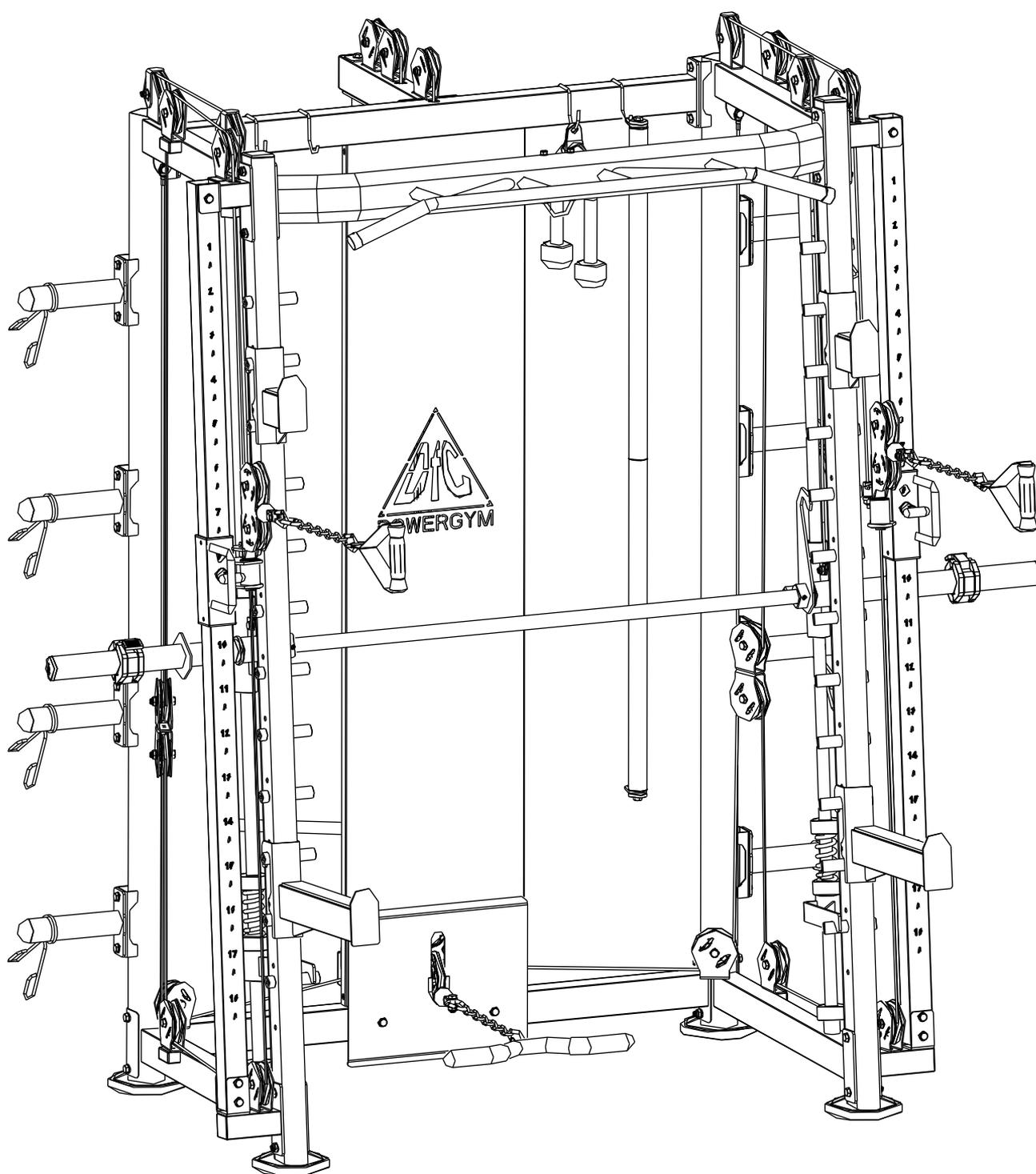


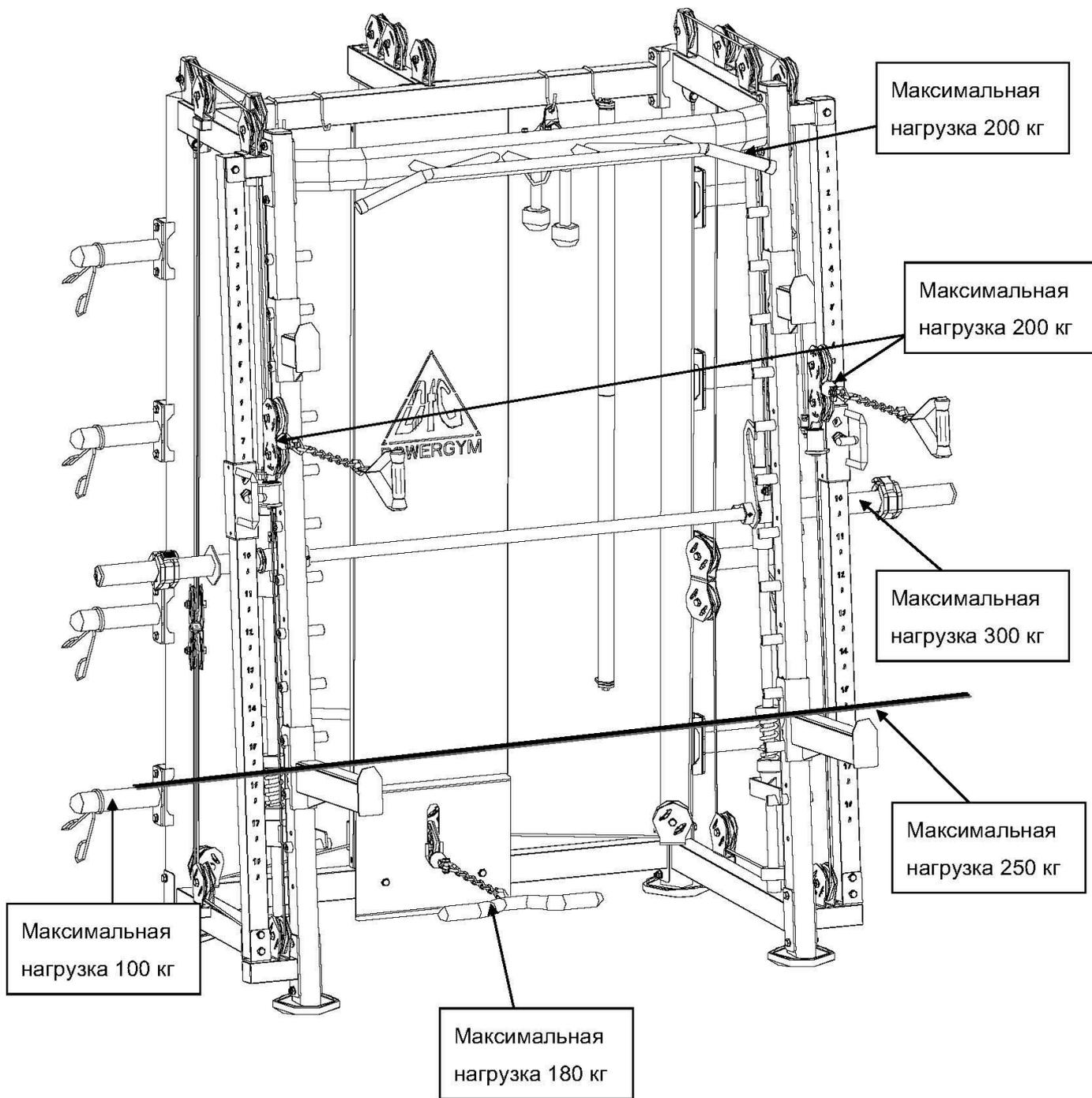


# Силовая станция, машина Смита

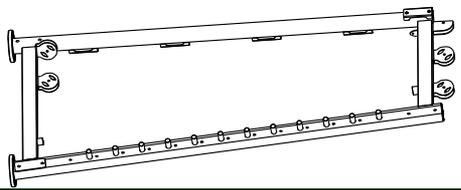
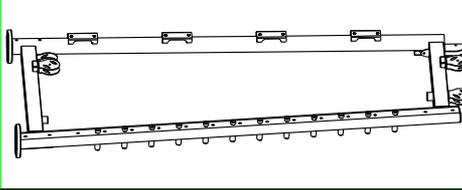
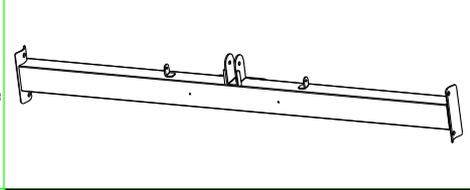
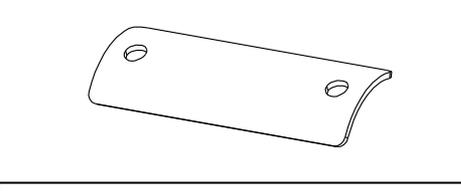
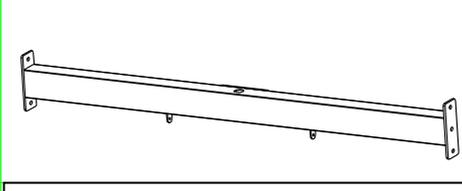
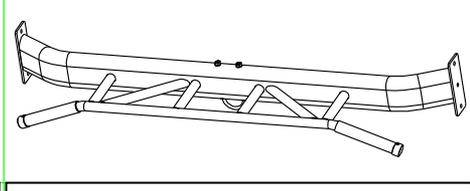
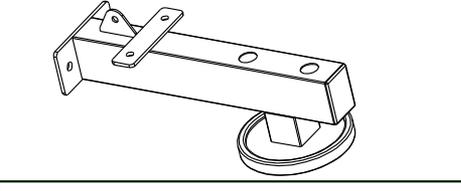
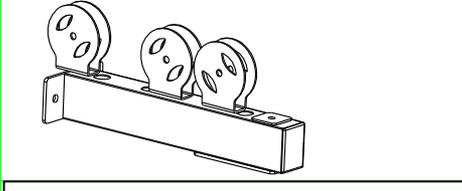
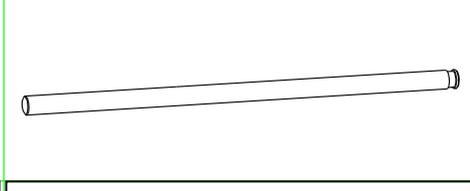
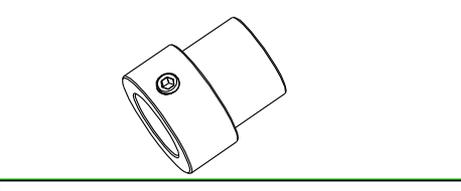
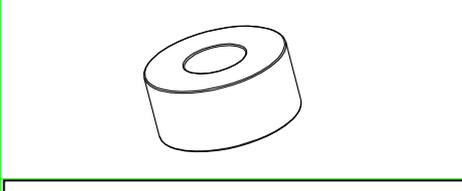
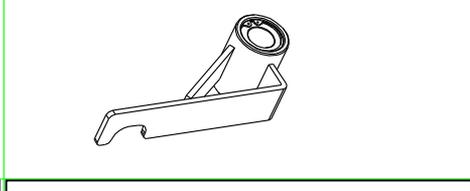
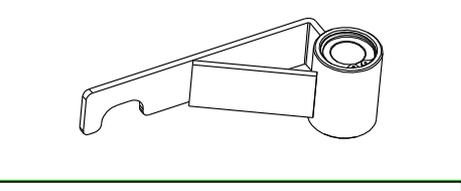
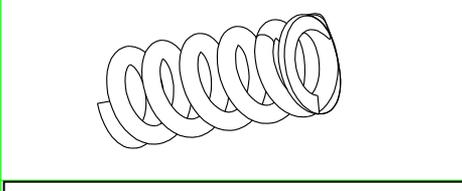
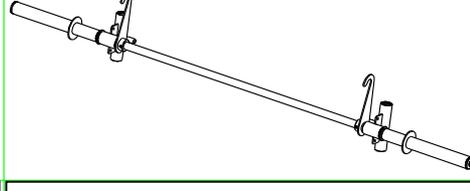
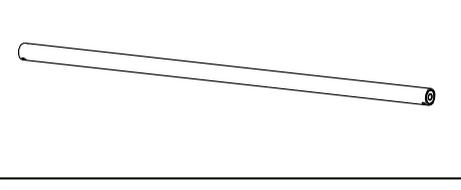
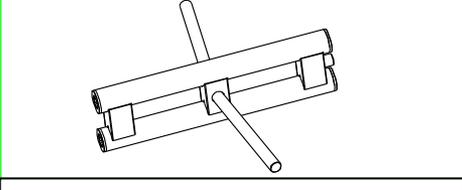
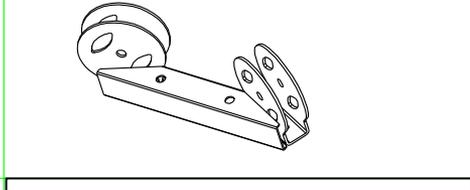
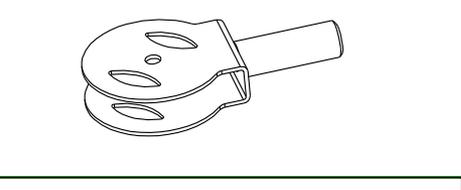
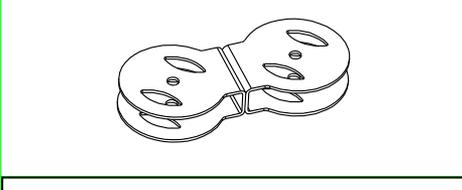
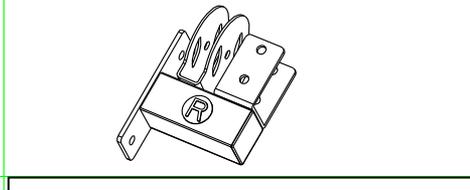
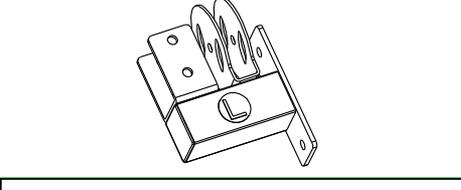
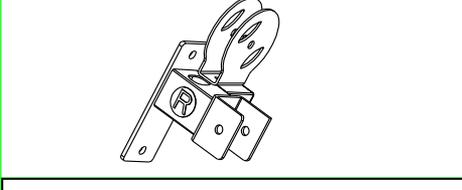
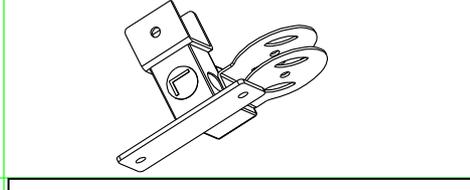
Артикул: D822

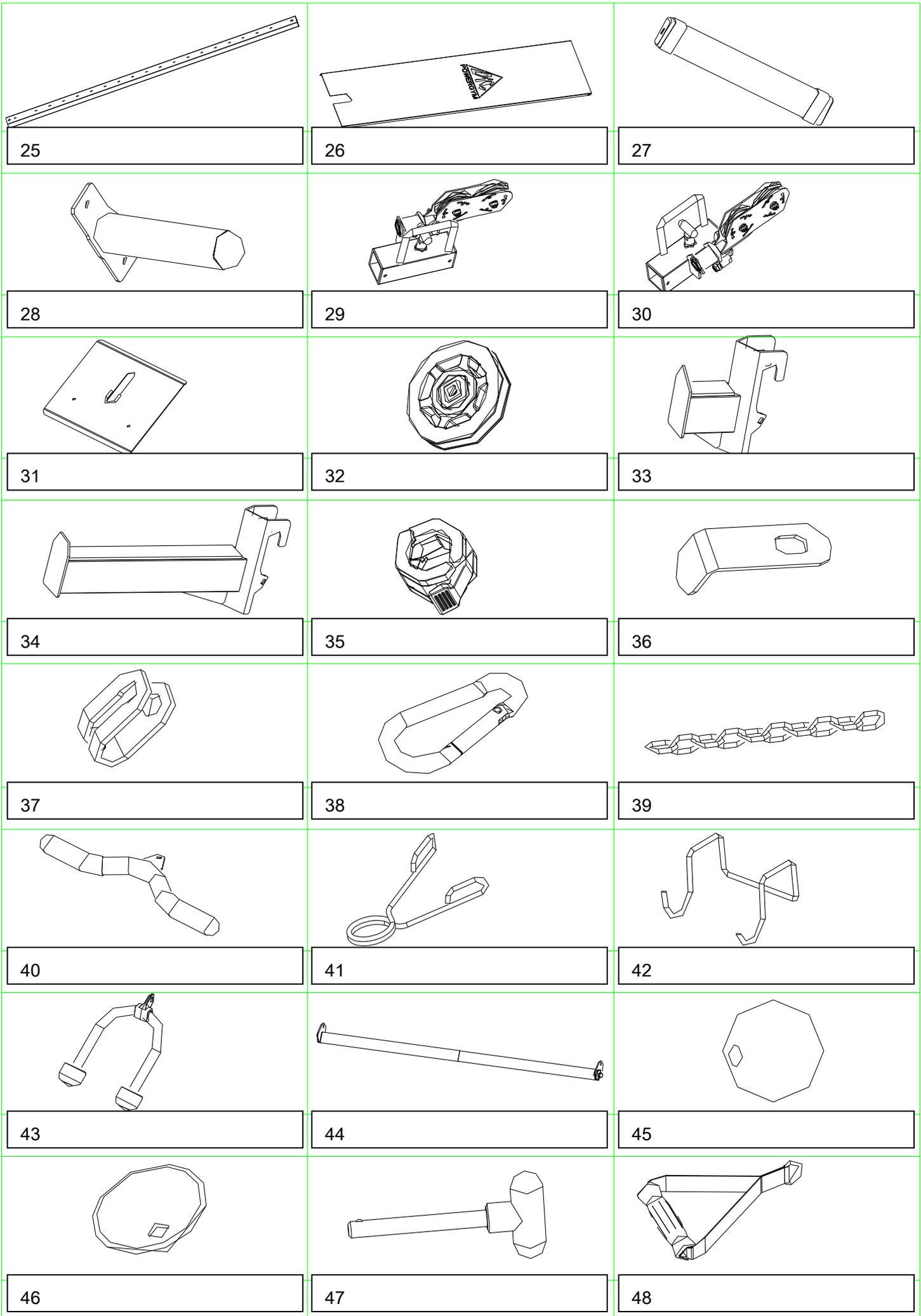
Версия 2 (v2)





