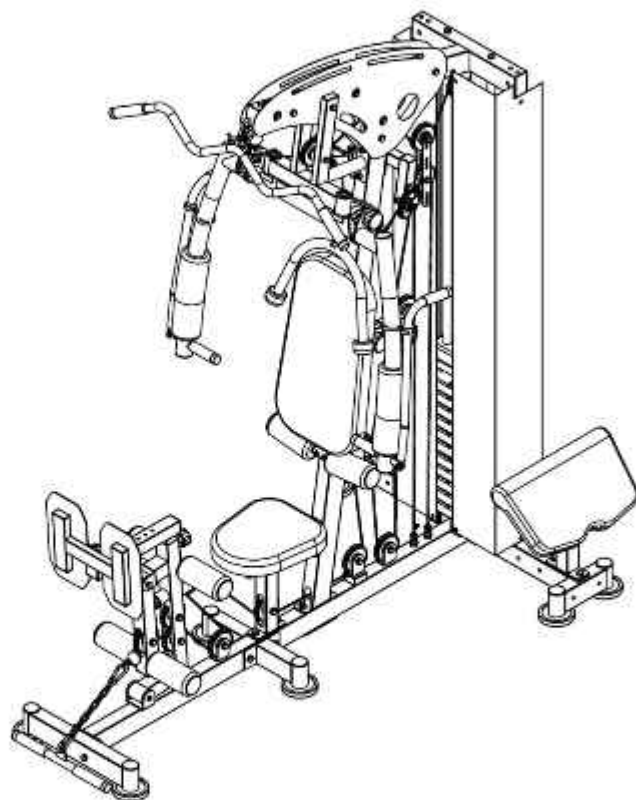


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС

Артикул: D7009



ВАЖНО: Внимательно прочтите настоящее руководство перед началом работы с изделием. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Характеристики изделия могут быть изменены без предварительного уведомления в связи с модернизацией продукта. Обратите внимание, фактический вид продукта имеет преимущественную силу.

Меры предосторожности

Сохраните руководство, чтобы использовать его в дальнейшем в качестве справочного материала.

1. Перед тем, как приступить к сборке и эксплуатации тренажёра, ознакомьтесь со всеми инструкциями настоящего руководства. Несоблюдение представленных рекомендаций может привести к тому, что изделие станет небезопасным.

Примечание: Проследите за тем, чтобы все пользователи были ознакомлены с мерами предосторожности и правилами пользования тренажёром.

2. Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические противопоказания, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или препятствовать правильному использованию изделия. Обязательно обратитесь к врачу за рекомендациями, если вы принимаете лекарства, которые могут повлиять на ваш пульс, кровяное давление или уровень холестерина.

3. Чрезмерная нагрузка или неправильная работа с тренажёром может нанести вред вашему здоровью. Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку. Прежде чем возобновить занятия, обратитесь за консультацией к врачу.

4. Не подпускайте к тренажёру домашних животных. Не позволяйте детям играть на тренажёре или возле него. Изделие предназначено исключительно для взрослых.

5. Размещать тренажёр следует на ровную и устойчивую поверхность. Положите под тренажёр специализированное покрытие для защиты пола от загрязнений и любых других повреждений. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно находиться не менее 0,75 метров свободного пространства.

6. Перед использованием тренажёра убедитесь, что все крепежи (болты, гайки) надёжно затянуты.

7. Для поддержания должного уровня безопасности изделия регулярно проводите осмотр его комплектующих на предмет повреждений и износа.

