений (6-8) с более тяжелыми весами. Для развития выносливости выполняется большее число повторений (12-15) с меньшими весами. Ни при каких обстоятельствах не допускайте «читинга», то есть облегчения движений за счет укорочения амплитуды, рывков при подъеме отягощений или изменения положения туловища. Хотя эти приемы и могут позволить вам поднимать более тяжелые веса, они опасны и менее эффективны. Перед выполнением каждого

очередного подхода необходимо восстановить дыхание. При выполнении «кругового тренинга» следует быстро переходить к выполнению следующего упражнения. При выполнении нескольких подходов одного упражнения подряд следует давать себе 45-90 секунд отдыха между подходами. Выполняйте до трех подходов в одном упражнении. Когда вы сможете выполнять желаемое количество повторов и подходов в каком-либо упражнении, увеличьте рабочий вес на одну пластину или половину пластины.

Планирование занятий

Круговой тренинг является оптимальным вариантом для начинающих. Он предусматривает выполнение одного подхода для каждого упражнения с последующим переходом к следующему упражнению (с минимальными паузами между выполнением упражнений для поддержания пульса и дыхания на должном уровне) до полного выполнения сбалансированного цикла из 8-10 упражнений, прорабатывающих все группы мышц. Далее цикл повторяется. Спустя несколько недель, вы можете перейти к выполнению нескольких подходов (3-х подряд) на каждое упражнение (при желании). Оба метода предусматривают проработку всего тела через день, до трех раз в неделю. **Примечание:** *День полноценного отдыха, а также правильное питание и потребление жидкости являются необходимыми условиями оптимального наращивания мускулатуры или придания ей тонуса.* В качестве варианта, можно прорабатывать половину тела в один день (например, верхнюю часть), а вторую часть тела — на следующий день (например, нижнюю часть). В конце тренировочного занятия выполните заминку (аналогично выполнению разминки).

3 - Служба поддержки

Контактная информация

Телефонная линия Службы поддержки работает с понедельника по пятницу с 8:30 до 18:00 часов по Восточному времени (GMT -05:00).

Телефон Службы поддержки для пользователей оборудования Cybex, проживающих в США: **888-462-9239**.

Телефон Службы поддержки для пользователей оборудования Cybex, проживающих за пределами США: **508-533-4300**. Факс: **508-533-5183**.

Вы также можете получить информацию на нашем веб-сайте: www.cybexintl.com или по электронной почте: techhelp@cybexintl.com.

Заказ деталей

Номер факса для отправления заказов: **508-533-5183**. Если вам необходимо переговорить с представителем Службы поддержки, позвоните по телефону **888-462-9239** (для пользователей, проживающих в США) или **508-533-4300** (для пользователей, проживающих за пределами США). Вы также можете связаться с нами по электронной почте: techhelp@cybexintl.com

Для получения наиболее эффективного обслуживания по телефону рекомендуется иметь перед собой и сообщить представителю Службы поддержки следующие сведения:

- **Заводской номер изделия**
- **Наименование изделия**

Заводской номер и наименование изделия указаны на соответствующем ярлыке. О том, где находится этот ярлык, можно узнать в Главе 6.

- **Описание детали**
- **Номер детали**

Описания и номера деталей приводятся в Главе 6 данного Руководства.

- **Адрес доставки**
- **Имя**

Наряду с вашим адресом доставки и именем рекомендуется сообщить ваш учетный номер.

Система Return Material Authorization (RMA)

Система выдачи разрешений на возврат материалов (Return Material Authorization, RMA) предусматривает порядок возврата материалов для их размещения, ремонта или зачета уплаченных сумм. Эта система обеспечивает надлежащее обслуживание и диагностику возвращаемых материалов. Просим вас тщательно соблюдать изложенный ниже порядок.