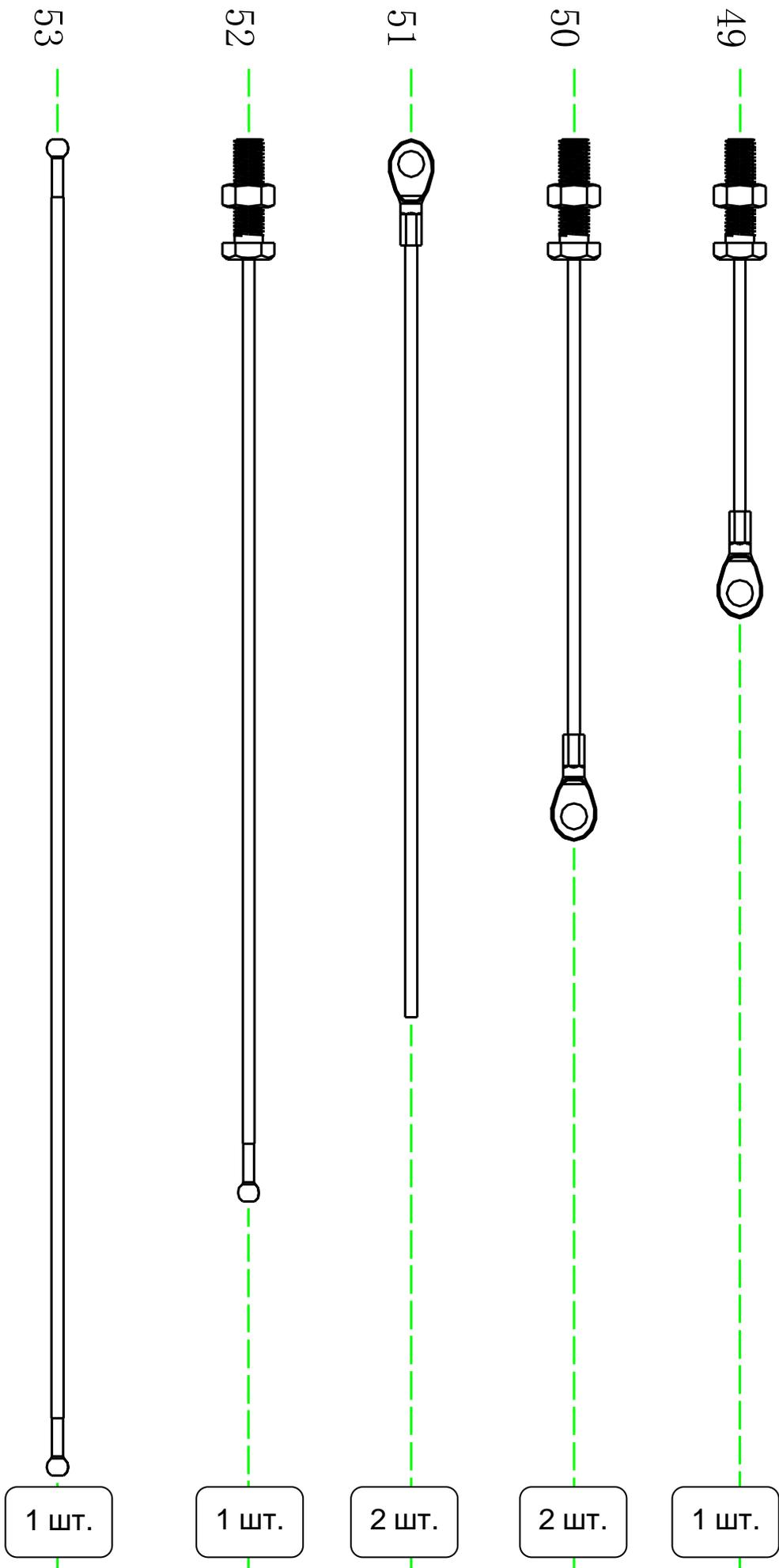
## Список составных частей

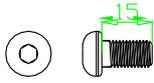
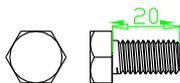
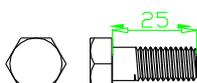
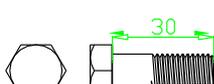
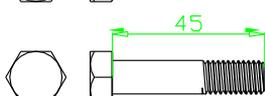
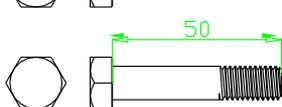
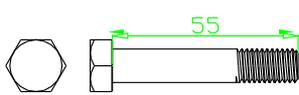
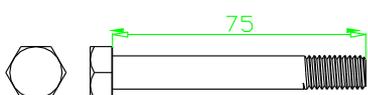
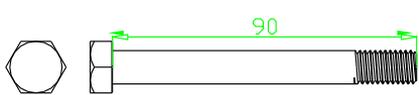
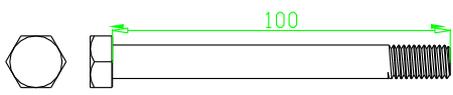
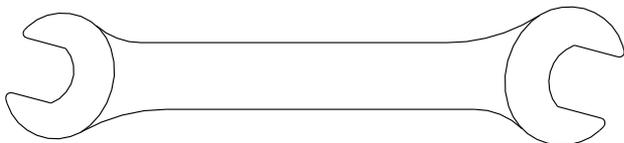
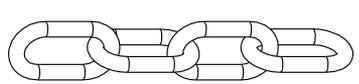
		
01	02	03
		
04	05	06
		
07	08	09
		
10	11	12
		
13	14	15
		
16	17	18
		
19	20	21
		
24	23	22



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Правая опорная стойка	1	25	Регулировочная стойка	2
02	Левая опорная стойка	1	26	Защитный кожух (с логотипом)	1
03	Соединительная трубка	1	27	Грузовая пластина	2
04	Изогнутая металлическая пластина	2	28	Посадочная втулка	8
05	Верхняя соединительная перекладина	1	29	Правый ползунок	1
06	Верхняя трубка с рукоятками для подтягиваний	1	30	Левый ползунок	1
07	Задний стабилизатор	1	31	Нижняя крепёжная пластина	1
08	Верхняя трубка с держателями шкивов	1	32	Шкив	27
09	Направляющая	2	33	Держатель	2
10	Втулка	2	34	Предохранитель	2
11	Амортизатор	8	35	Фиксатор	2
12	Предохранительный крюк- L	1	36	Г-образный кронштейн	4
13	Предохранительный крюк- R	1	37	Крепёжная скоба троса	3
14	Пружина	2	38	Металлический карабин	10
15	Гриф штанги с предохранительными крюками	1	39	Звеньевая металлическая цепь	3
16	Направляющая	2	40	Ручка для тяги (прямая)	1
17	Каретка	1	41	Пружинный зажим	8
18	Фиксированный кронштейн шкива	1	42	Держатель троса	2
19	Кронштейн шкива	1	43	Гибкая тяга (для бицепса)	1
20	Двусторонний подвижный кронштейн шкива	3	44	Гриф	1
21	Нижний правый кронштейн шкива	1	45	Ограничитель (для троса)	3
22	Верхний левый кронштейн шкива	1	46	Защитный колпачок	3
23	Верхний правый кронштейн шкива	1	47	Штифт	4
24	Нижний левый кронштейн шкива	1	48	Одиночная ручка для тяги	2



54		M10 / 56 шт.
55		φ8 / 4 шт.
56		φ10 / 140 шт.
57		M8*15 / 4 шт.
58		M10*20 / 28 шт.
59		M10*25 / 4 шт.
69		M10*30 / 3 шт.
60		M10*45 / 23 шт.
68		M10*50 / 4 шт.
61		M10*55 / 2 шт.
62		M10*75 / 14 шт.
63		M10*90 / 1 шт.
64		M10*100 / 4 шт.
65		Гаечный ключ 17#, 19# / 2 шт.
66		Шестигранник 5# / 1 шт.
67		Шестигранник 4# / 1 шт.
70		Металлическая цепь (4 звена) / 1шт.

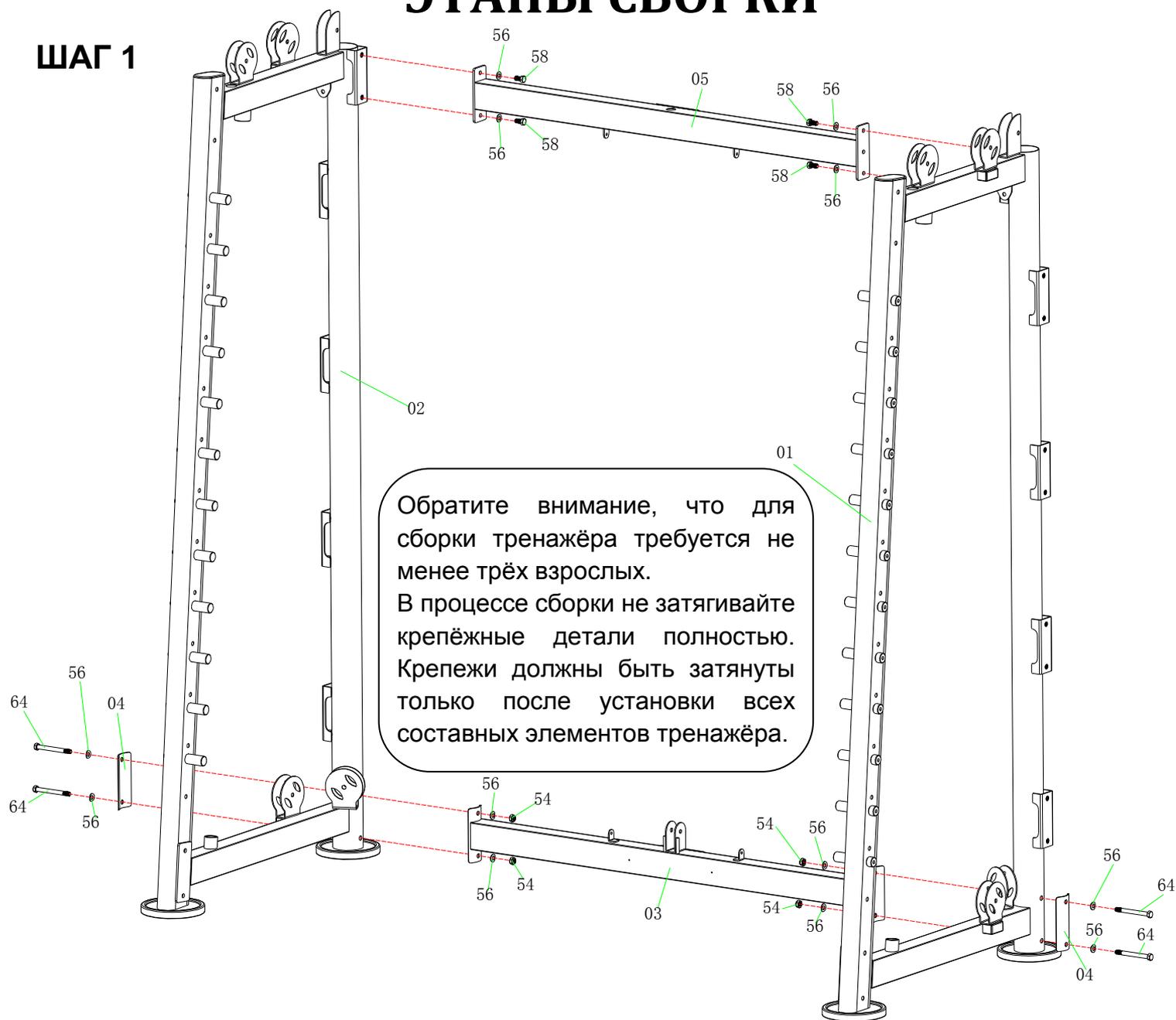
## Инструкции по сборке

**Важно:** При сборке оборудования используйте только те составные части и крепёжные детали, которые входят в комплект тренажёра.

**Примечание:** Для сборки тренажёра требуются не менее двух взрослых.

## ЭТАПЫ СБОРКИ

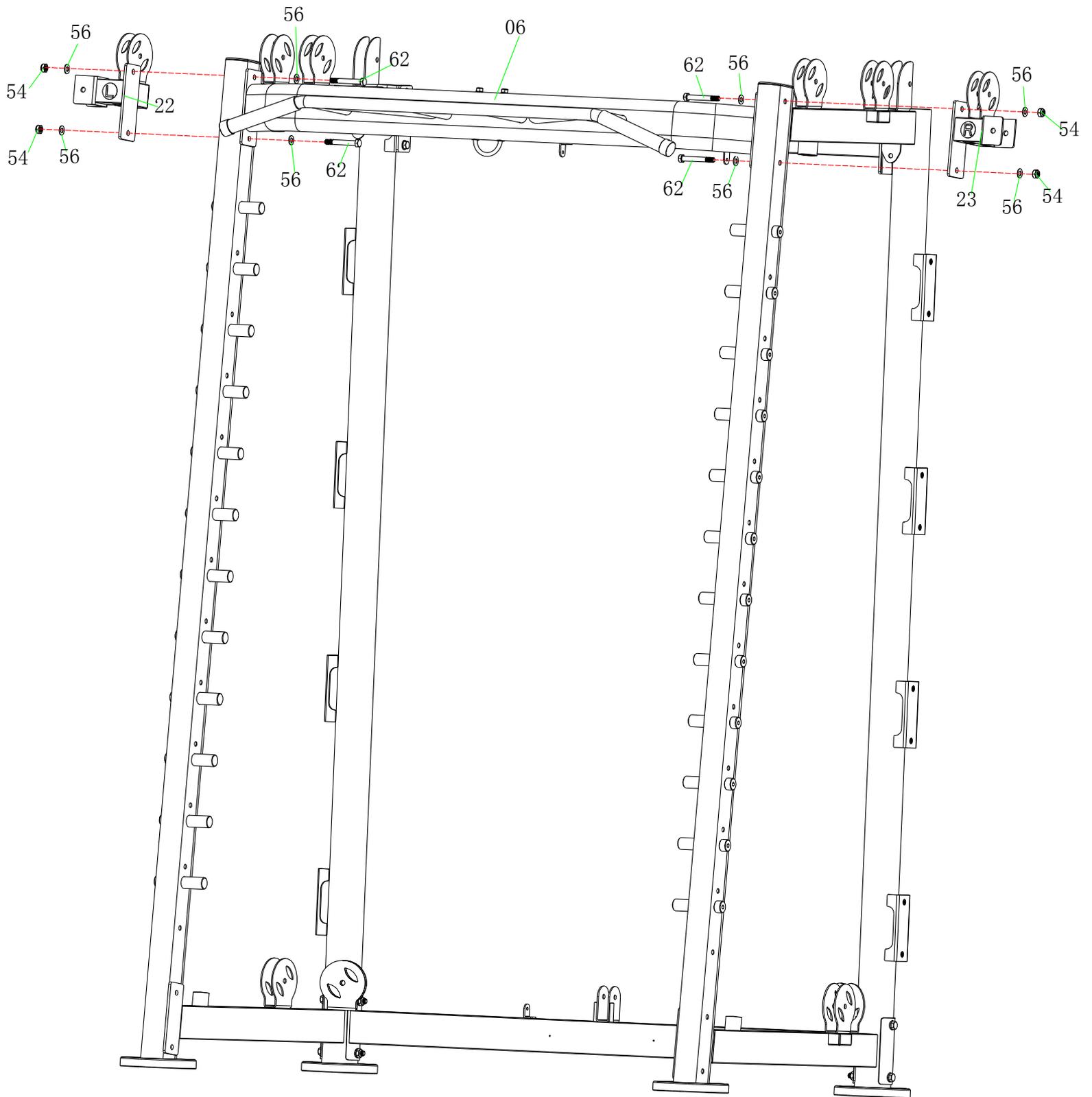
### ШАГ 1



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
01	Правая опорная стойка	1	54	Контргайка M10	4
02	Левая опорная стойка	1	56	Шайба ф10	12
03	Соединительная трубка	1	58	Шестигранный болт M10*20	4
04	Изогнутая металлическая пластина	2	64	Шестигранный болт M10*100	4
05	Верхняя соединительная перекладина	1			

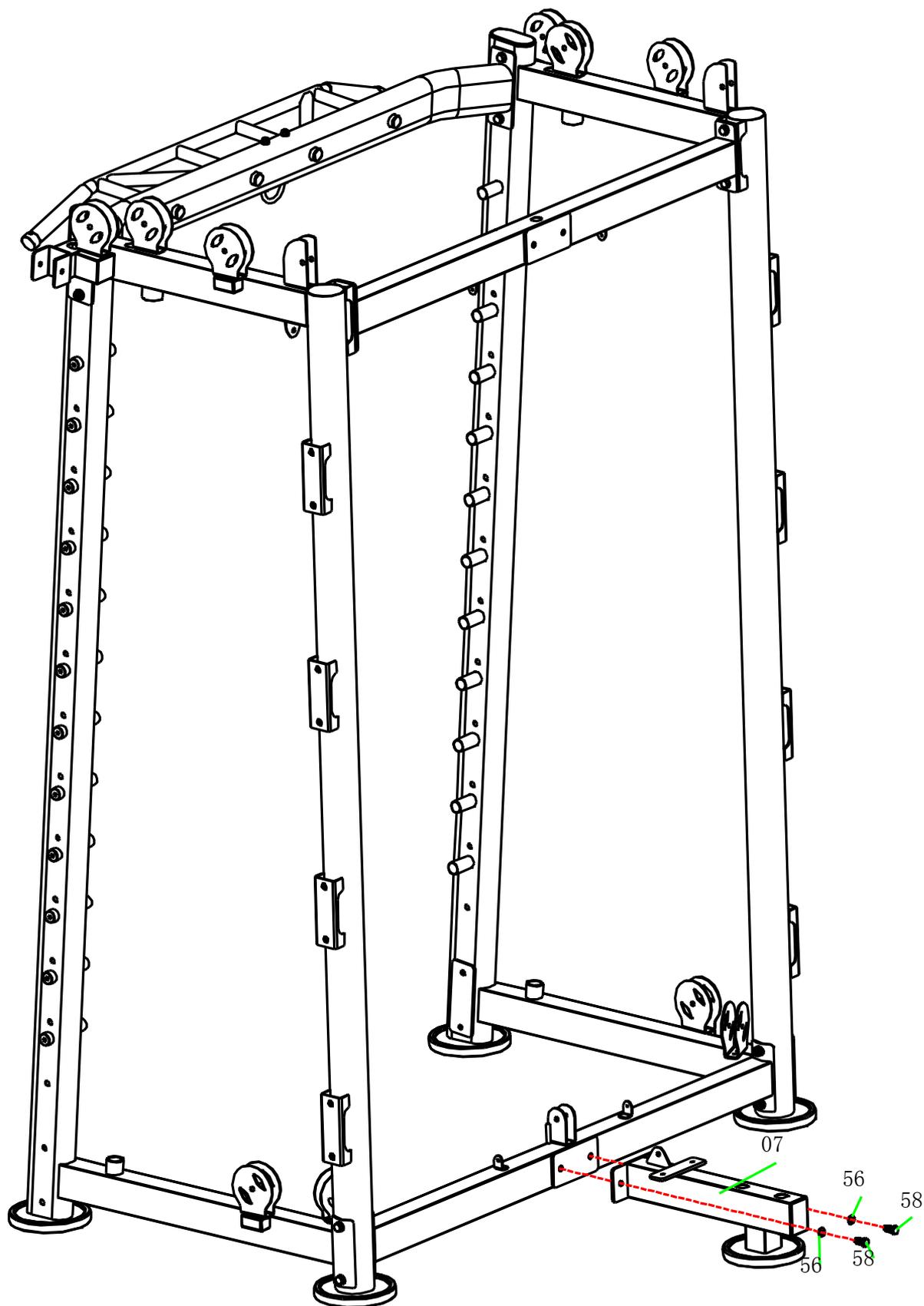
## ШАГ 2



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
06	Верхняя трубка с рукоятками для подтягиваний	1	54	Контргайка M10	4
22	Верхний левый кронштейн шкива	1	56	Шайба $\varnothing 10$	8
23	Верхний правый кронштейн шкива	1	62	Шестигранный болт M10*75	4