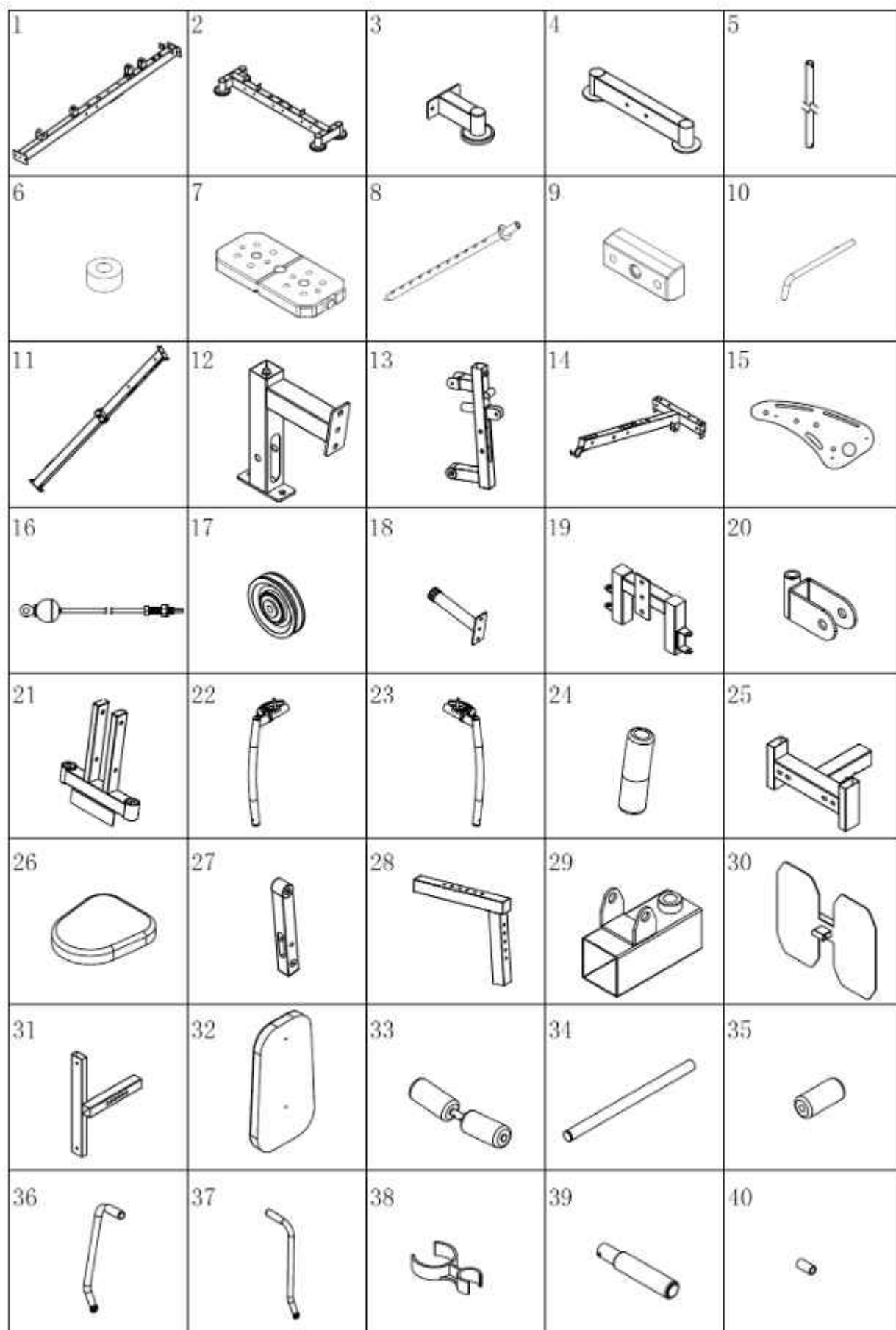
8. Используйте изделие только по его прямому назначению. Если при сборке или непосредственно во время тренировки вы услышите посторонний шум, немедленно приостановите работу.

9. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду. Не рекомендуется носить слишком свободную одежду, которая может попасть в подвижные механизмы тренажёра или ограничить ваши движения.

10. Тренажёр не предназначен для медицинских целей.

11. Будьте осторожны при подъёме и перемещении тренажёра, чтобы не повредить спину. При необходимости обратитесь за помощью.

12. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.