По любым вопросам, связанным с гарантией, свяжитесь с вашим авторизованным дилером продукции Cybex. Ваш местный дилер продукции Cybex запросит у компании Cybex разрешение по системе RMA (при необходимости). Компания Cybex ни при каких обстоятельствах не принимает дефектные детали или оборудование без надлежаще оформленного ярлыка в соответствии с системами RMA и ARS (система автоматизированного возврата, Automated Return Service).

1. Для возврата дефектной детали позвоните на «горячую линию» Службы поддержки по указанному выше номеру.
2. Подробно опишите специалисту имеющуюся проблему или дефект в изделии, которое вы хотите вернуть.
3. Сообщите модель и заводской номер вашего оборудования Cybex.
4. По усмотрению компании Cybex, наш специалист может попросить вас вернуть проблемные детали для диагностики, ремонта или замены. Наш специалист присвоит вашему заказу номер RMA и отправит вам ярлык ARS. Ярлык ARS и номера RMA должны быть нанесены на внешнюю сторону упаковки, в которой будут возвращены изделия. Приложите к возвращаемым деталям описание проблемы, заводской номер оборудования, а также имя и адрес владельца отправления.
5. Отправьте детали почтовой службой UPS по следующему адресу:

Attn: Customer Service Department
Cybex International, Inc.
1975 24th Ave SW
Owatonna, MN 55060, США

ПРИМЕЧАНИЕ: Приемное отделение компании Cybex отказывается от получения изделий, возвращаемых без размещенного на внешней стороне упаковки номера RMA, а также отправок, пересылаемых наложенным платежом.

Поврежденные детали

Зачет уплаченных сумм за возвращаемые материалы, которые были повреждены при доставке, не производится. Ответственность за повреждения при доставке возлагается на перевозчика (службу UPS, службу Federal Express, автотранспортную компанию и т.п.)

Очевидное повреждение — При получении отправления внимательно осмотрите все его содержимое. Любое повреждение, наличие которого может быть установлено путем визуального осмотра, должно быть зафиксировано в грузовой накладной за подписью агента перевозчика. Если этого не сделать, перевозчик откажется рассматривать ваше требование о возмещении ущерба. Формы, необходимые для предъявления такого требования, будут предоставлены вам перевозчиком.

Скрытое повреждение — Повреждение, которое невозможно установить путем визуального осмотра при получении отправления, но, в случае последующего обнаружения такового, о нем необходимо сообщить перевозчику в кратчайшие сроки. После обнаружения повреждения необходимо обратиться к перевозчику (в письменной форме или по телефону) с просьбой о проведении осмотра материалов не позднее десяти суток со дня доставки. Сохраняйте всю транспортную тару и упаковочные материалы, поскольку их будет необходимо представить в рамках такого осмотра. Перевозчик предоставит вам акт осмотра и формы, необходимые для предъявления требования о возмещении ущерба в связи со скрытым повреждением. Ответственность за скрытые повреждения возлагается на перевозчика.

4 - Сборка

Необходимые инструменты

- Резиновый молоток
- Отвертка с плоским шлицем

Все силовые тренажеры серии Cybex Strength Systems поставляются с пластиковыми насадками на стойках, которые предназначены для защиты нижней части оборудования при перевозке. Насадки должны быть удалены со стоек перед началом эксплуатации тренажера для обеспечения его устойчивости.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: Если транспортировочные насадки не будут удалены со стоек до начала эксплуатации тренажера, оборудование будет недостаточно устойчивым (с чем связан риск причинения травм пользователям или повреждения оборудования).

ПРИМЕЧАНИЕ: Если транспортировочные насадки не будут удалены со стоек до начала эксплуатации тренажера, гарантия производителя на раму может быть аннулирована.

УДАЛЕНИЕ НАСАДОК СО СТОЕК

ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте предельно осторожны, чтобы не допустить повреждения рамы (например, скалывания красочного покрытия) при удалении насадок со стоек.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для удаления насадки со стойки потребуется слегка приподнять соответствующую стойку. Не устанавливайте блок пластин-отягощений (при его наличии) до того как насадки будут удалены со всех стоек.