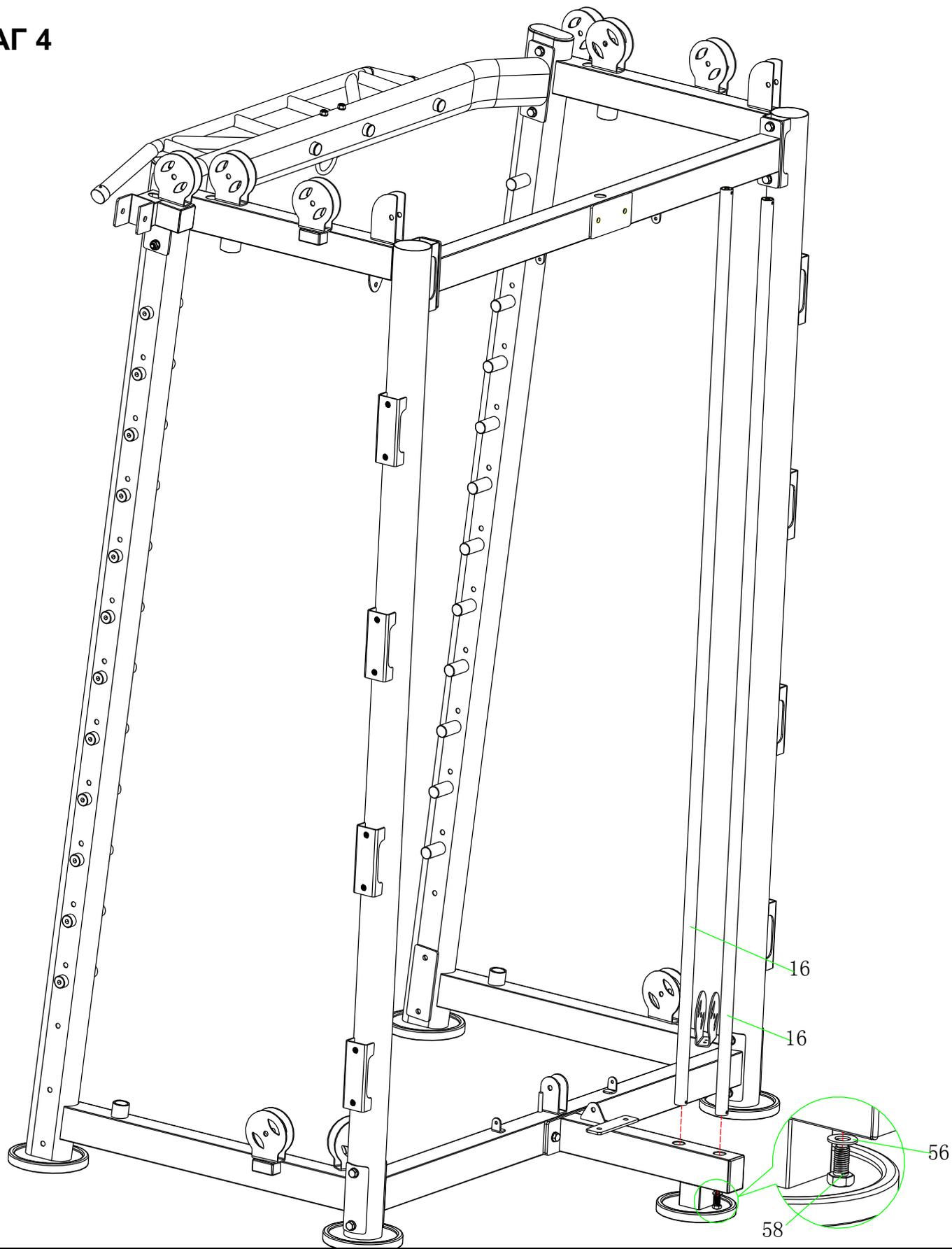
### ШАГ 3



#### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
07	Задний стабилизатор	1			
56	Шайба $\varnothing 10$	2			
58	Шестигранный болт M10*20	2			

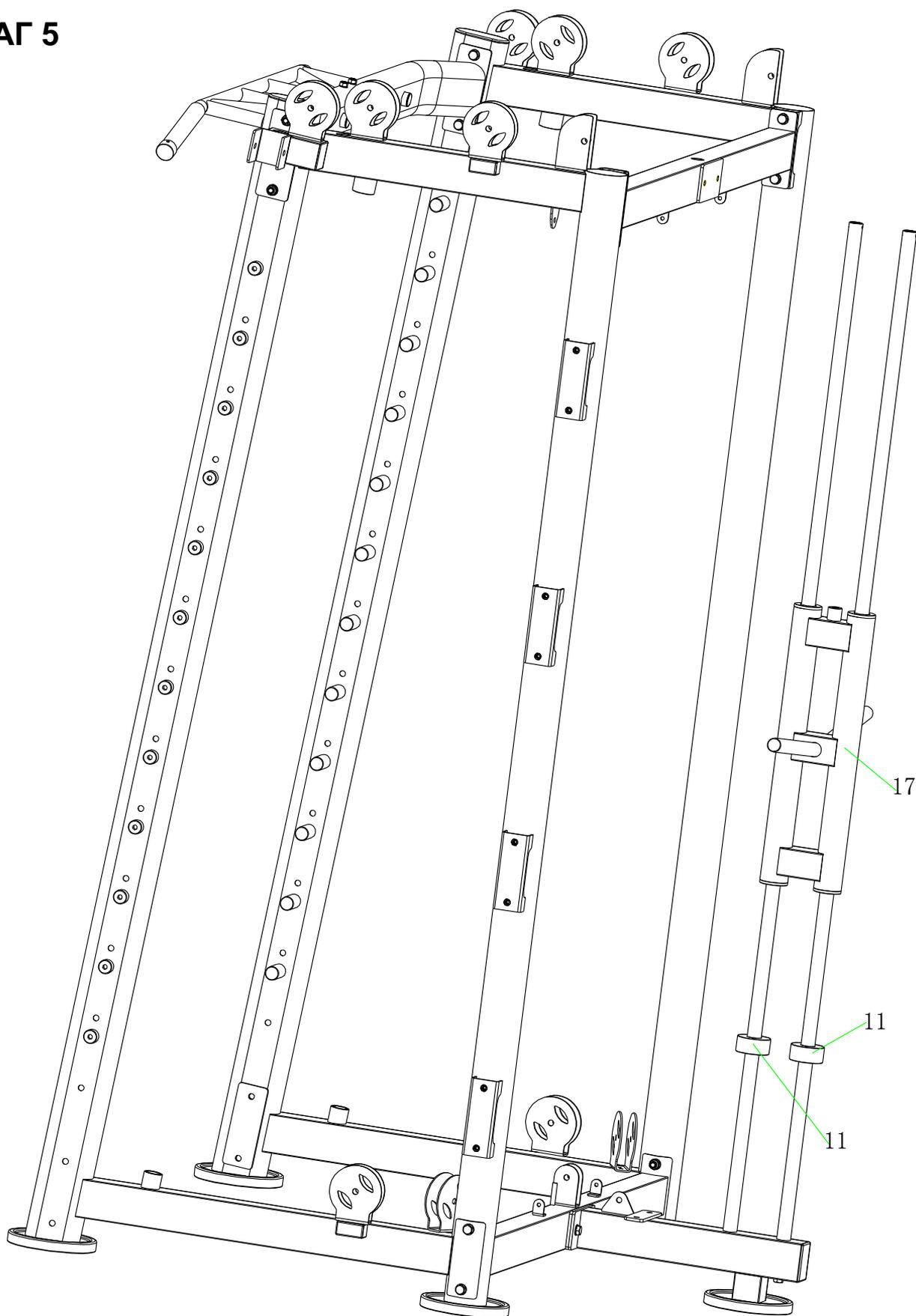
## ШАГ 4



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
16	Направляющая	2			
56	Шайба $\varnothing 10$	1			
58	Шестигранный болт M10*20	1			

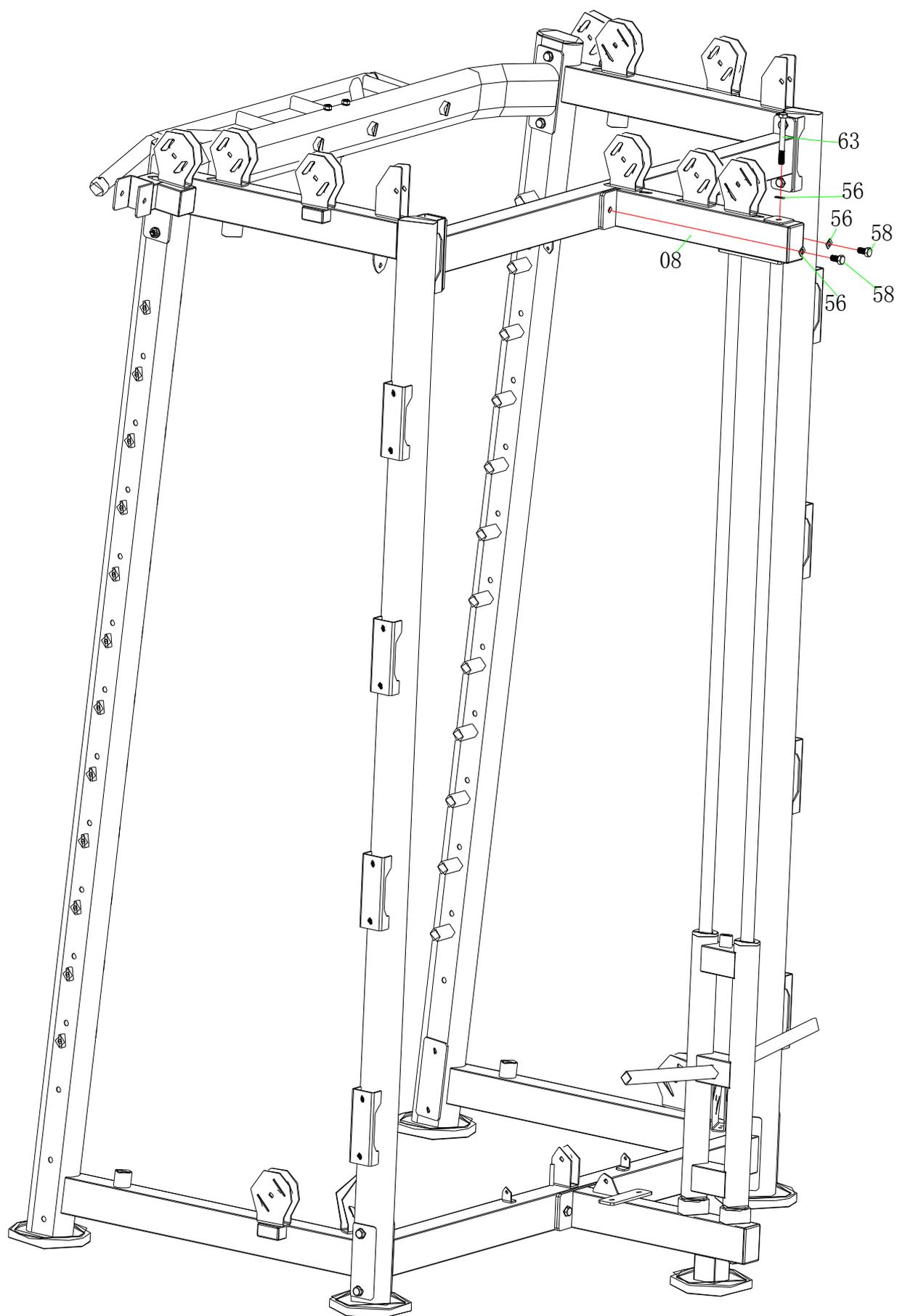
## ШАГ 5



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
11	Амортизатор	2			
17	Каретка	1			

## ШАГ 6



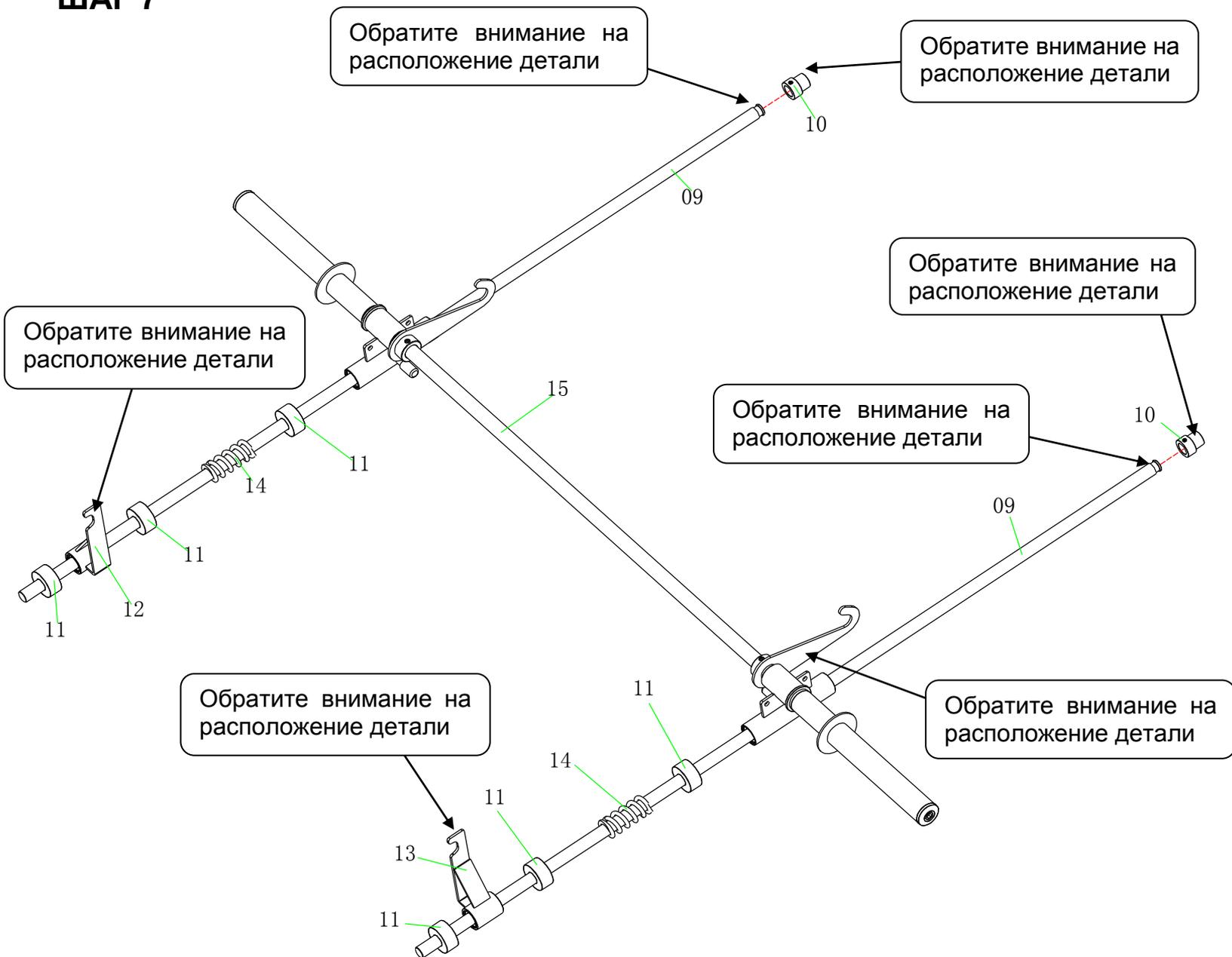
### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
08	Верхняя трубка с кронштейнами шкивов	1	63	Шестигранный болт М10*90	1
56	Шайба ф10	3			
58	Шестигранный болт М10*20	3			

## ШАГ 7

Обратите внимание на расположение детали

Обратите внимание на расположение детали



Обратите внимание на расположение детали

Обратите внимание на расположение детали

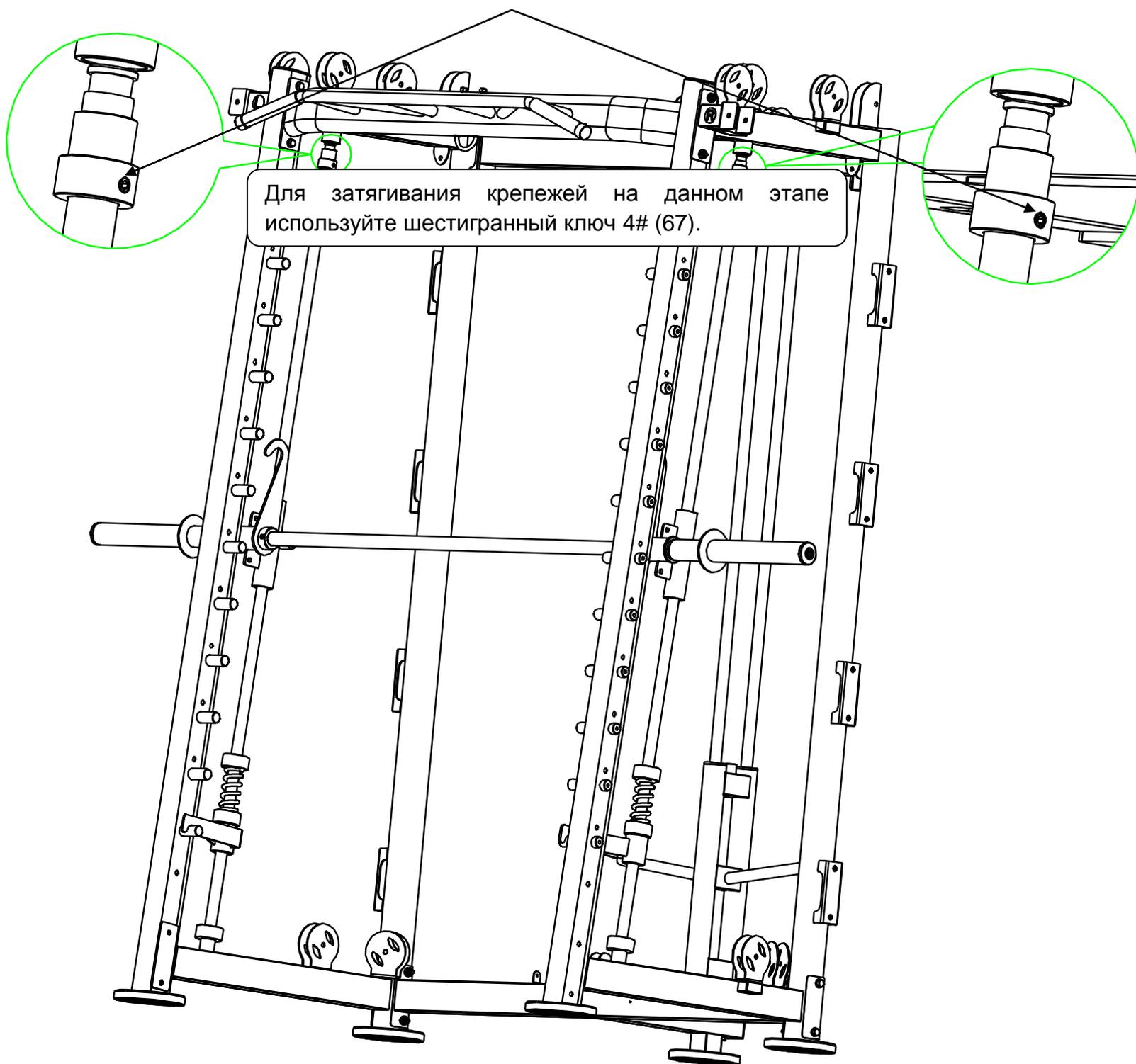
Обратите внимание на расположение детали

Для выполнения данного этапа сборки требуется двое взрослых. Следите за тем, чтобы расположение деталей соответствовало указанному на рисунке выше.

### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
09	Направляющая	2	13	Предохранительный крюк- R	1
10	Втулка	2	14	Пружина	2
11	Амортизатор	6	15	Гриф штанги с предохранительными крюками	1
12	Предохранительный крюк- L	1			

## ШАГ 8

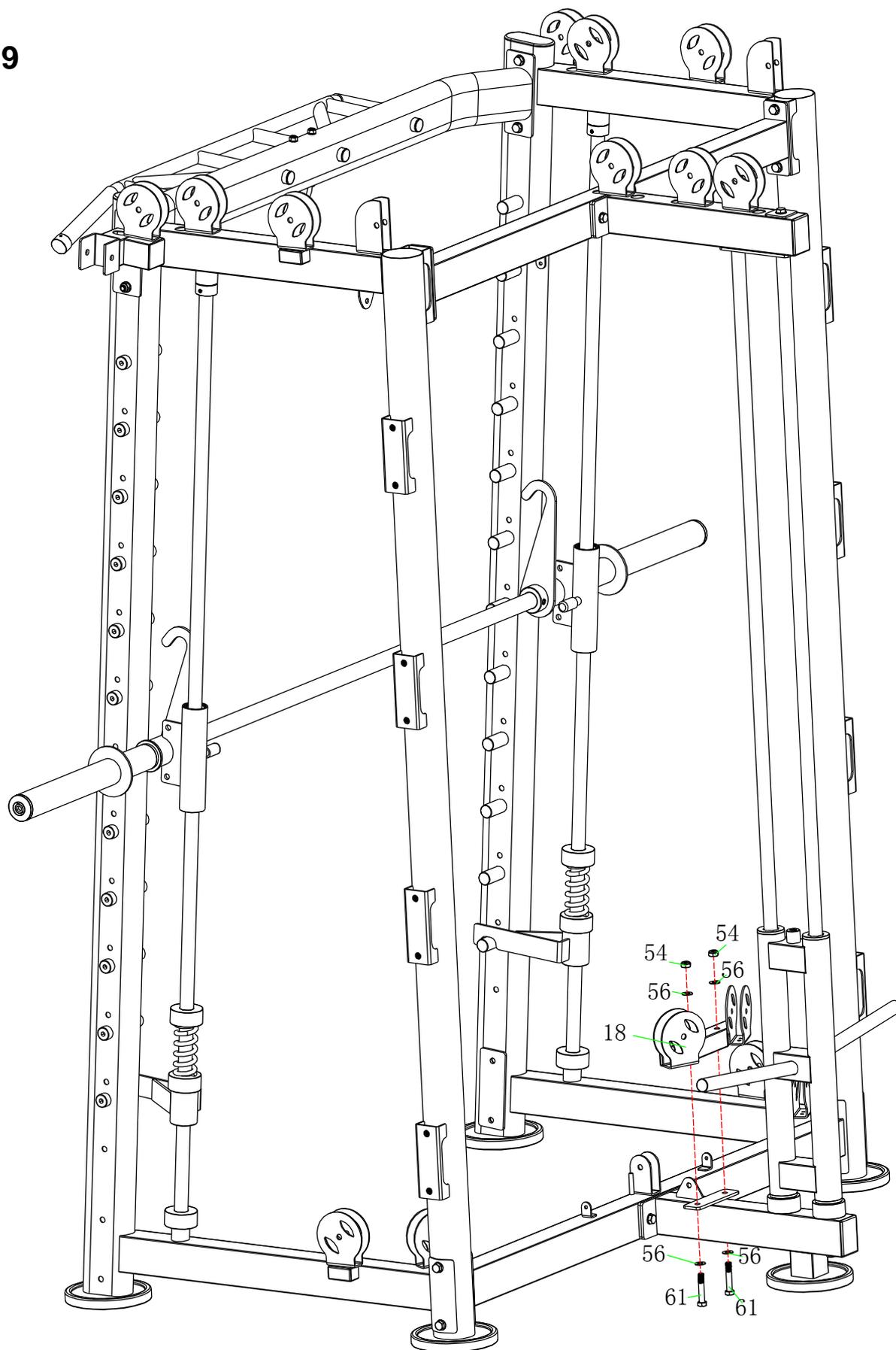


Для затягивания крепежей на данном этапе используйте шестигранный ключ 4# (67).

### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во

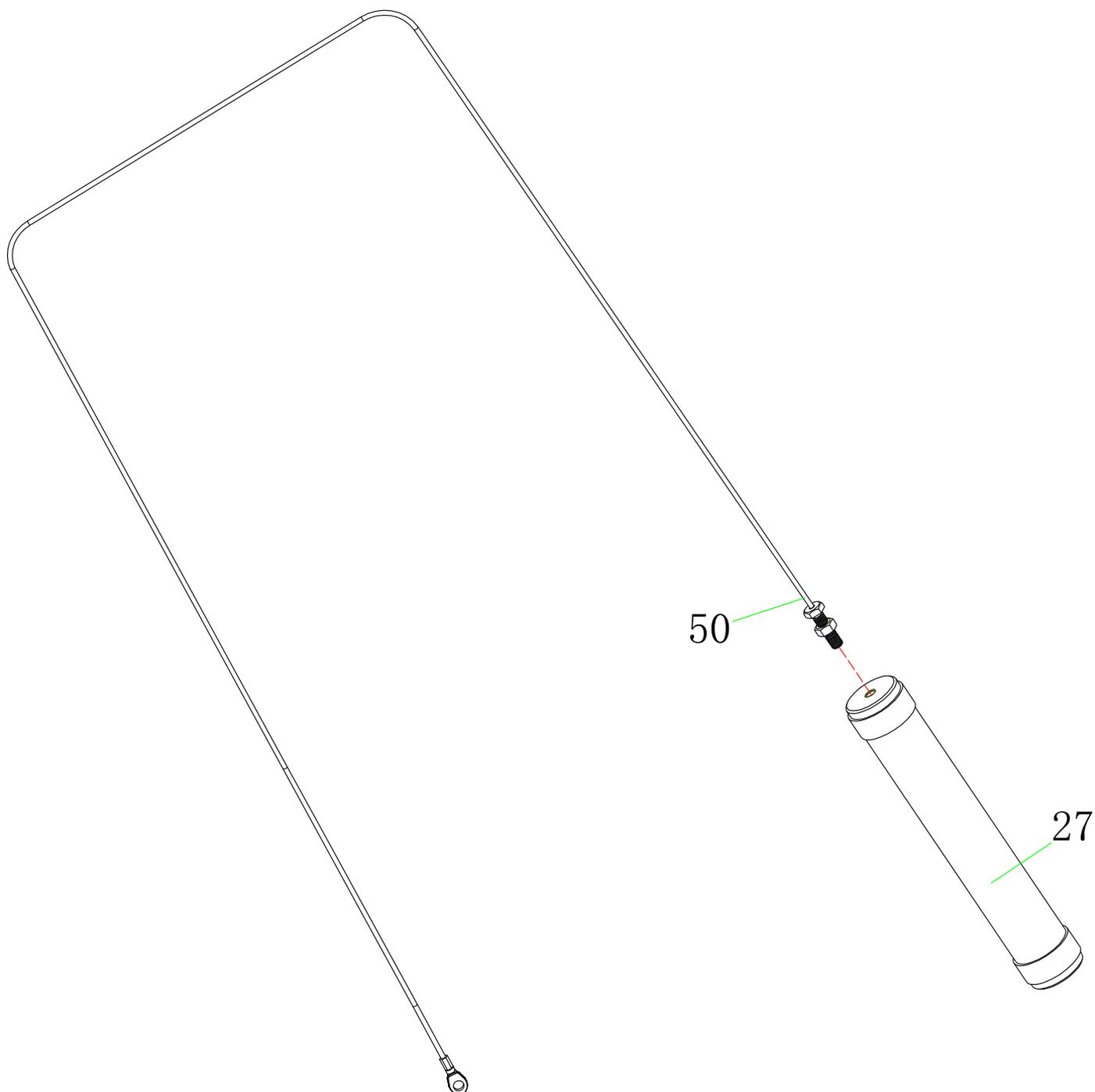
# ШАГ 9



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
18	Фиксированный кронштейн шкива	1	61	Шестигранный болт М10*55	2
54	Контргайка М10	2			
56	Шайба φ10	4			

## ШАГ 10



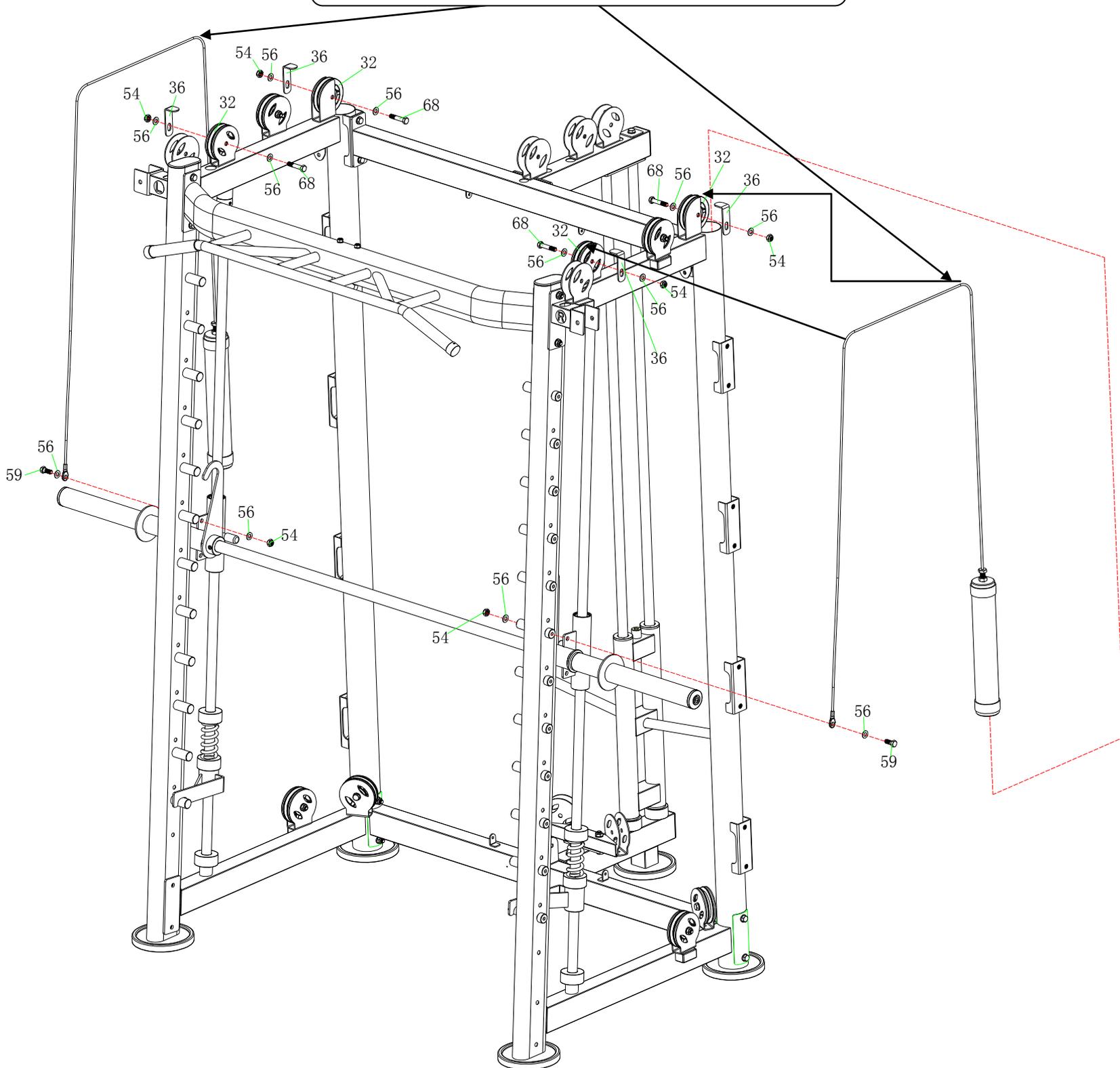
Подсоедините трос (50) к ручке для тяги (27), как показано на рисунке, после чего закрутите трос в данную ручку. Повторите вышеуказанные действия со вторым тросом (50).

### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
27	Ручка для тяги грузовых пластин	2			
50	Трос	2			

# ШАГ 11

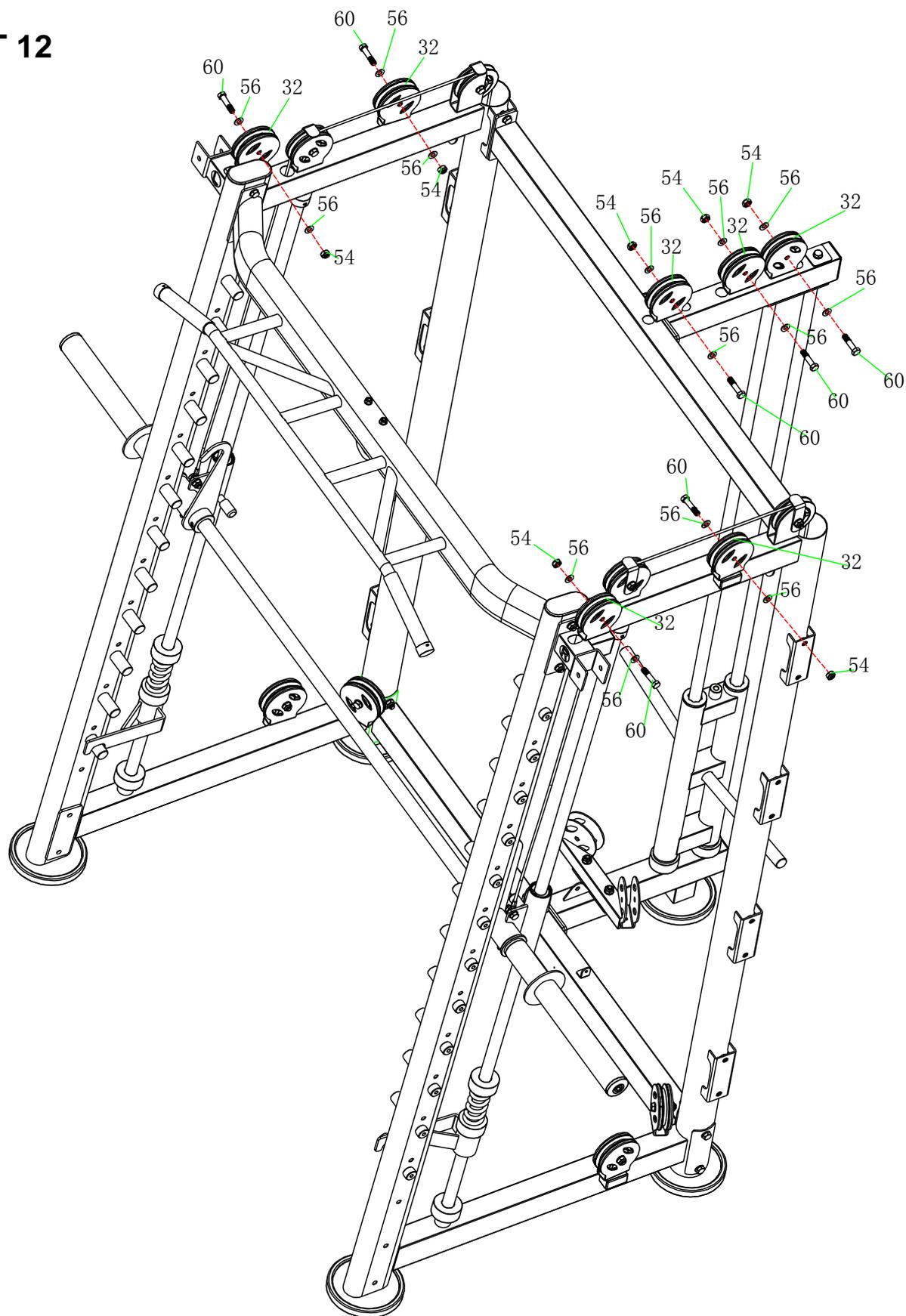
Примечание: Тросы (50) необходимо протянуть через указанные шкивы.



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Шкив	4	59	Шестигранный болт М10*25	2
36	Г-образный кронштейн	4	68	Шестигранный болт М10*50	4
54	Контргайка М10	6			
56	Шайба φ10	12			

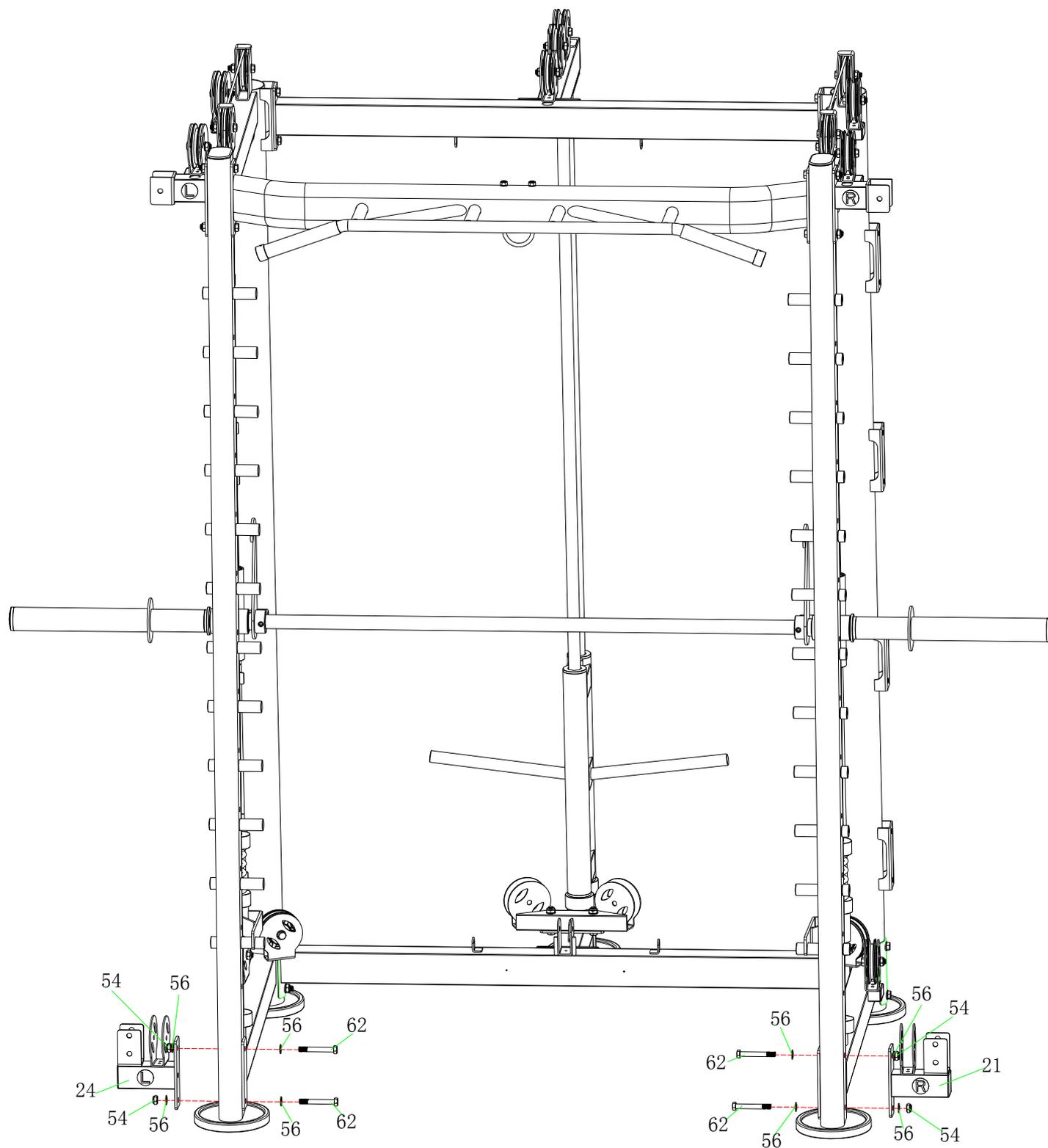
## ШАГ 12



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Шкив	7	60	Шестигранный болт М10*45	7
54	Контргайка М10	7			
56	Шайба φ10	14			