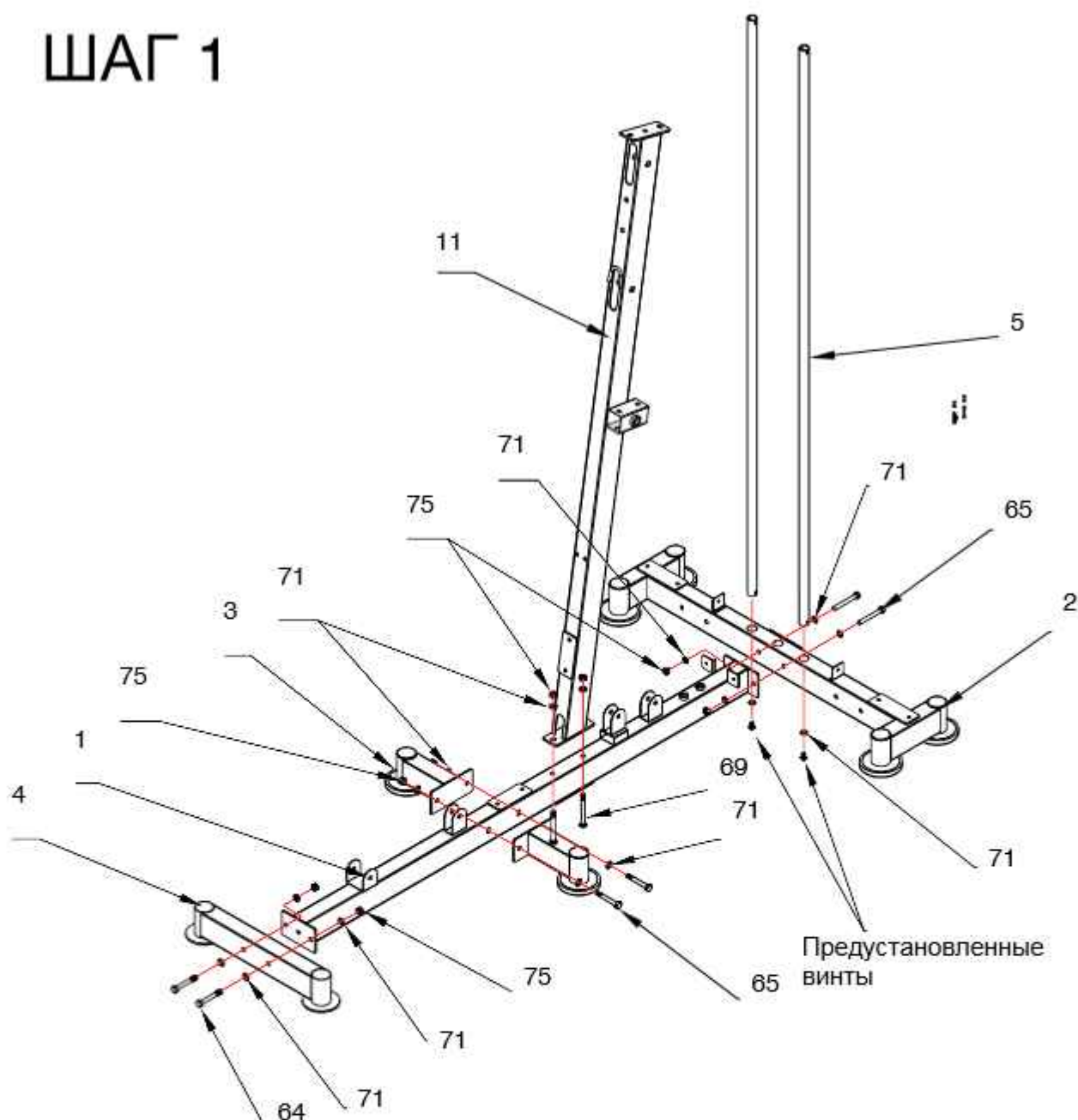
41 	42 	43 	44 	45 
46 	47 	48 	49 	50 
51 	52 	53 	54 	55 
56 	57 	58 	59 	60 
61 	62 	63 	64 	65 
66 	67 	68 	69 	70 
71 	72 	73 	74 	75 
76 	77 	78 	79 	80

Перечень деталей

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
1	Основание	1	41	Опора (резервная)	1
2	Задний стабилизатор	1	42	Держатель парты для бицепса	1
3	Центральный стабилизатор	2	43	Парта для бицепса	1
4	Передний стабилизатор	1	44	Регулировочная пластина	2
5	Направляющий стержень	2	45	Трос	1
6	Амортизатор	2	46	Двушкивный блок	1
7	Грузовая пластина	12	47	Втулка	14
8	Селектор	1	48	Двушкивный блок	1
9	Верхняя грузовая пластина	1	49	Болт с шестигранной головкой M10*65	1
10	Фиксатор	1	50	Трос 3580мм	1
11	Наклонная стойка	1	51	Цепь	2
12	Опорная ножка	1	52	Рукоятка для тяги 1	1
13	Передняя стойка	1	53	Рукоятка для тяги 2	1
14	Верхняя рама	1	54	Рукоятка для тяги канатная	1
15	Декоративная пластина	2	55	Защитный кожух (правый)	1
16	Трос 2960мм	2	56	Защитный кожух (левый)	1
17	Шкив	22	57	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*15	12
18	Соединительная труба (прямая)	1	58	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M8*40	6
19	Соединительная труба (гнутая)	1	59	Винт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником M10*85	1
20	Одношкивный блок	2	60	Втулка	2
21	Кронштейн (для рычагов)	1	61	Пружинная шайба ф10	6
22	Рычаг для жима (правый)	1	62	Болт с шестигранной головкой M10*20	6
23	Рычаг для жима (левый)	1	63	Болт с шестигранной головкой M10*45	13