1. Аккуратно постучите по насадке на стойке резиновым молотком.
2. С помощью отвертки с плоским шлицем аккуратно подденьте насадку.
3. Осторожно установите резиновые подкладки (поставляемые в комплекте с тренажером) под каждую из стоек основной рамы.
4. Аккуратно установите накладки (номер детали: 16030-309) (при необходимости). См. изображение в разобранном виде.

Номер изделия Bent Leg Abdominal Board 16170

Вес и габариты в сборе

130 фунта 27.60 Ш x 57.24 Д x 40.98 В (в дюймах)

59 кг 70.10 Ш x 145.38 Д x 104.98 В (в см)

5 - Техническое обслуживание

Все операции профилактического технического обслуживания должны проводиться регулярно. Проведение текущего профилактического техобслуживания способствует надежной и безопасной эксплуатации всех силовых тренажеров серии Cybex Strength Systems.

ПРИМЕЧАНИЕ: Компания Cybex не несет ответственности за регулярность проведения осмотра и технического обслуживания ваших тренажеров. Проинструктируйте весь персонал относительно осмотра и технического обслуживания оборудования, а также о регистрации и отчетности в отношении травматизма и выхода оборудования из строя. Представители телефонной службы компании Cybex готовы ответить на любые возникающие у вас вопросы.

Ежедневные процедуры

1. **Обивка** — Протирайте все поверхности, покрытые обивочным материалом.
2. **Рамы** — Протирайте все рамы мягким раствором теплой воды и жидкого мыла для мытья автомобилей. Тщательно просушивайте поверхности. **ИЗБЕГАЙТЕ** применения чистящих средств на основе кислот или хлора, а также средств, содержащих абразивы, так как они могут поцарапать или повредить оборудование.
3. **Хромированные поверхности** – Очищайте хромированные трубы сначала с помощью средства для полировки хромированных поверхностей, а затем – восковой пастой для полировки автомобилей. Рекомендуется использовать нейтральные очистители с pH от 5,5 до 8,5. Тщательно просушивайте поверхности. **ИЗБЕГАЙТЕ** применения чистящих средств на основе кислот или хлора, а также средств, содержащих абразивы, так как они могут поцарапать или повредить оборудование.

Еженедельные процедуры

1. Проверка затянутости всех гаек и болтов. Подтяните при необходимости.
2. Осмотрите все надписи на предмет их читабельности. Это относится к табличкам с инструкциями, а также к предостерегающим и предупреждающим надписям. Сразу же заменяйте все нечитабельные надписи.

6 - Service

Please refer to the next pages for parts lists, exploded-view diagrams.

CAUTION

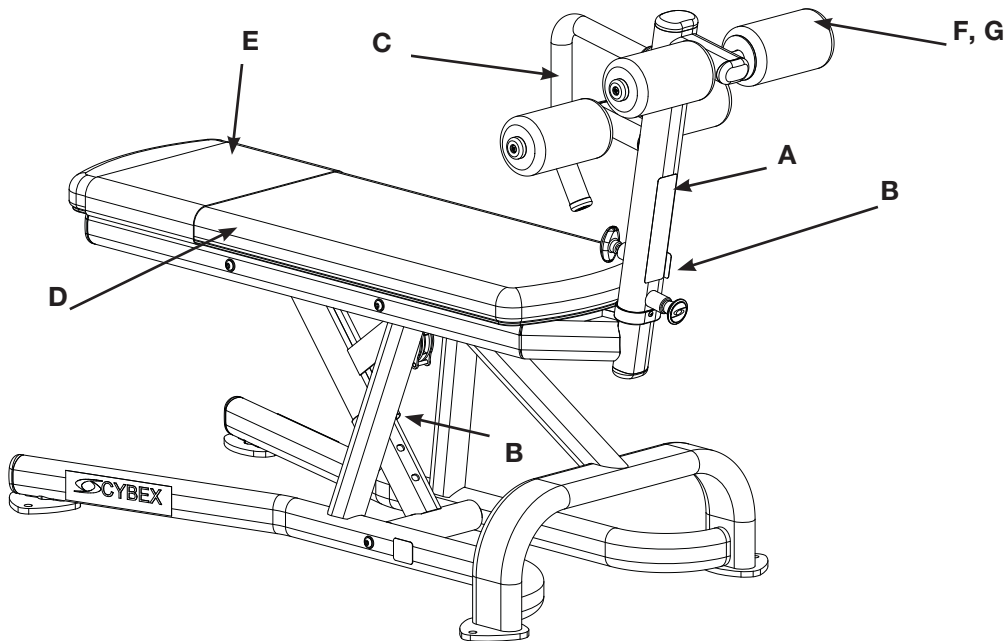
Use only Cybox replacement parts when servicing.
Failure to do so could result in personal injury.