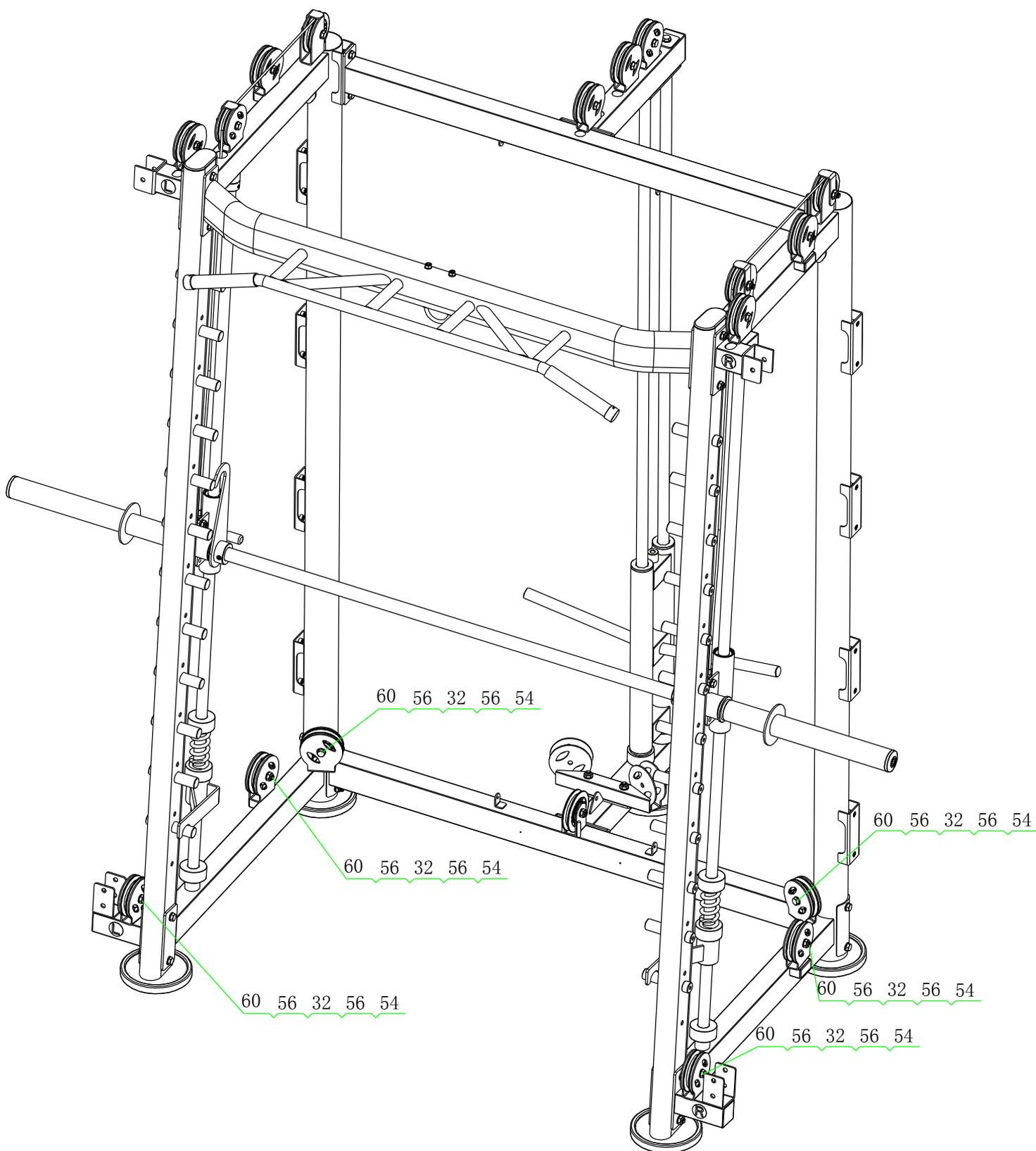
## ШАГ 13



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
21	Нижний правый кронштейн шкива	1	56	Шайба $\varnothing 10$	8
24	Нижний левый кронштейн шкива	1	62	Шестигранный болт M10*75	4
54	Контргайка M10	4			

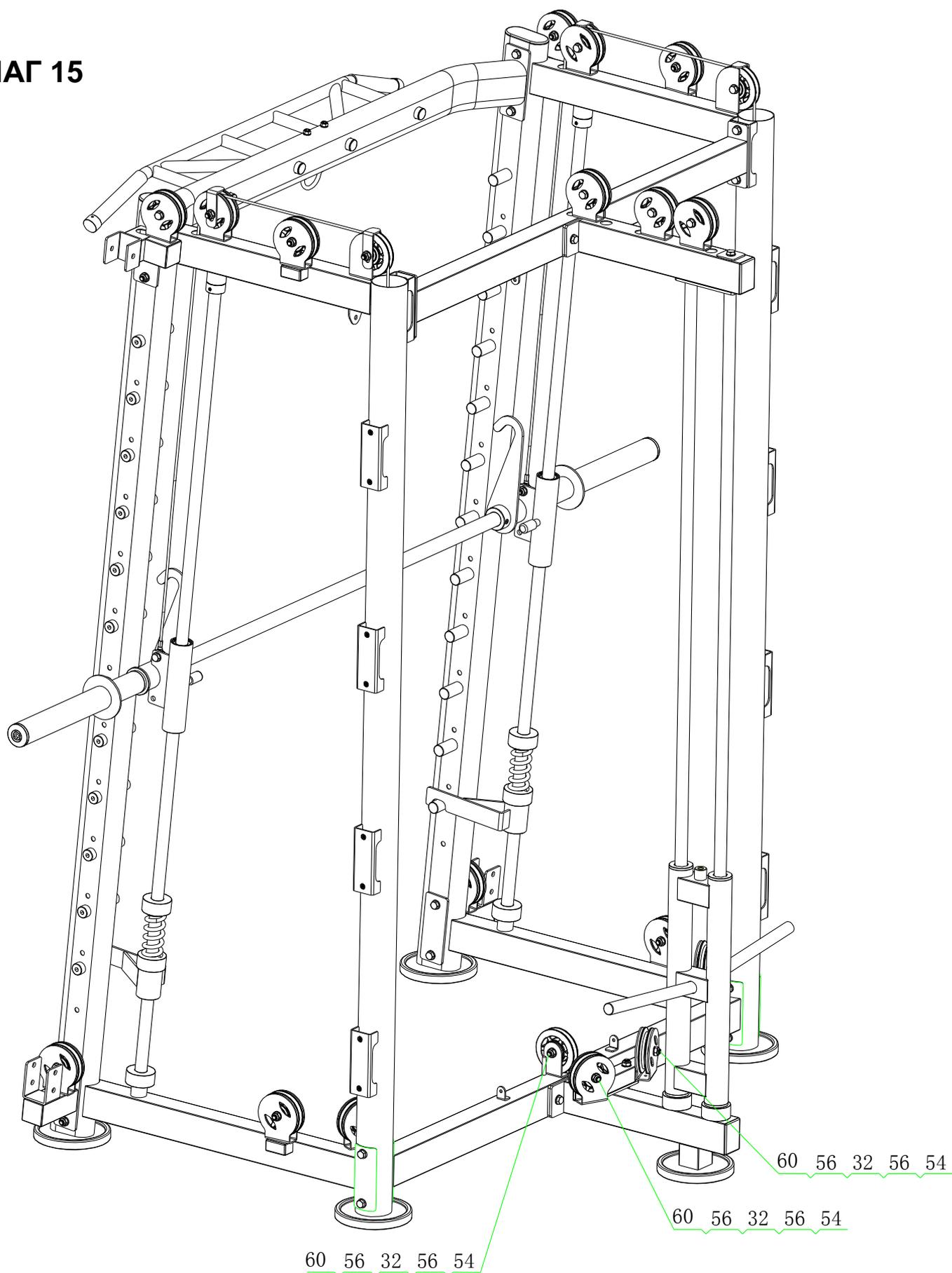
# ШАГ 14



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Шкив	6	60	Шестигранный болт М10*45	6
54	Контргайка М10	6			
56	Шайба φ10	12			

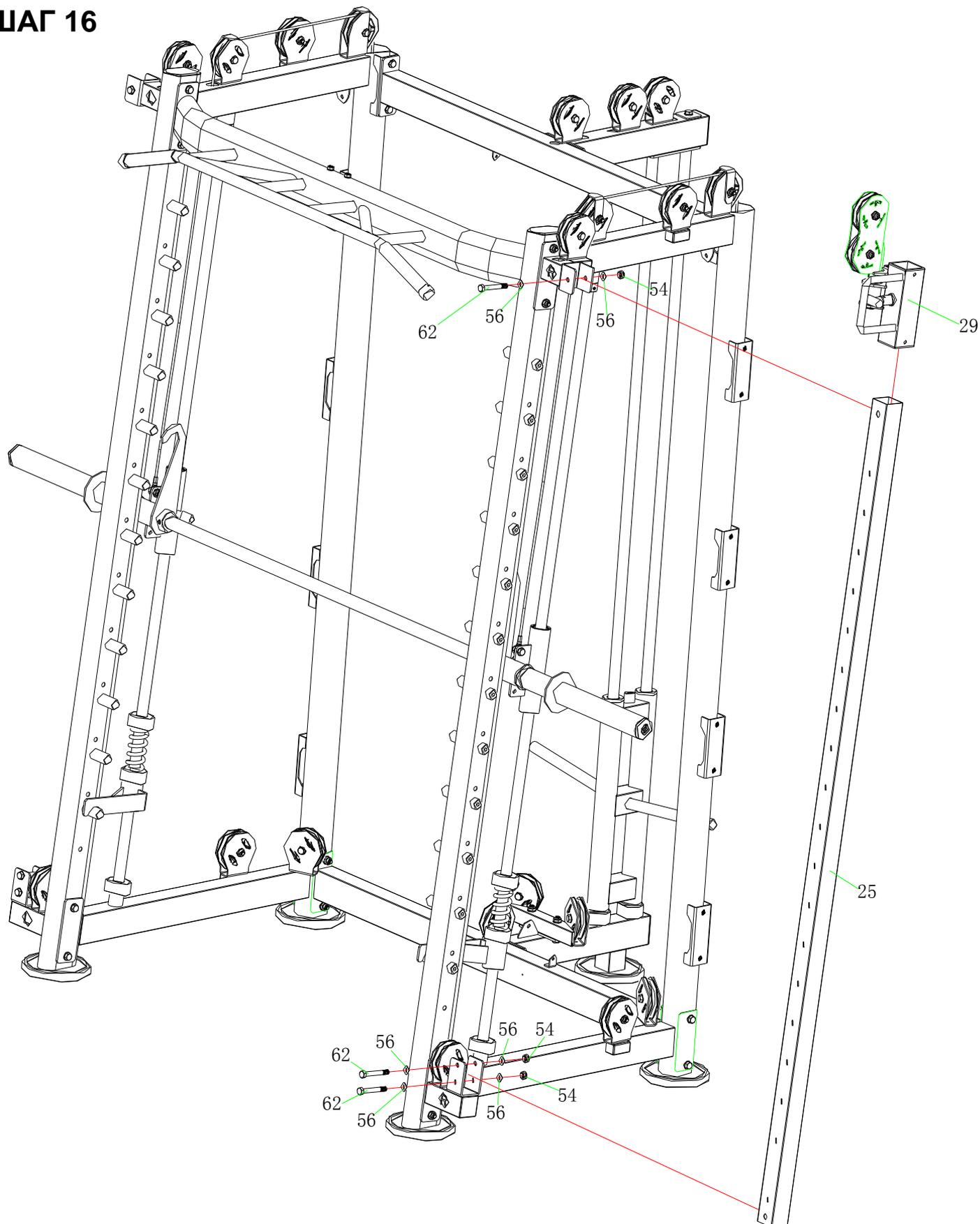
# ШАГ 15



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Шкив	3	60	Шестигранный болт М10*45	3
54	Контргайка М10	3			
56	Шайба φ10	6			

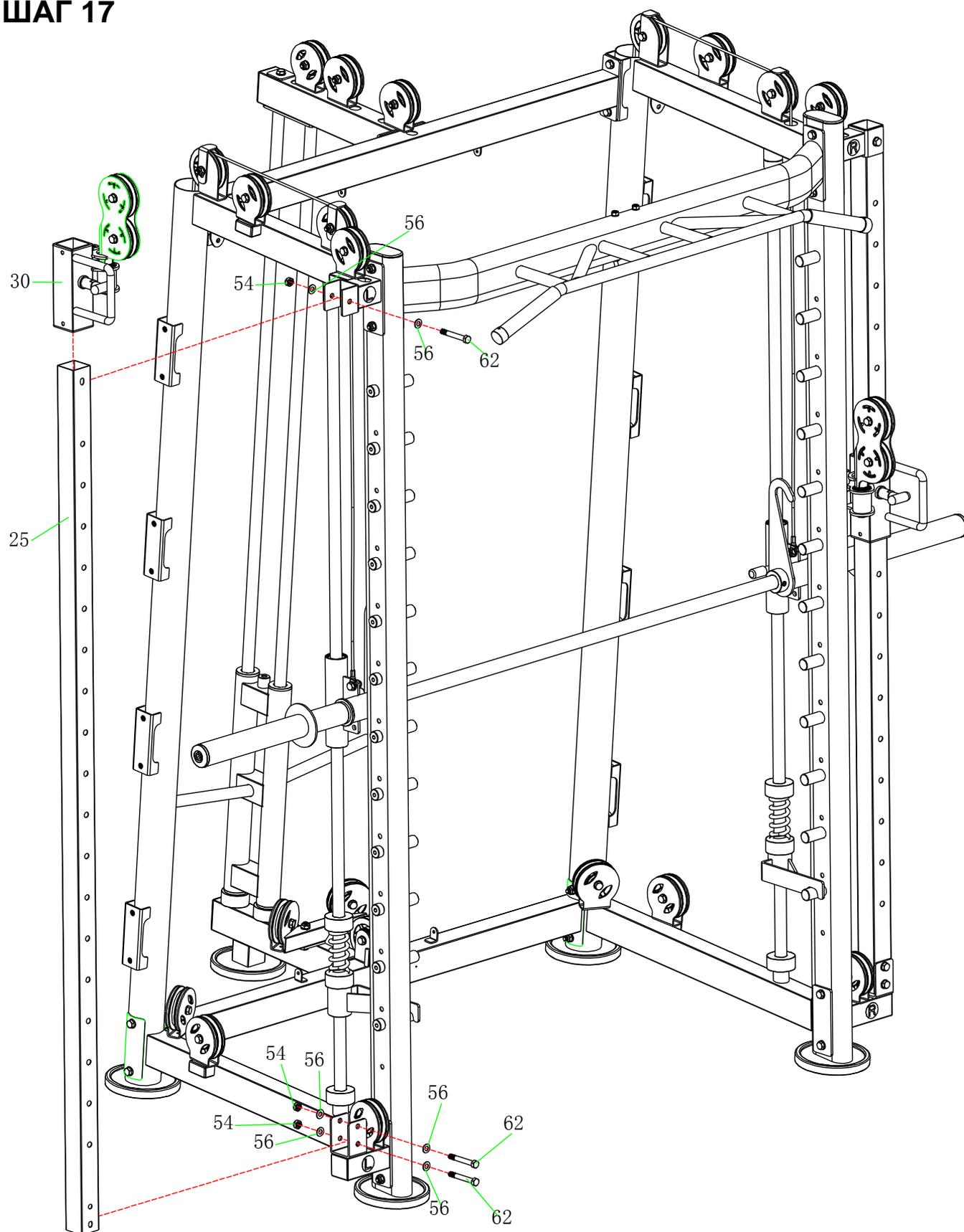
# ШАГ 16



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
25	Регулировочная стойка	1	56	Шайба $\phi 10$	6
29	Правый ползунок	1	62	Шестигранный болт M10*75	3
54	Контргайка M10	3			

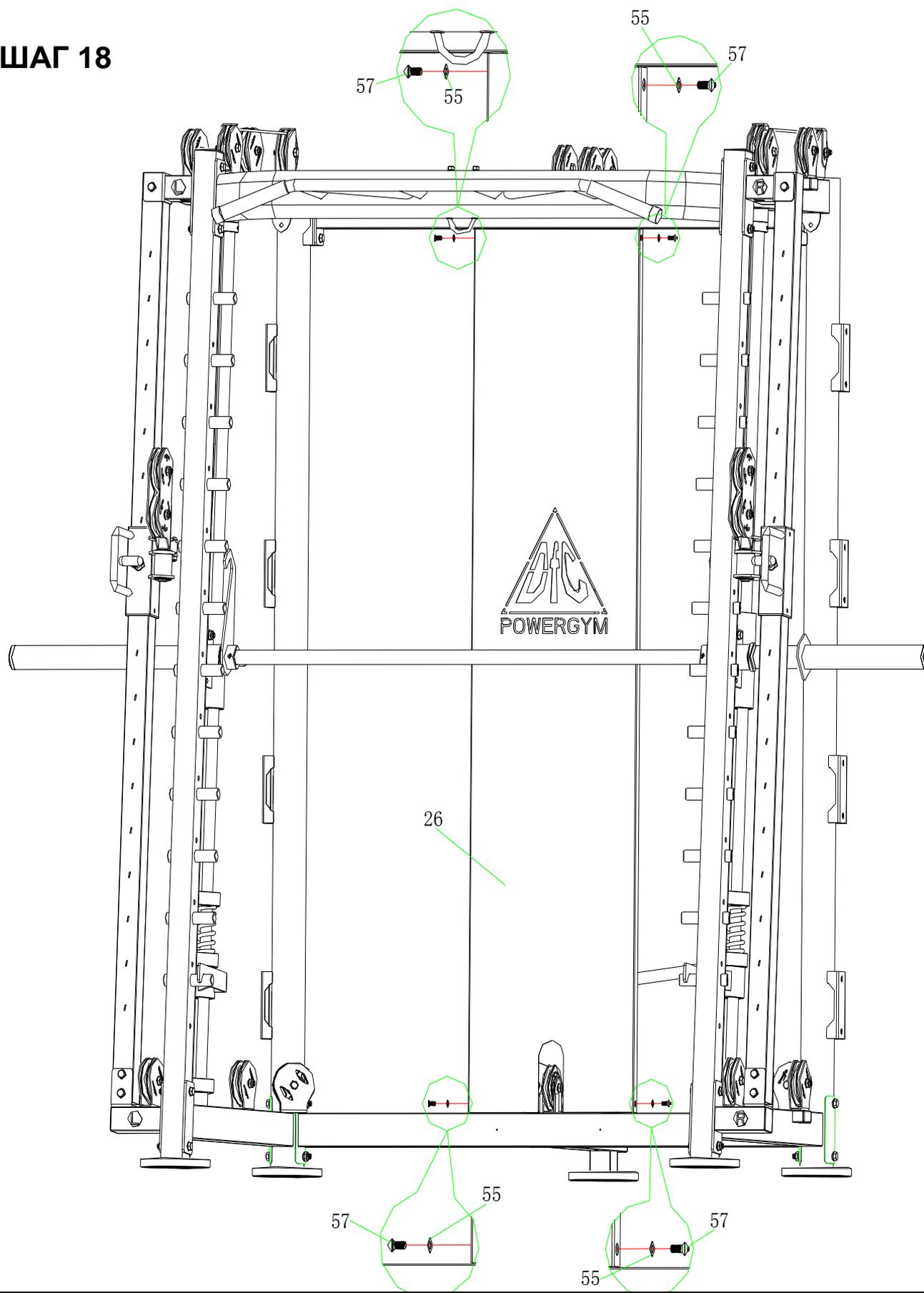
# ШАГ 17



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
25	Регулировочная стойка	1	56	Шайба $\varnothing 10$	6
30	Левый ползунок	1	62	Шестигранный болт M10*75	3
54	Контргайка M10	3			