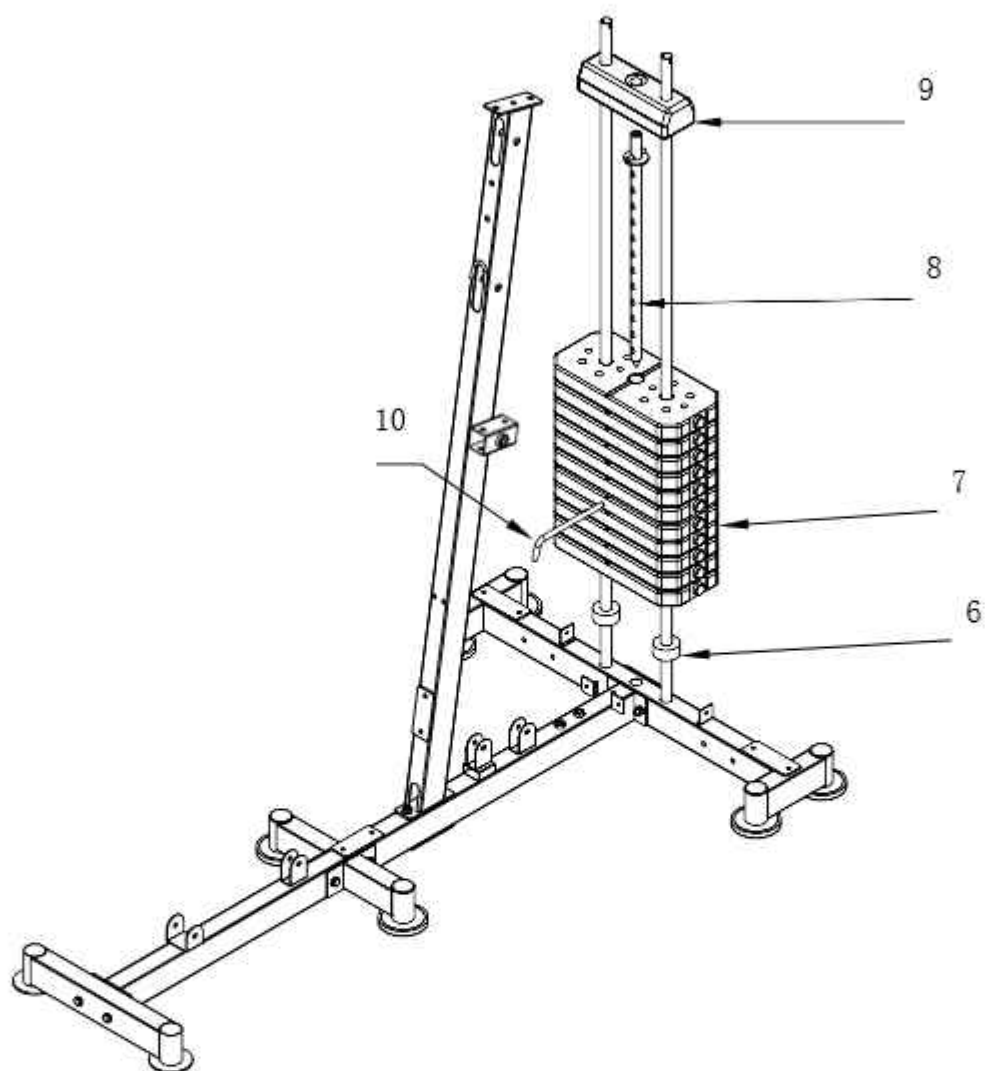
24	Валик	2	64	Болт с шестигранной головкой М10*70	8
25	Опора сиденья	1	65	Болт с шестигранной головкой М10*75	12
26	Сиденье	1	66	Болт с шестигранной головкой М10*80	1
27	Передний рычаг	1	67	Болт с шестигранной головкой М10*100	2
28	Регулируемая стойка	1	68	Болт с шестигранной головкой М10*130	2
29	Ползунок	1	69	Болт М10*95	4
30	Упор для ног	1	70	Плоская шайба Ф8	16
31	Опора спинки	1	71	Плоская шайба ф10	92
32	Спинка	1	72	Плоская шайба ф12	2
33	Держатель для ног	1	73	Плоская шайба ф17	2
34	Ось	2	74	Плоская шайба (увеличенная) ф12	1
35	Валик	4	75	Контргайка М10	44
36	Удлиненный рычаг (левый)	1	76	Поворотная ось ф17	1
37	Удлиненный рычаг (правый)	1	77	Контргайка М12	2
38	Пластиковый фиксатор	2	78	Ручка-фиксатор М16	4
39	Рукоятка	2	79	Заглушка	4
40	Втулка	2			