NOTE: All inspections and repairs must be performed by trained service personnel only.

Cybox will void warranty if non-Cybox replacement parts are used.

BENT LEG ABDOMINAL BOARD

PRODUCT NO. 16170



NOTE: See exploded-view diagram for location of H (serial number decal).

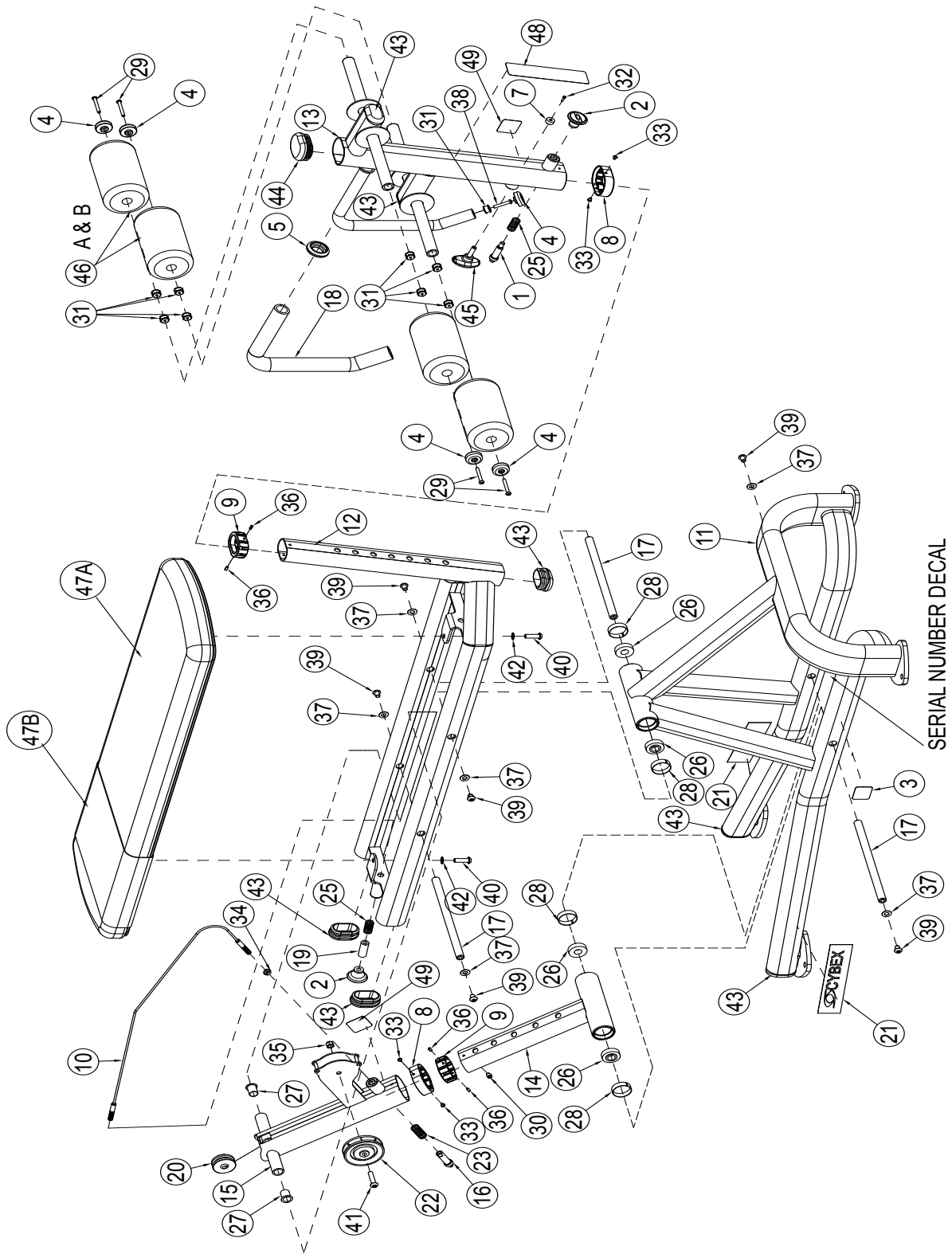
DESCRIPTION	PART NO.	DESCRIPTION	PART NO.
A. Warning Label.....	5220-364-X	E. Wear Cover	4800-423
B. Caution Decal	8500-025-X	F. Leg Pad w/Wear Cover ...	4800-135
C. Grip.....	16170-328	G. Wear Cover	4800-138
D. Seat Pad w/Wear Cover ...	4800-420	H. Serial Number Decal	