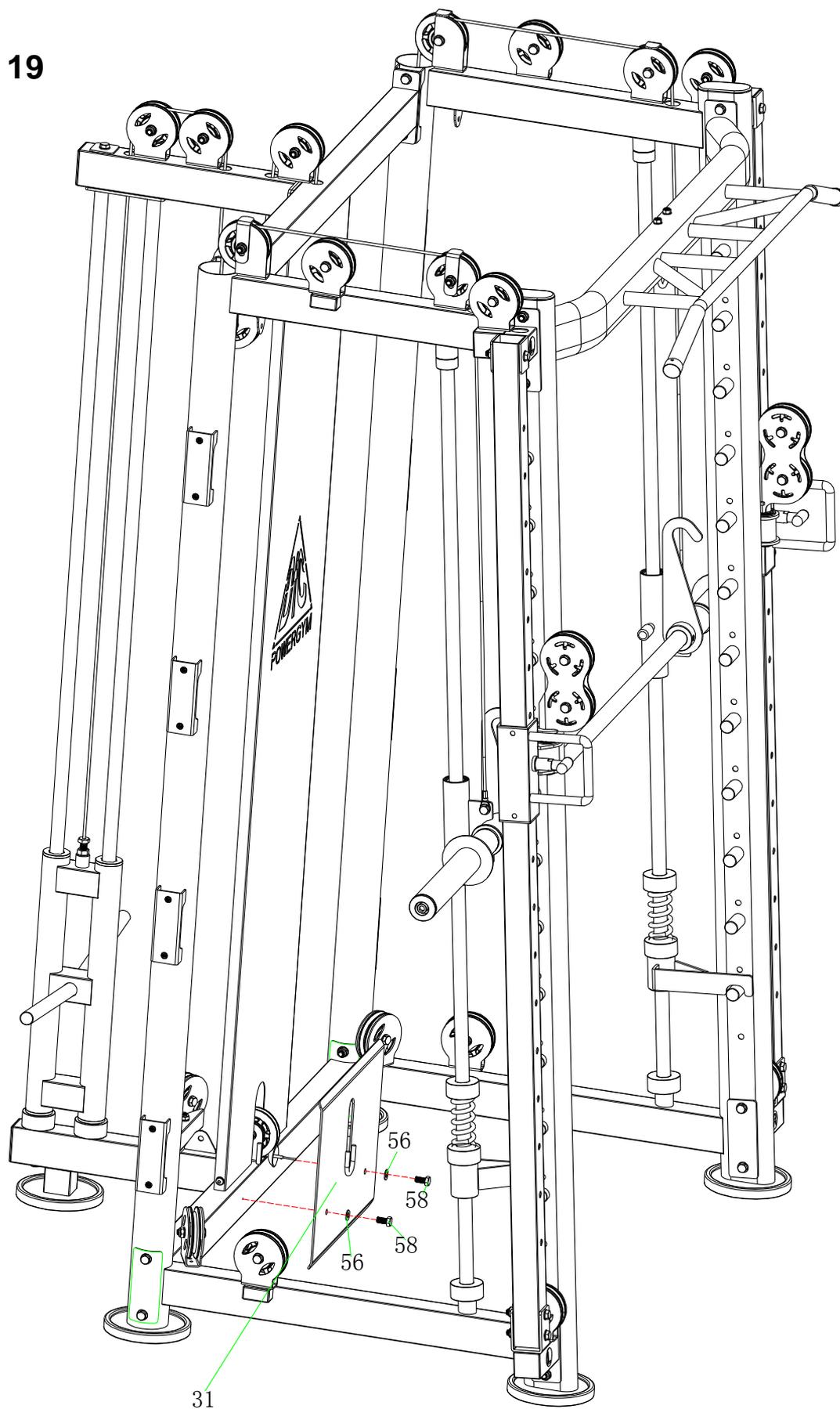
# ШАГ 18



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
26	Защитный кожух (с логотипом)	1			
55	Шайба $\varnothing 8$	4			
57	Болт с внутренним шестигранником M8*15	4			

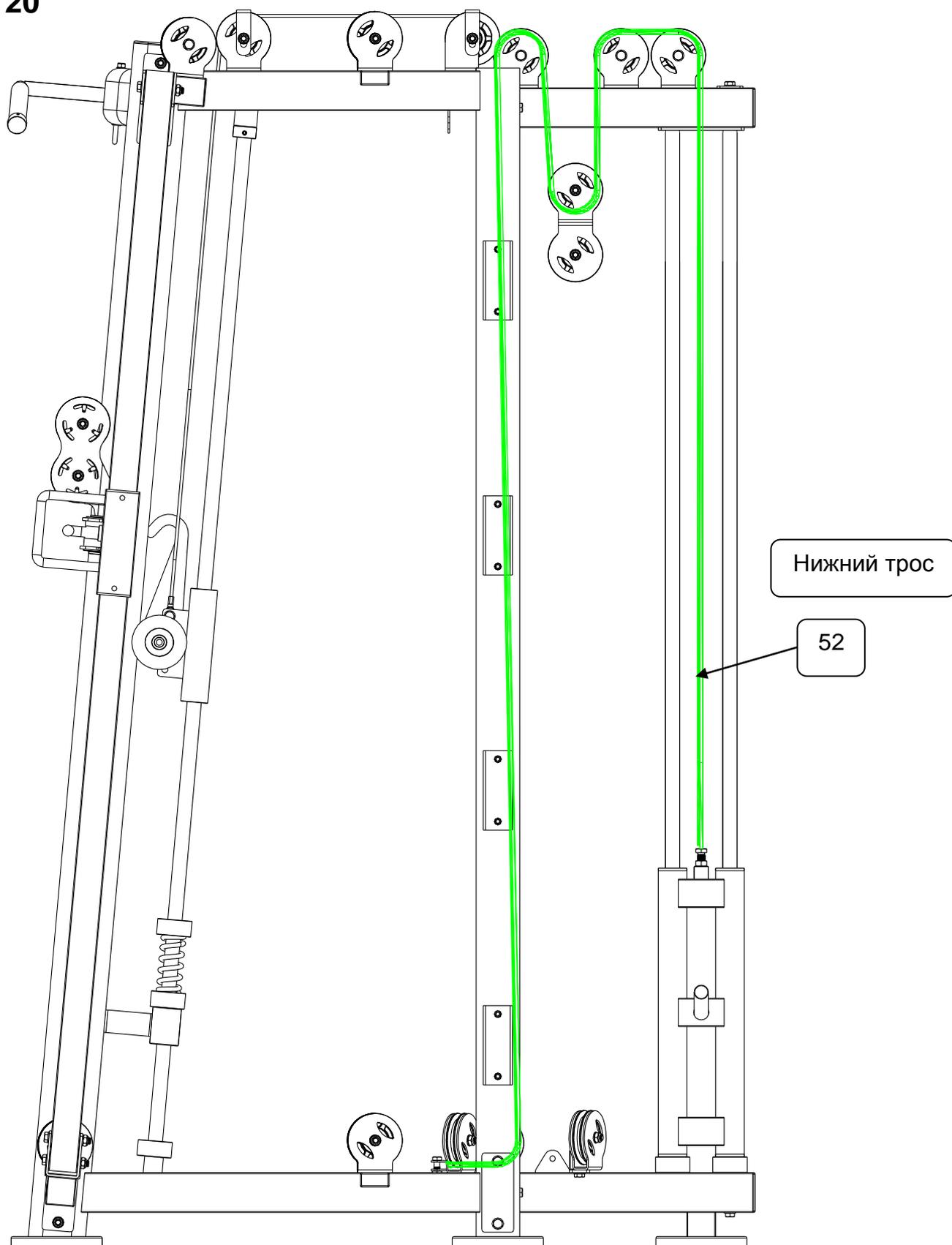
## ШАГ 19



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
31	Нижняя крепёжная пластина	1			
56	Шайба $\varnothing 10$	2			
58	Шестигранный болт M10*20	2			

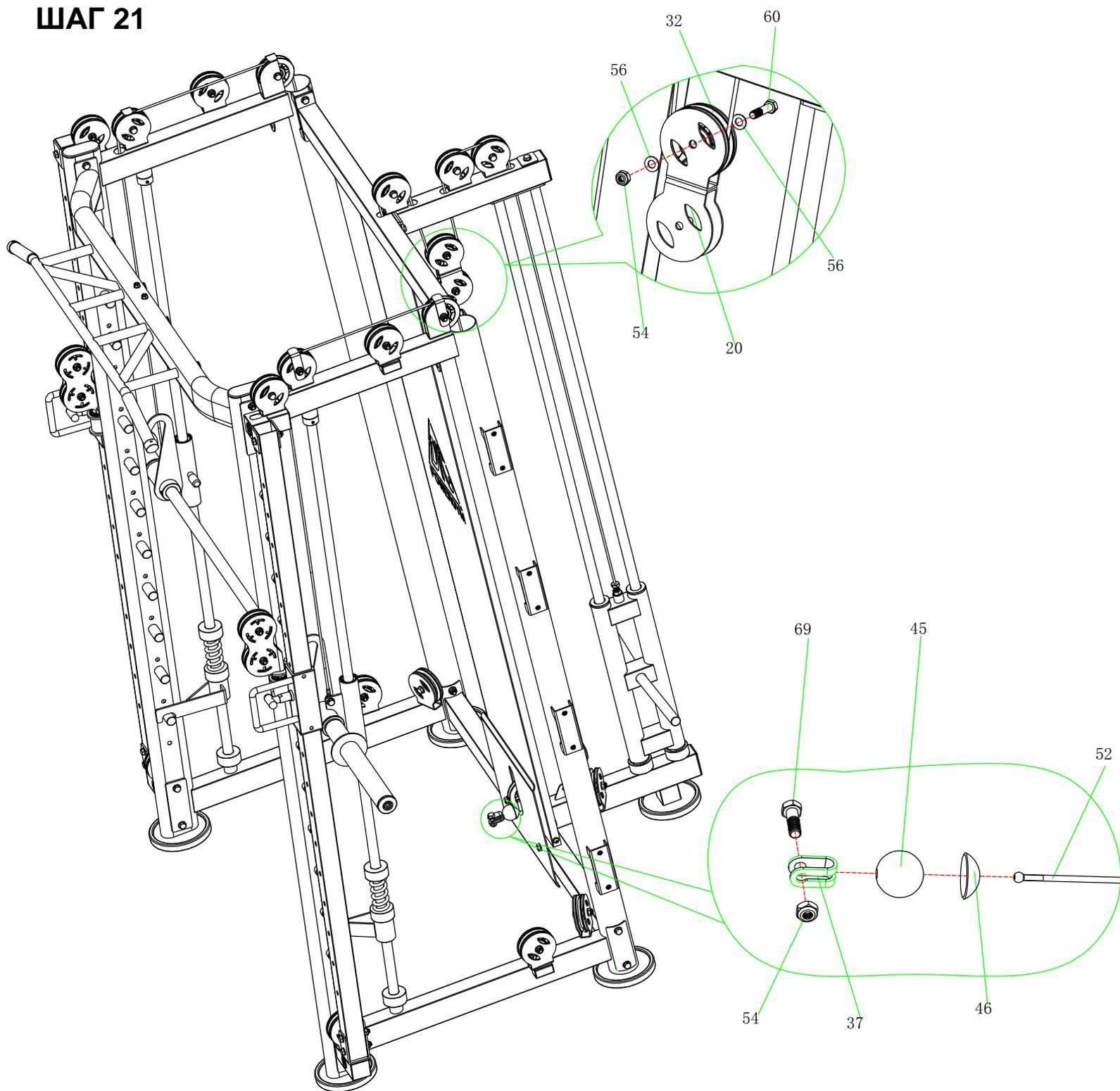
## ШАГ 20



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
52	Нижний трос	1			

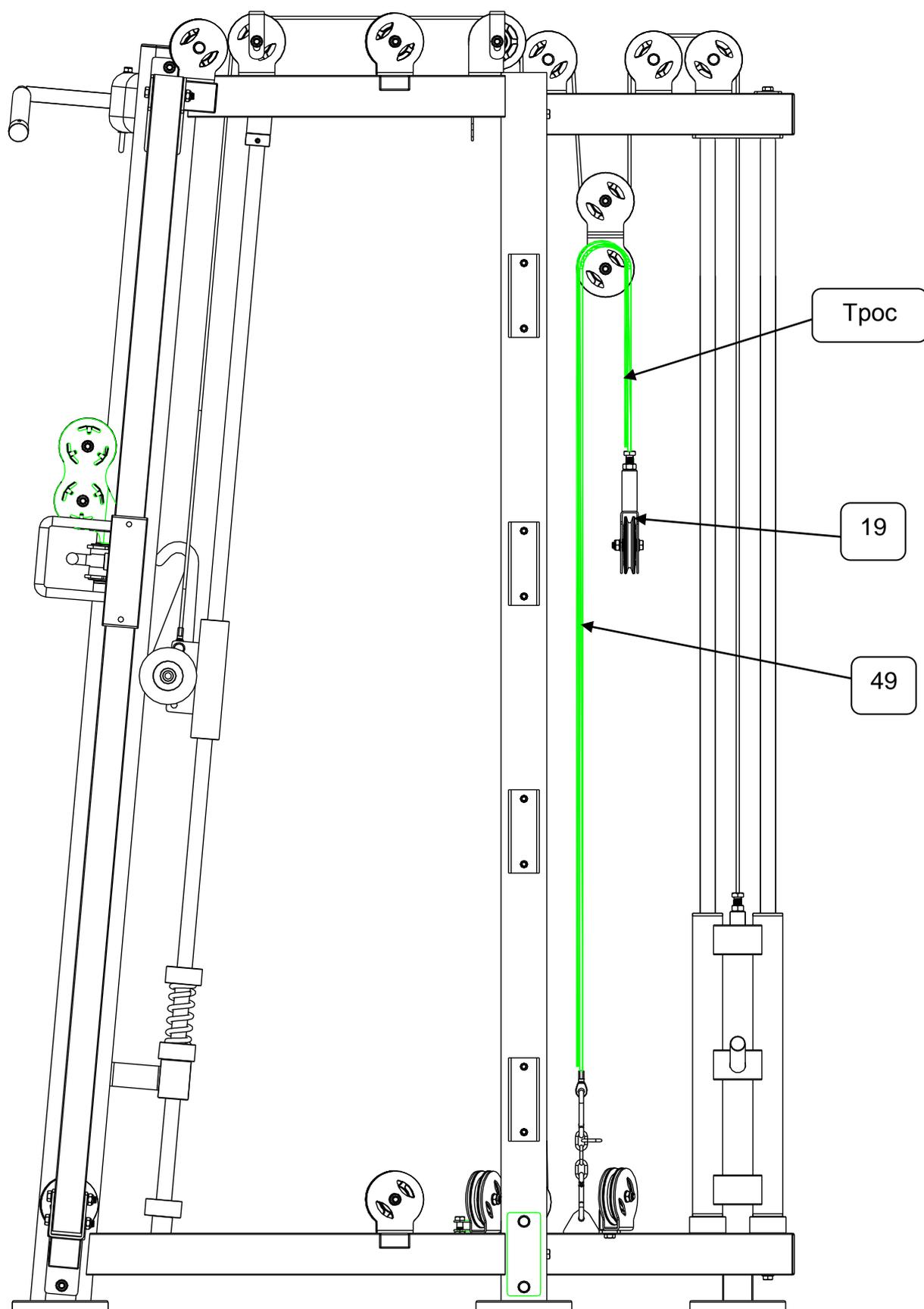
# ШАГ 21



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Двусторонний подвижный кронштейн шкива	1	52	Нижний трос	1
32	Шкив	1	54	Контргайка М10	2
37	Крепёжная скоба троса	1	56	Шайба $\varnothing 10$	2
45	Ограничитель (для троса)	1	60	Шестигранный болт М10*45	1
46	Защитный колпачок	1	69	Шестигранный болт М10*30	1

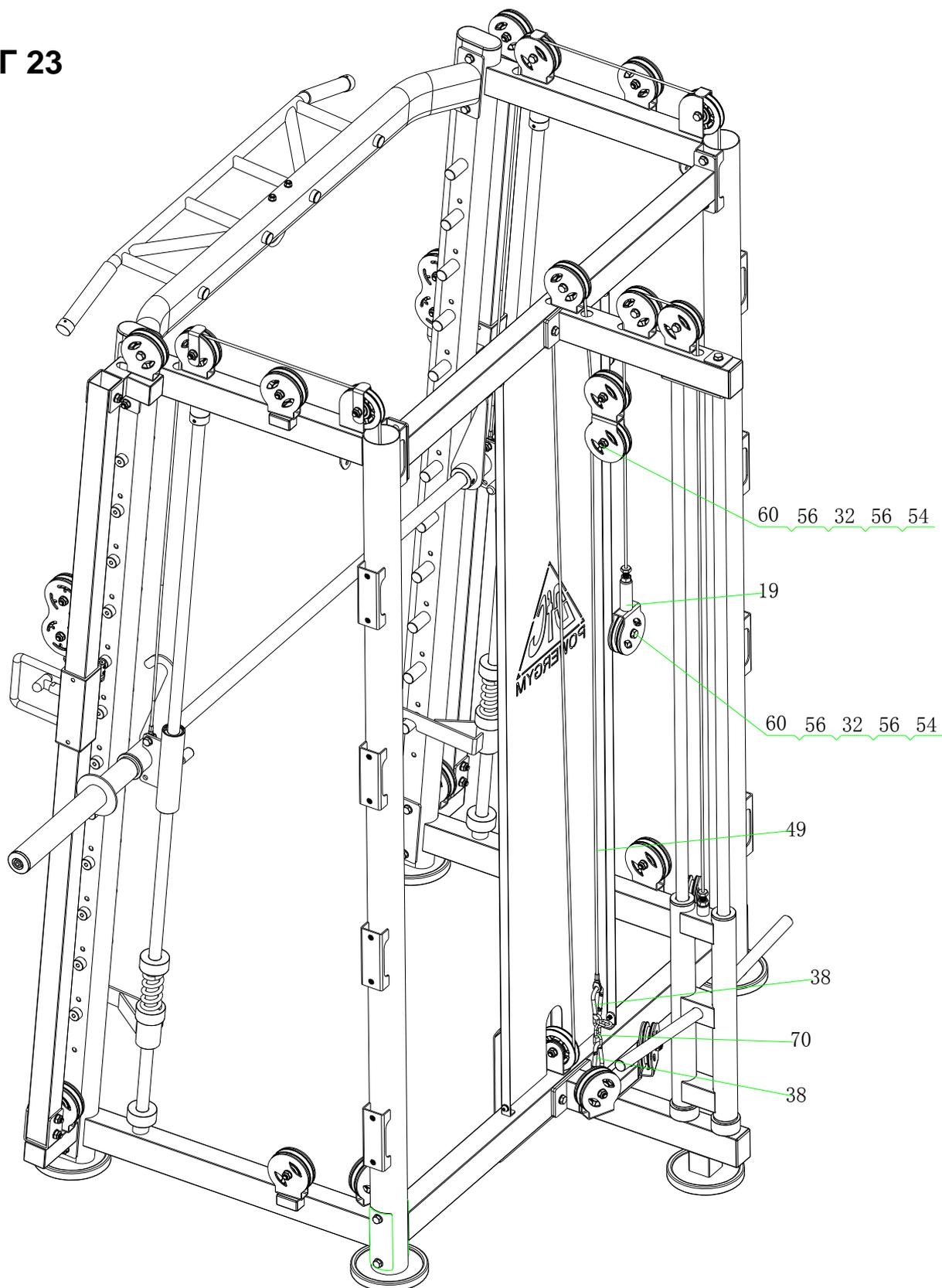
## ШАГ 22



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
19	Кронштейн шкива	1			
49	Трос	1			