ШАГ 1



1. Установите два стержня (5) в стабилизатор (2), зафиксируйте конструкцию при помощи двух болтов M10*75 (65) и двух шайб ф10 (71).
2. Разместите стойку (11) на основание (1), закрепите деталь при помощи двух комплектов крепежей: болтов M10*95 (69), шайб ф10 (71) и контргаек M10 (75).
3. Соедините основание (1) и стабилизатор (2), используя два болта M10*75 (65), четыре шайбы Ф8 (71) и две контргайки M10 (75).
4. Закрепите на основании две части центрального стабилизатора (3), как показано на схеме выше. Для крепления деталей используйте два болта M10*75 (65), четыре шайбы Ф8 (71) и две контргайки M10 (75).
5. Разместите с двух сторон стабилизатора (4) по одной заглушке (79). Подсоедините стабилизатор к основанию (1), закрепите деталь при помощи двух болтов M10*75 (65), четырёх шайб Ф8 (71) и двух контргаек M10 (75).

ШАГ 2

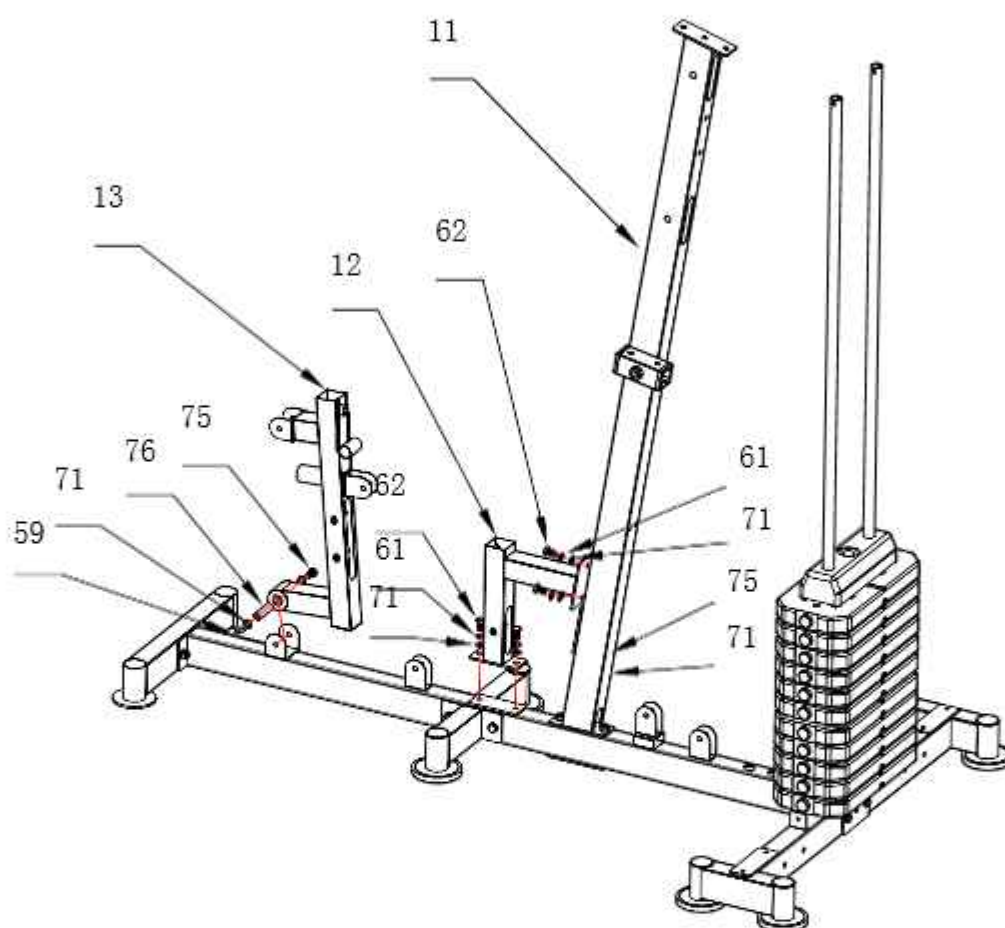


1. На стержни установите два амортизатора (6), затем 12 грузовых пластин (7). После этого закрепите селектор (8) как показано на схеме: он должен проходить сквозь пластины и попасть в отверстие на стабилизаторе. В завершение разместите верхнюю грузовую пластину (9).

2. Установите фиксатор (11) в любую из грузовых пластин (7).

Примечание: Размещать грузовые пластины следует таким образом, чтобы отверстия в них были расположены снизу.