ITEM	QTY	PART NO.	DESCRIPTION
1	1	08229	P/PIN,DETENT
2	1	11040-440	KNOB
3	1	11040-790	DECAL, MADE IN U.S.A.
4	5	11090-374	END CAP
5	1	11090-376	RING, HANDLE GRIP
6	4	16010-311	FOOT PAD
7	1	16020-322	PUSH PUCK
8	2	16060-311	PLASTIC GUIDE
9	2	16060-315	PLASTIC GUIDE
10	1	16170-002	CABLE S/A
11	1	16170-200	BENCH FRAME
12	1	16170-201	BENCH
13	1	16170-202	LEG SUPPORT
14	1	16170-203	INSIDE ADJUSTING TUBE
15	1	16170-204	OUTSIDE ADJUSTING TUBE
16	1	16170-323	P/PIN,DETENT
17	3	16170-326	PIVOT SHAFT
18	1	16170-328	GRIP
19	1	16170-332	SPACER, SPRING
20	1	16170-335	PULLEY, CABLE, 2.00 OD
21	2	3900-433	DECAL, CYBEX 1.00 HOR (SEE COMPUTER)
22	1	4400-354	PULLEY ASSEMBLY - 3.50
23	1	4715-346	COMPRESSION SPRING .72 x 1.50 LG
24	1	51198	WARRANTY BOOKLET (NOT SHOWN)
25	2	BS070201	COM SPRING .56 x .66 1.50 LG
26	4	FB030232	BEARING, RADIAL 17 mm EXTENDED RACE
27	2	FB130207	BRG FLG 17mm X 19mm X 25mm
28	4	FC030006	TOLERANCE RING 1.575 ID
29	4	HC620431	BHSCS .250-20 X 2.00
30	1	HC622808	SHCS .250-20 X .250
31	9	HF449063	INSERT 3/4 X 1/4-20
32	1	HM532812	SHCS .138-6-32 x .50 GR 8
33	4	HM583208	SREW 10-32 X .25 LG
34	1	HN704400	NUT, HEX JAM .375-16
35	1	HN704901	LOCKNUT, .375-16 NYLON
36	4	HP286810	SPRING PIN .188 X .37 LG
37	6	HS347600	WASHER, SAE .375
38	1	JC620422	BHSCS .250-20 x 1.50
39	6	JC700412	BHSCS .375-16 X .50
40	2	JC700420	BHSCS .375-16 X 1.25
41	1	JC700424	BHSCS .375-16 X 1.75
42	2	JS347400	LOCKWASHER, INT TOOTH .375
43	7	PP130003	INSERT, DOMED PLASTIC
44	1	PP130007	INSERT, DOMED PLASTIC
45	1	PP460011	KNOB, OVAL .375-16 x 1.25 MALE
46A	4	4800-135	LEG PAD W/WEAR COVER
46B	4	4800-138	LEG PAD WEAR COVER
47A	1	4800-420	SEAT PAD W/WEAR COVER
47B	1	4800-423	WEAR COVER
48	1	5220-364-X	DECAL, WARNING
49	2	8500-025-X	DECAL, CAUTION