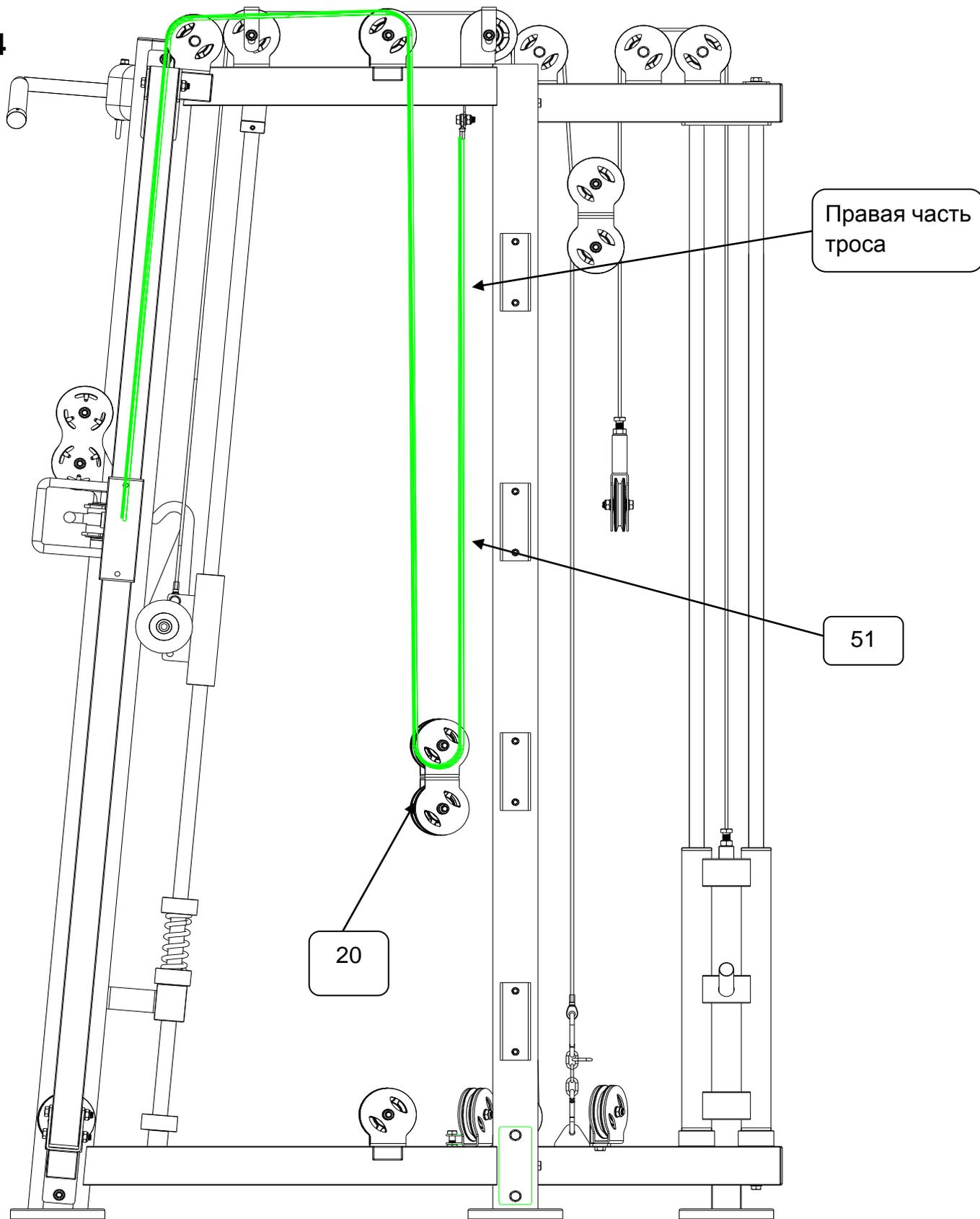
## ШАГ 23



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
19	Кронштейн шкива	1	56	Шайба $\varnothing 10$	4
32	Шкив	2	60	Шестигранный болт M10*45	2
38	Металлический карабин	2	70	Металлическая цепь (4 звена)	1
49	Трос	1			
54	Контргайка M10	2			

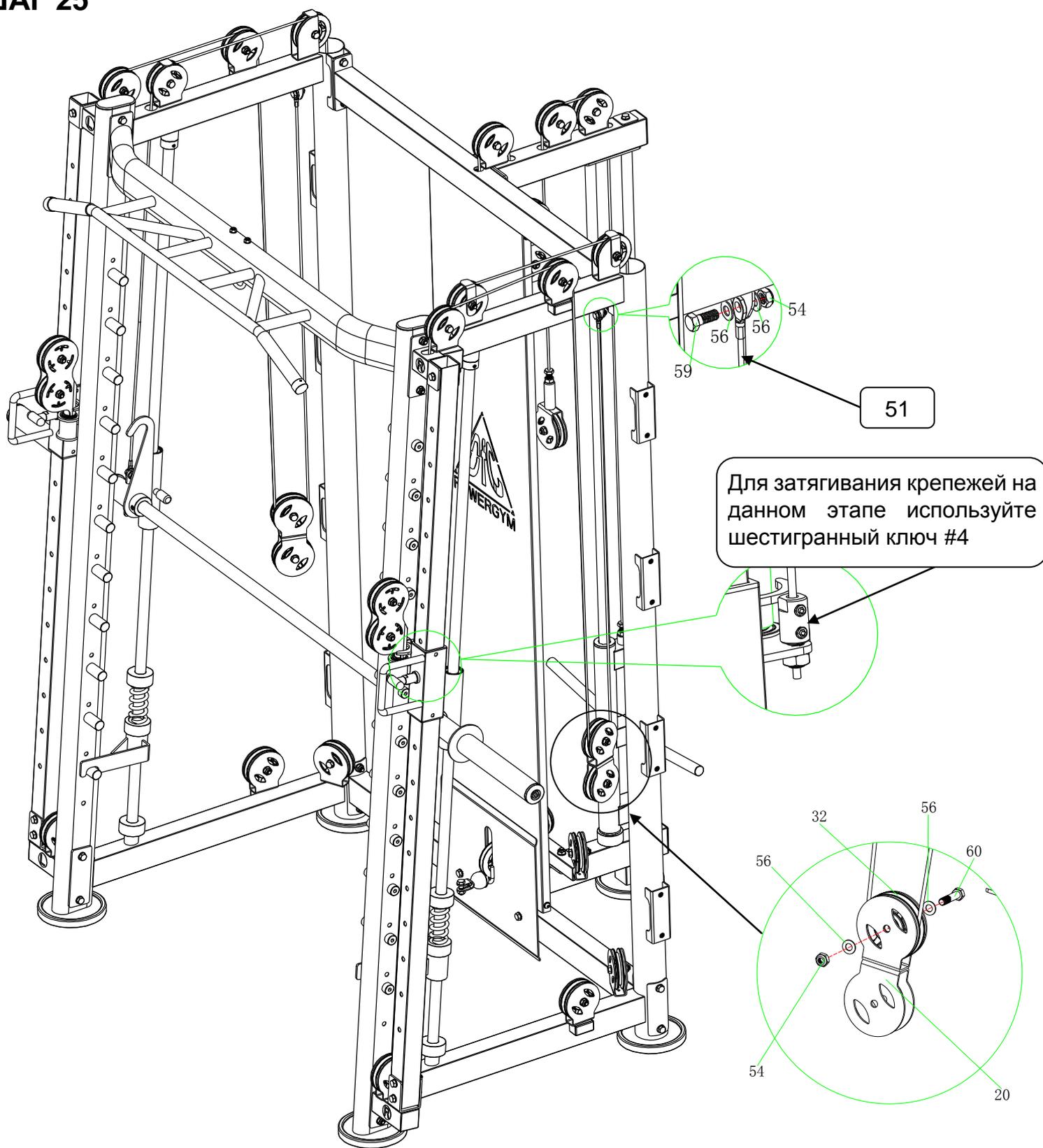
# ШАГ 24



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Двусторонний подвижный кронштейн шкива	1			
51	Трос	1			

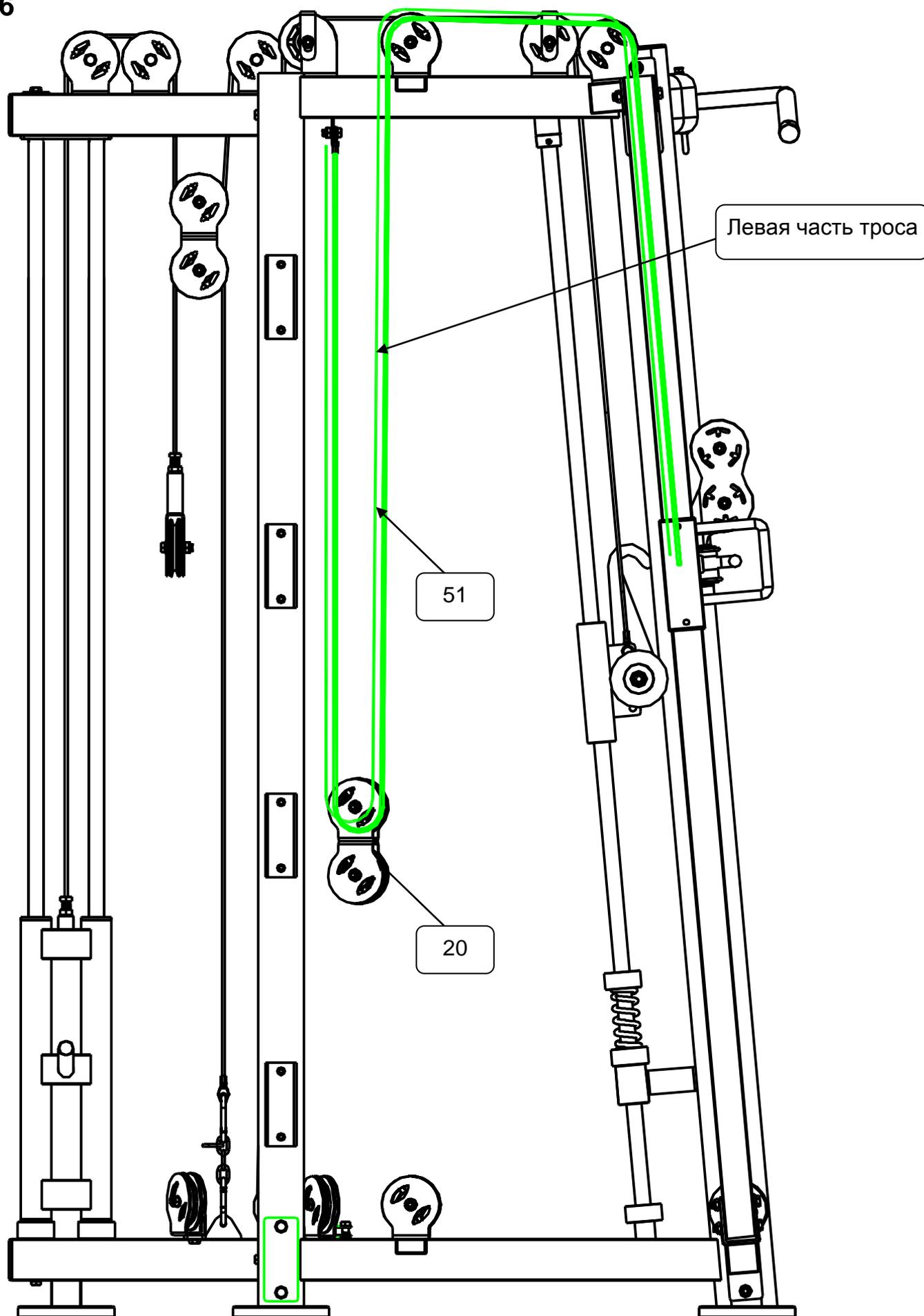
## ШАГ 25



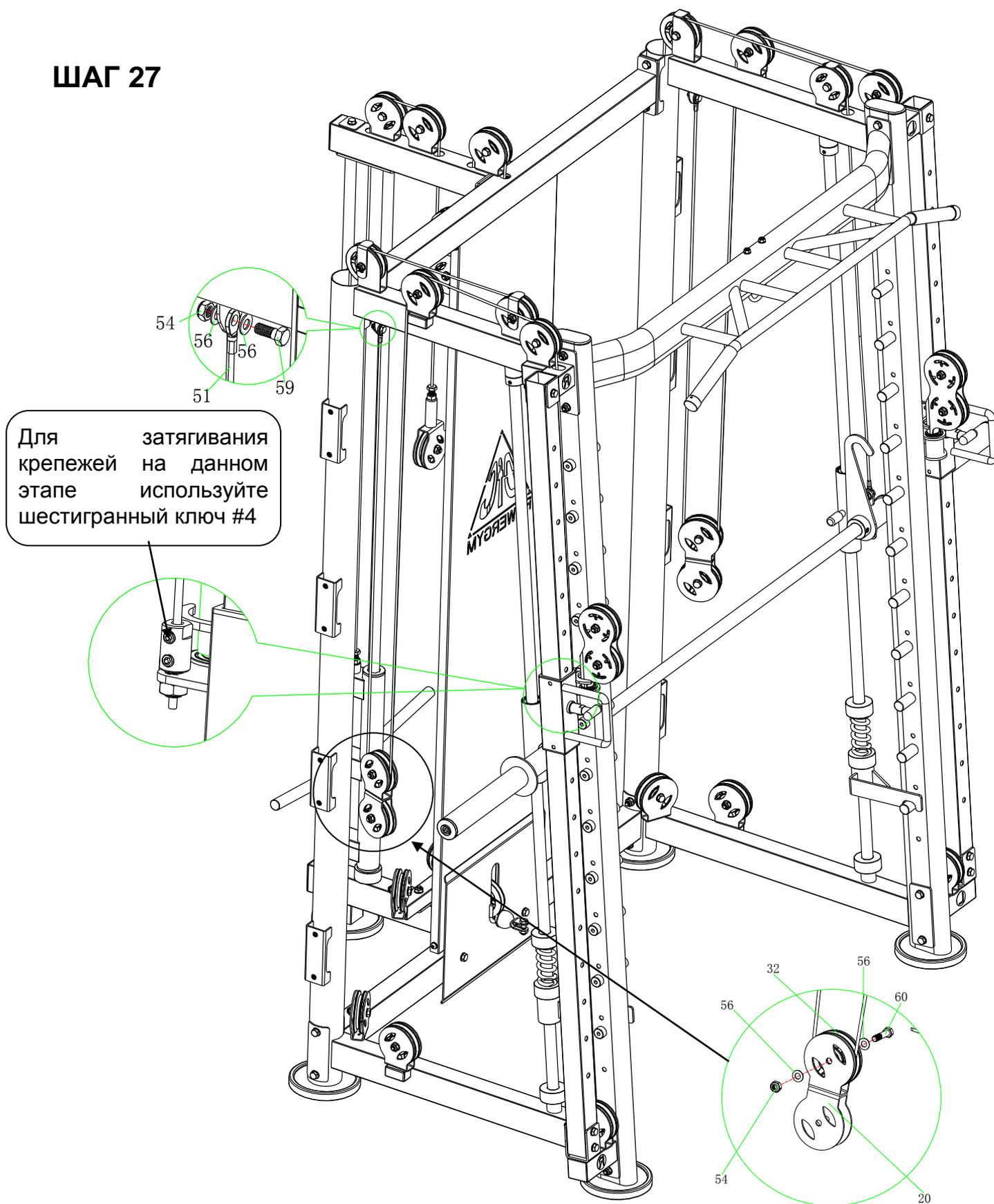
### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Двусторонний подвижный кронштейн шкива	1	56	Шайба $\varnothing 10$	4
32	Шкив	1	59	Шестигранный болт M10*25	1
51	Трос	1	60	Шестигранный болт M10*45	1
54	Контргайка M10	2			

# ШАГ 26



## ШАГ 27



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
20	Двусторонний подвижный кронштейн шкива	1	56	Шайба $\varnothing 10$	4
32	Шкив	1	59	Шестигранный болт M10*25	1
51	Трос	1	60	Шестигранный болт M10*45	1
54	Контргайка M10	2			

## ШАГ 28

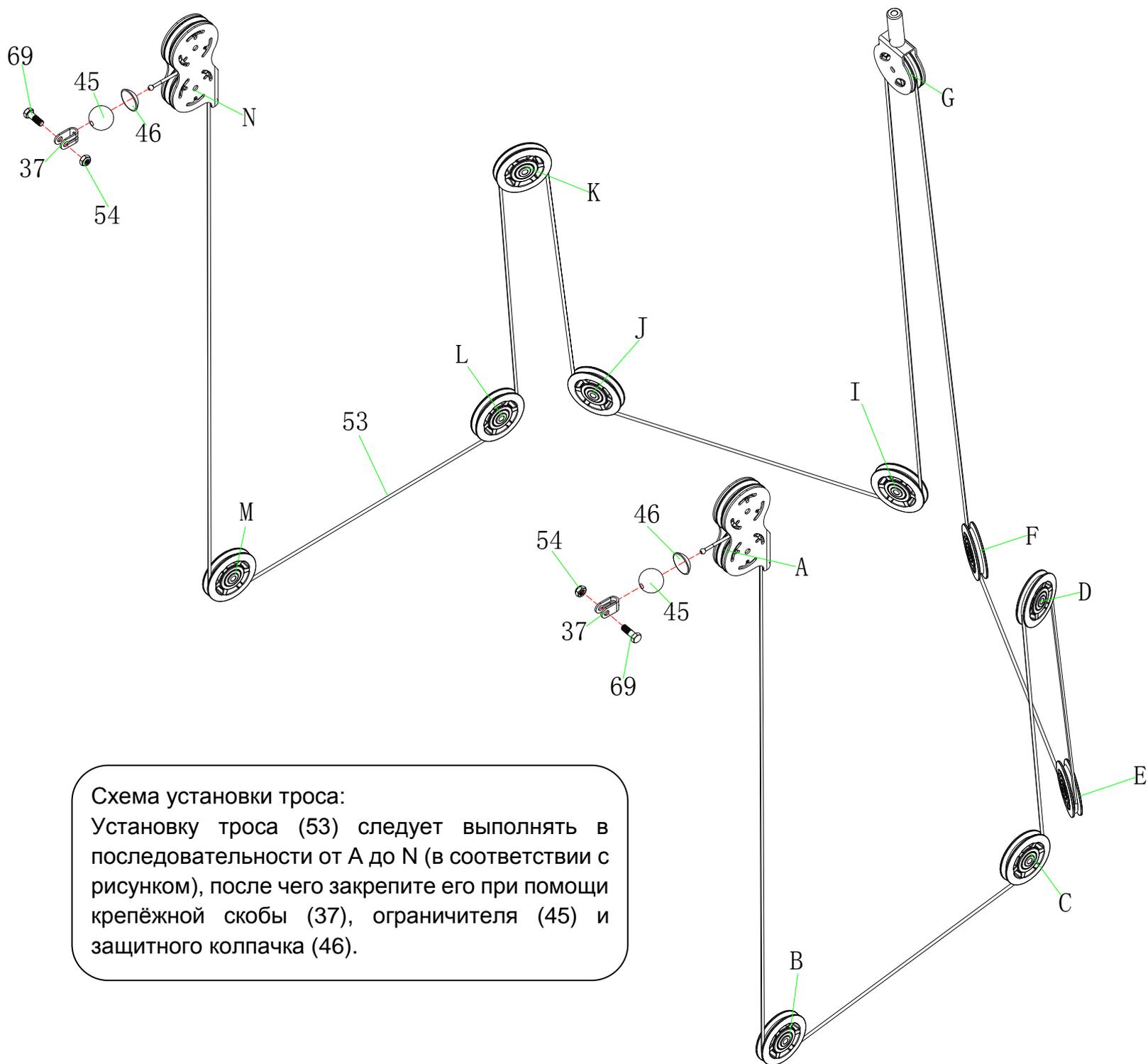


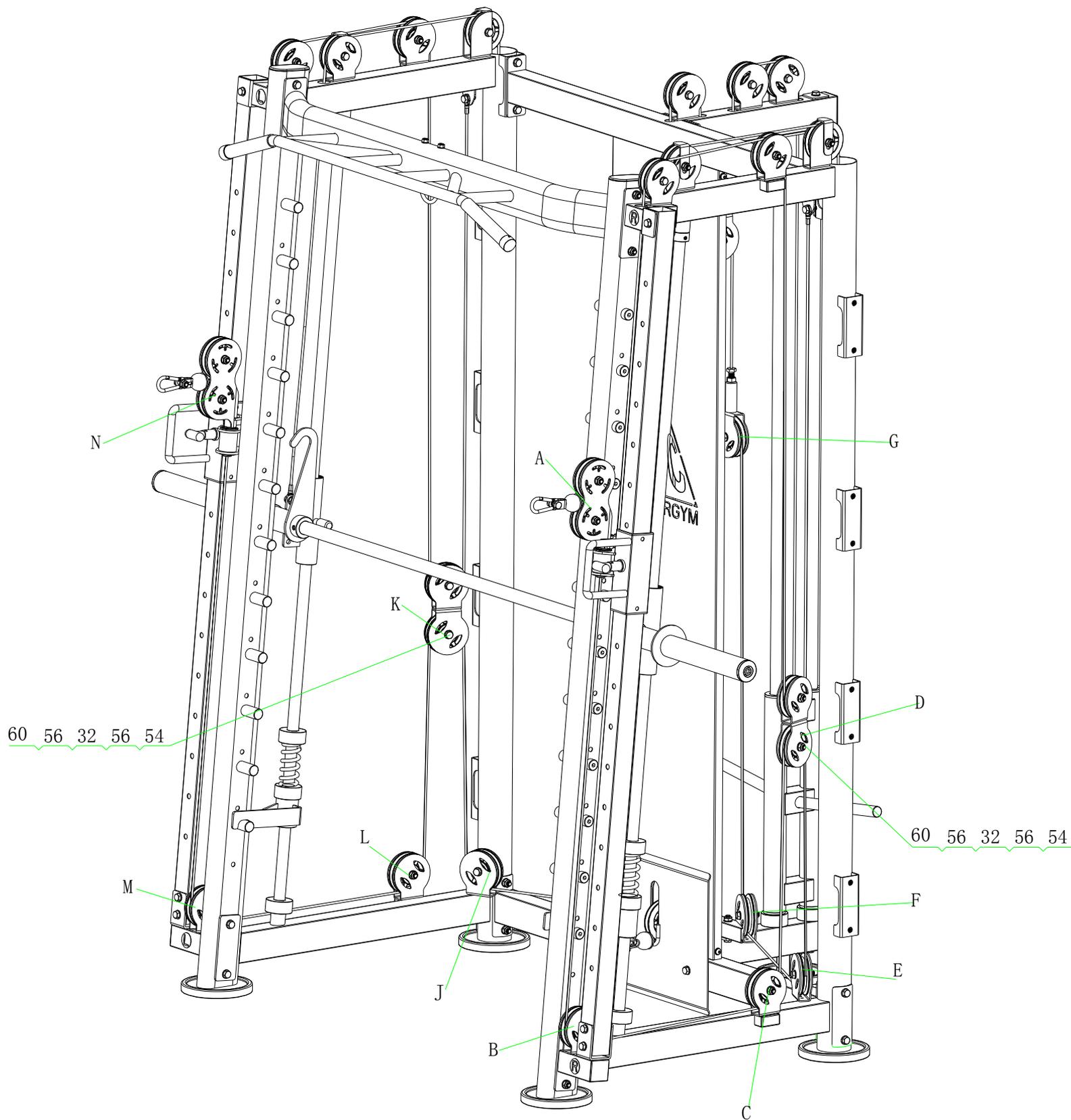
Схема установки троса:

Установку троса (53) следует выполнять в последовательности от А до N (в соответствии с рисунком), после чего закрепите его при помощи крепёжной скобы (37), ограничителя (45) и защитного колпачка (46).

### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
37	Крепёжная скоба троса	2	53	Трос	1
45	Ограничитель (для троса)	2	54	Контргайка М10	2
46	Защитный колпачок	2	69	Шестигранный болт М10*30	2

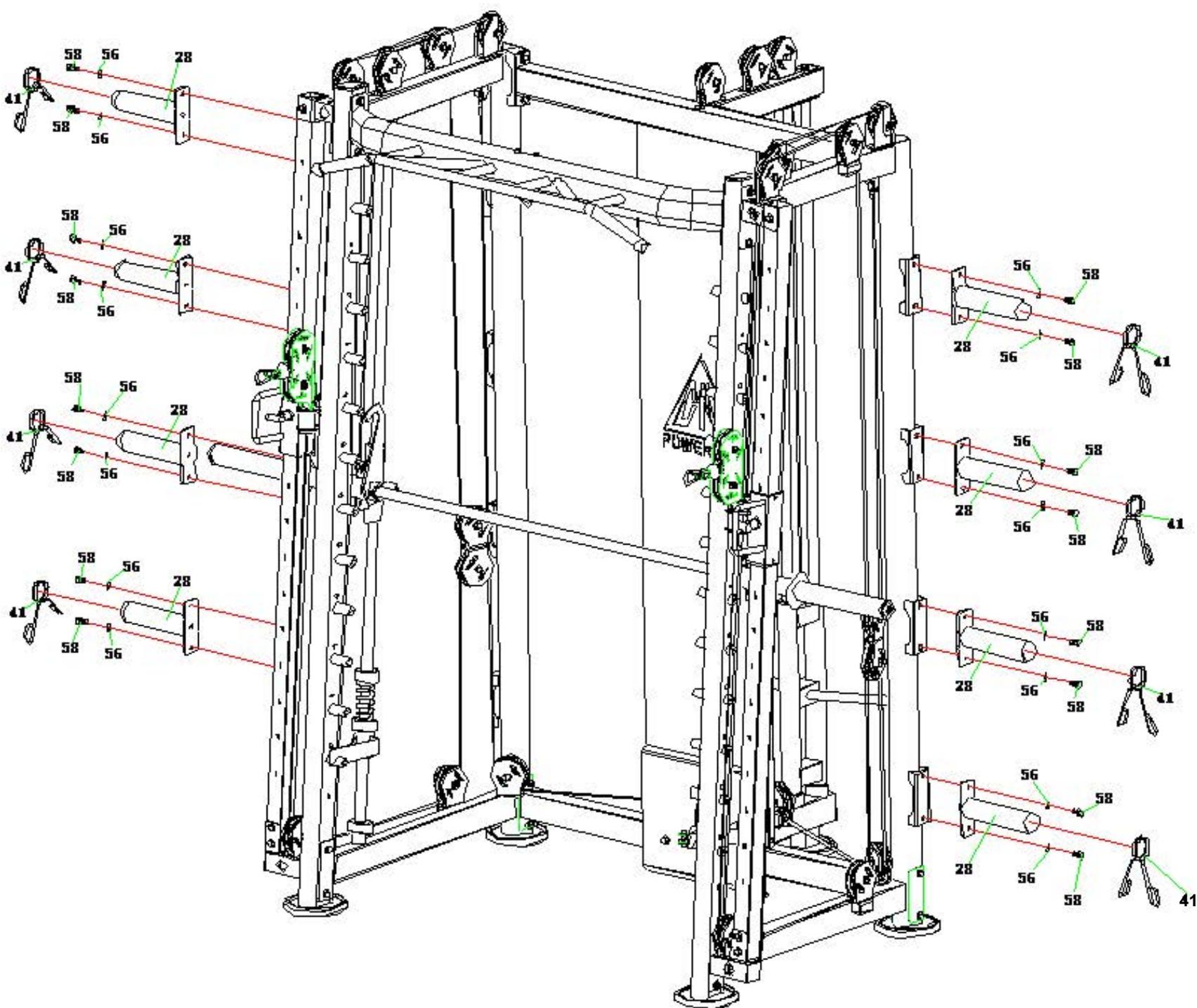
# ШАГ 29



## Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
32	Шкив	2	60	Шестигранный болт М10*45	2
54	Контргайка М10	4			
56	Шайба φ10	4			

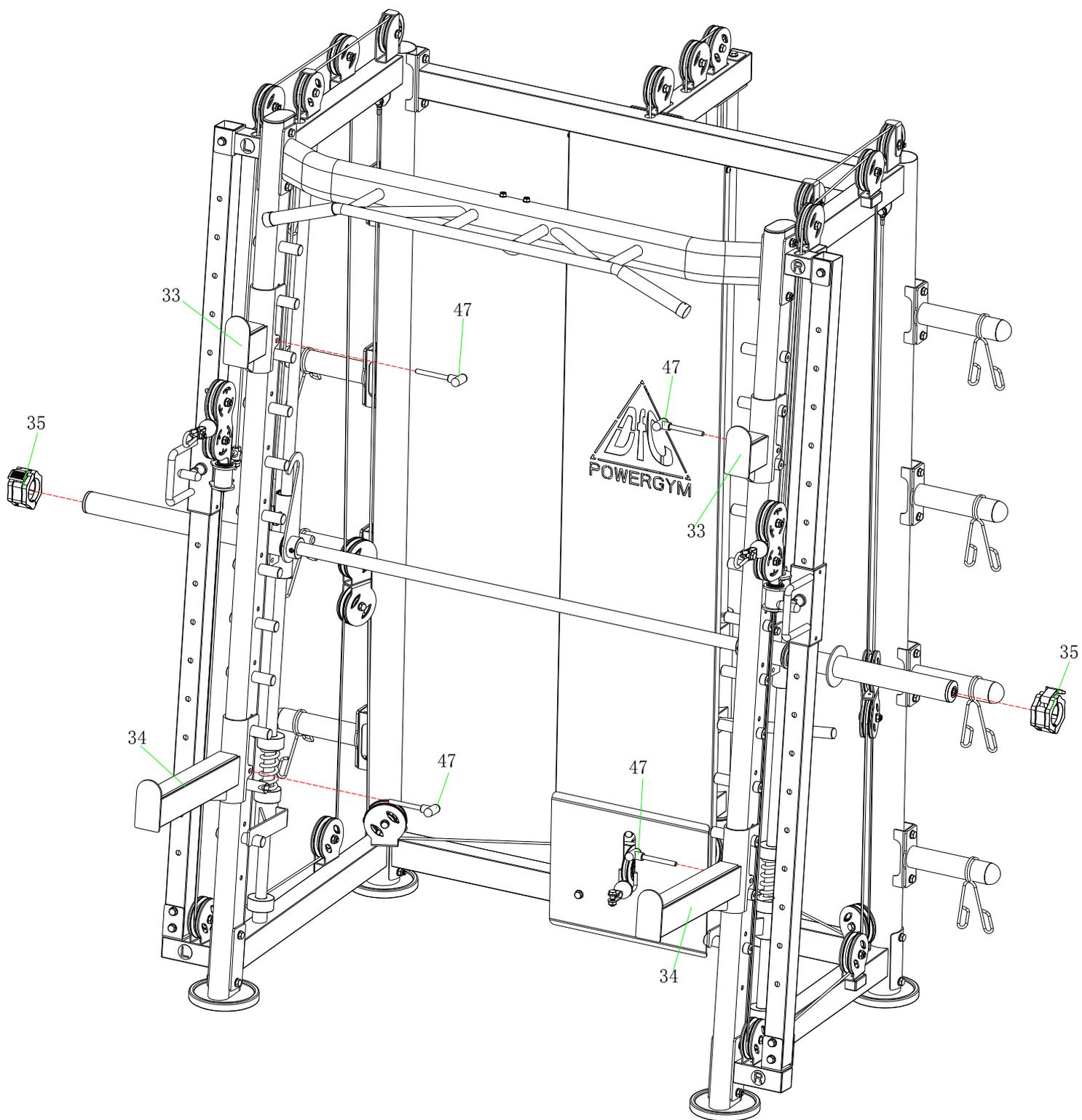
## ШАГ 30



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
28	Посадочная втулка	8	58	Шестигранный болт М10*20	16
41	Пружинный зажим	8			
56	Шайба ф10	16			

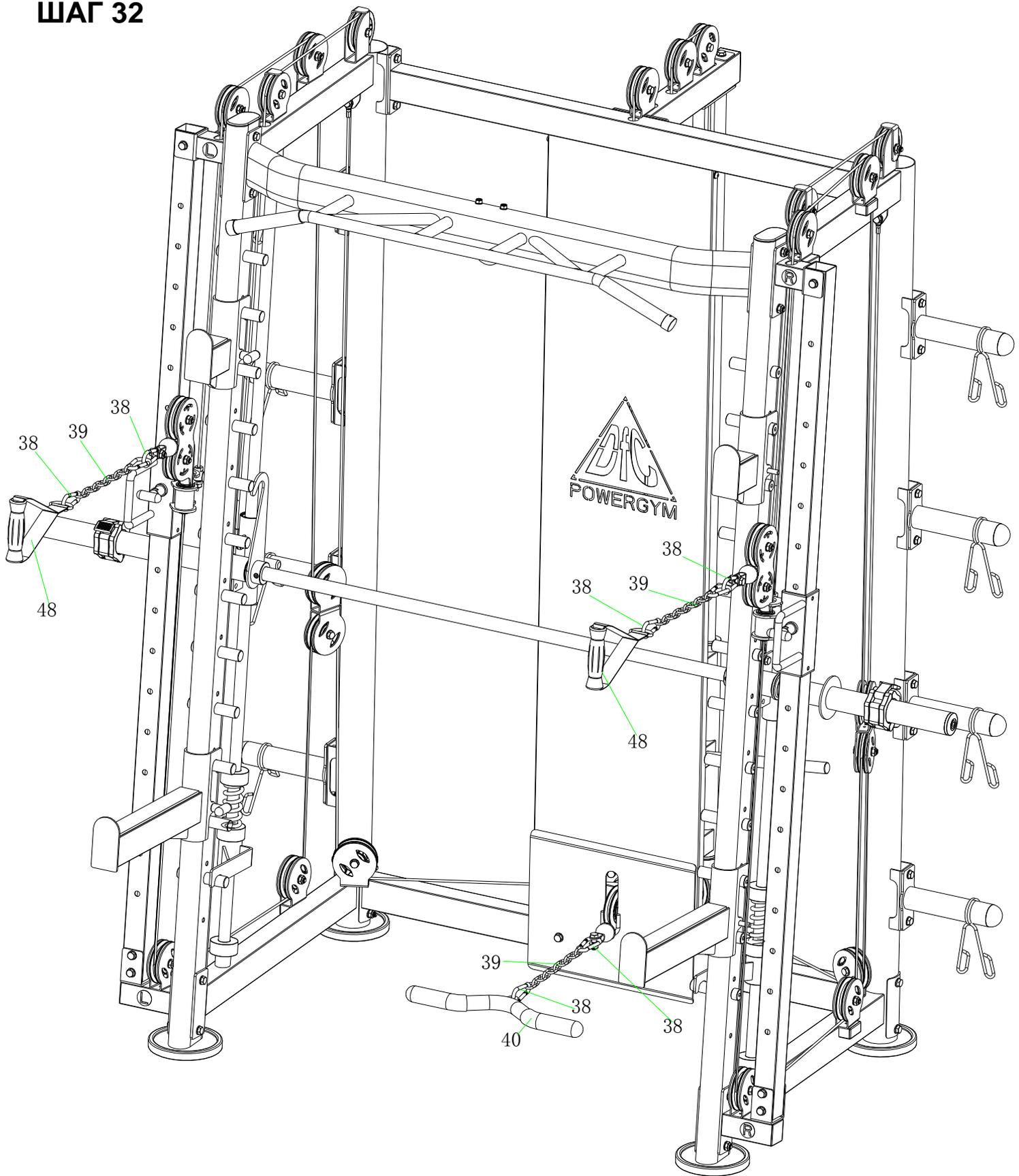
## ШАГ 31



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
33	Держатель	2	47	Штифт	4
34	Предохранитель	2			
35	Фиксатор	2			

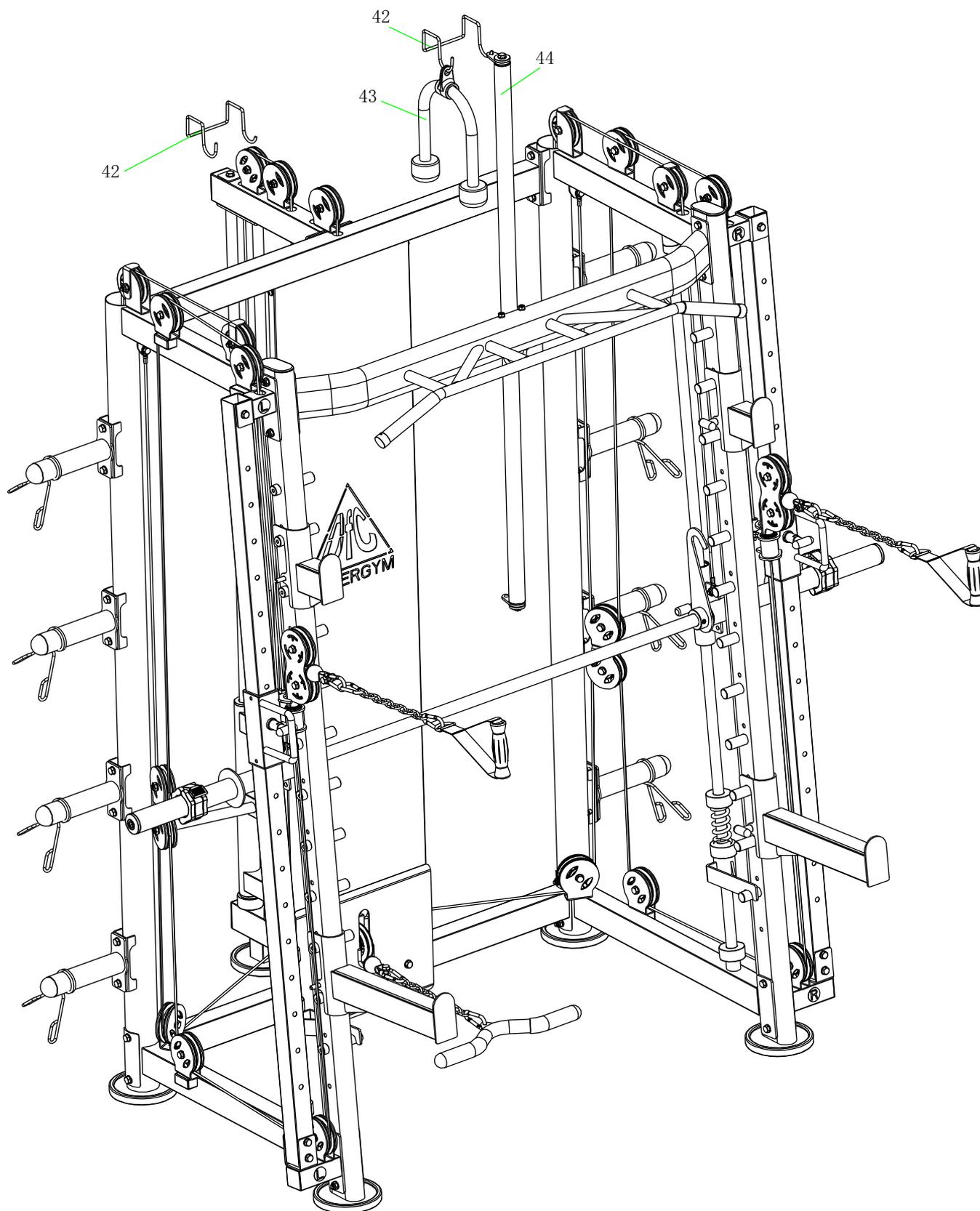
## ШАГ 32



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
38	Металлический карабин	6	48	Одиночная ручка для тяги	2
39	Звеньевая металлическая цепь	3			
40	Ручка для тяги (прямая)	1			

## ШАГ 33



### Список составных частей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
42	Держатель троса	2			
43	Гибкая тяга (для бицепса)	1			

44	Гриф	1			
----	------	---	--	--	--

## Рекомендации к занятиям

Регулярные тренировки позволяют добиться целого ряда преимуществ: улучшают физическую форму, мышечный тонус и в сочетании с диетой и контролем калорий помогают избавиться от лишнего веса.

### Разогревающая разминка

Этот этап позволяет улучшить кровообращение и подготовить мышцы к дальнейшей работе, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Для этого рекомендуется выполнять несколько разминочных упражнений, как показано на рисунках ниже. Каждое упражнение следует выполнять в течение 30 секунд. Не перенапрягайте и не рвите мышцы во время растяжки – если Вы почувствуете боль или другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



### Тренировка

На данном этапе идёт увеличение нагрузки, вследствие чего необходимо приложить усилия. При регулярных занятиях, мышцы ног станут более гибкими. Тренируйтесь в своем темпе, но он обязательно должен быть равномерным в течение всей тренировки. Скорость вашей тренировки должна быть достаточной, чтобы Ваш пульс находился в целевой зоне в соответствии с диаграммой ниже.