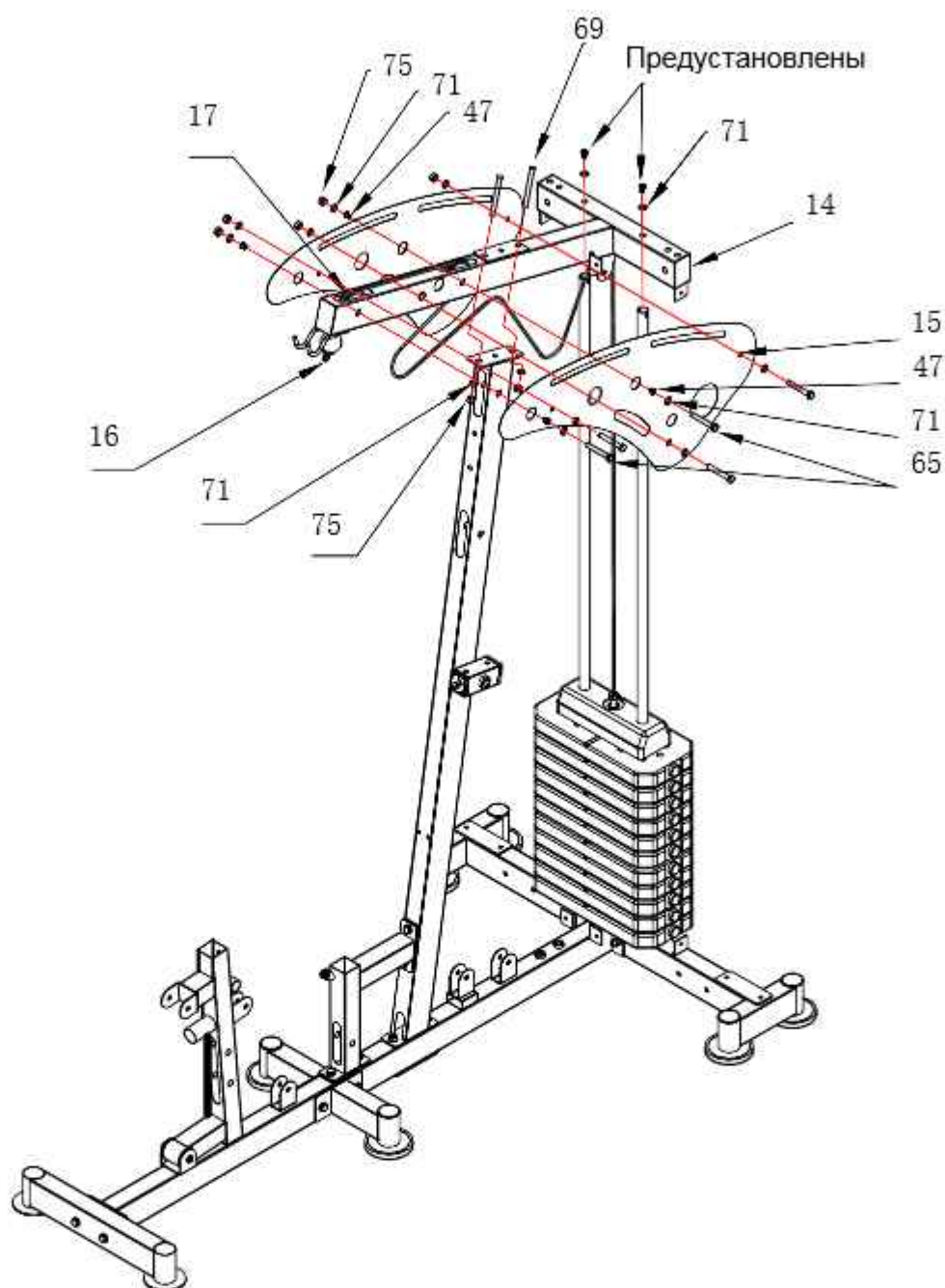
ШАГ 3



1. Закрепите опорную ножку (12) (см. схему выше), используя четыре комплекта крепежей: болты M10*20 (62), пружинные шайбы $\phi 10$ (61) и шайбы $\phi 10$ (71).

2. В передней части тренажёра поставьте стойку (13) и закрепите её при помощи болта M10x85(59), двух шайб $\phi 10$ (71), оси $\phi 17$ (76) и контргайки M10 (75).