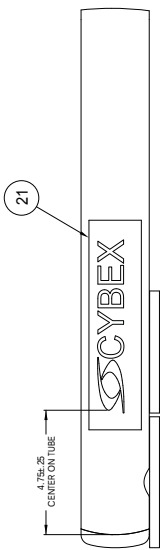
***Language Key**

- 1-German
- 2-French
- 3-Spanish
- 4-English
- 6-Japanese
- 7-Swedish
- 8-Russian

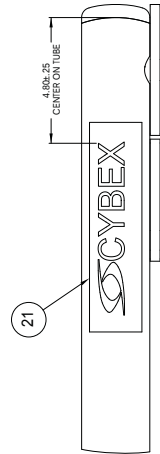
16170 BENT LEG ABDOMINAL BOARD



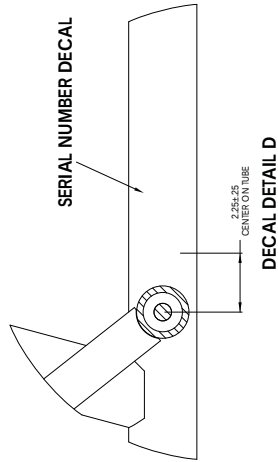
DECAL PLACEMENT DETAIL



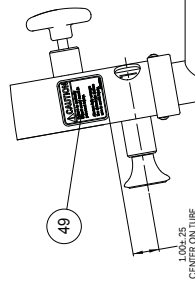
DECAL DETAIL A



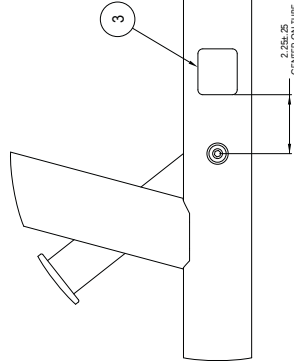
DECAL DETAIL B



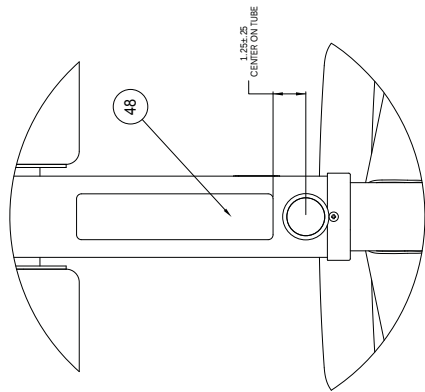
DECAL DETAIL D



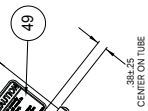
DECAL DETAIL C



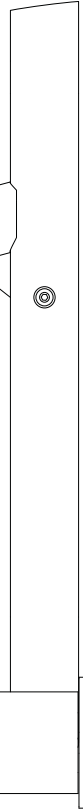
DECAL DETAIL E



DECAL DETAIL F



DECAL DETAIL G



DECAL DETAIL H



10 Trotter Drive Medway, MA 02053 • 508-533-4300 • FAX 508-533-5183
www.cybexinternational.com • techhelp@cybexintl.com