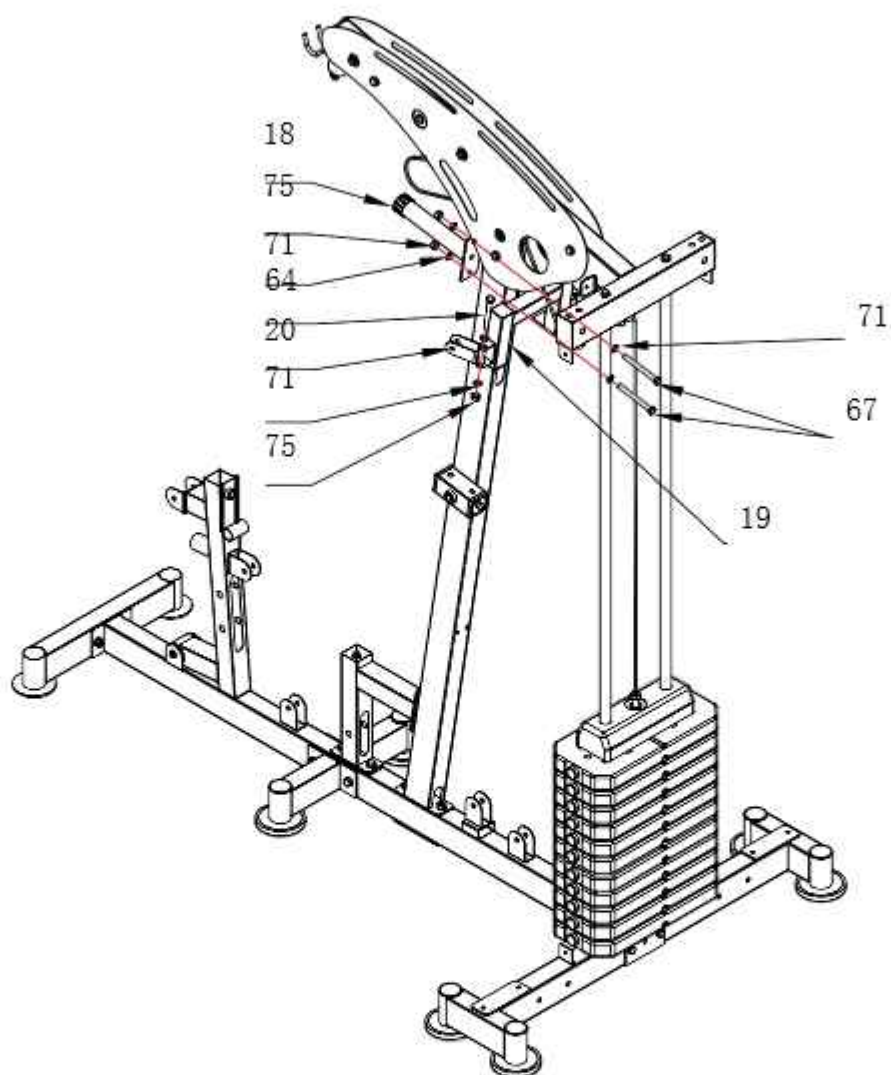
ШАГ 4



1. Разместите верхнюю раму (14) поверх конструкции, закрепите деталь следующим образом: для крепления к стойке используйте два болта М10*95 (69), две шайбы ф10 (71) и две контргайки М10 (75); для крепления к стержням — два болта М1020 (61) и две шайбы ф10 (71).

2. Закрепите на раме трос (16), шкив (17) и две декоративные пластины (15) согласно схеме. Для крепления используйте 5 болтов М10*75 (65), 10 шайб ф10 (71), 5 контргаек М10 (75) и 4 втулки (47).

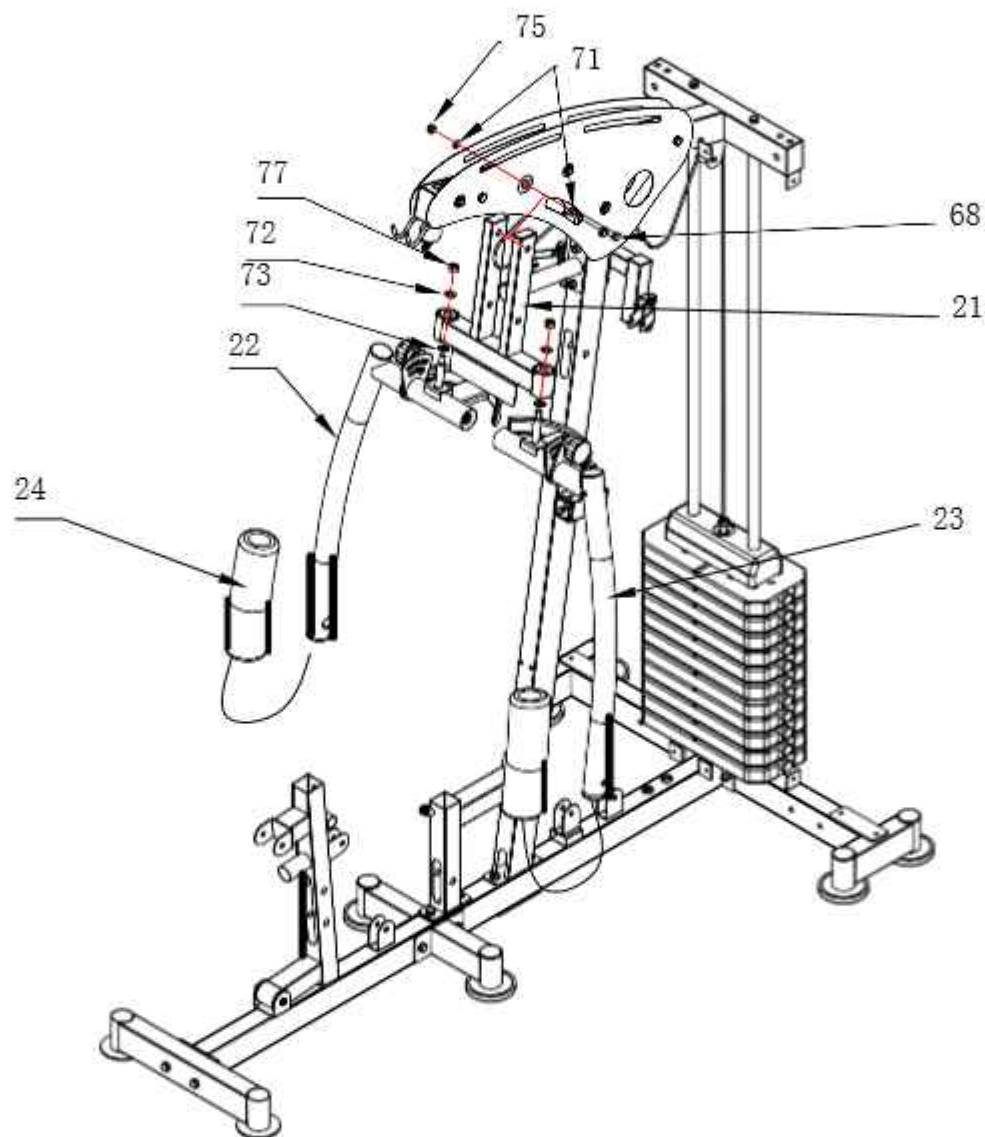
ШАГ 5



1. Разместите соединительные элементы (18) и (19), как показано на схеме, закрепите детали при помощи двух болтов M10*100(67), четырех шайб $\phi 10$ (71) и двух контргаек M10 (75).

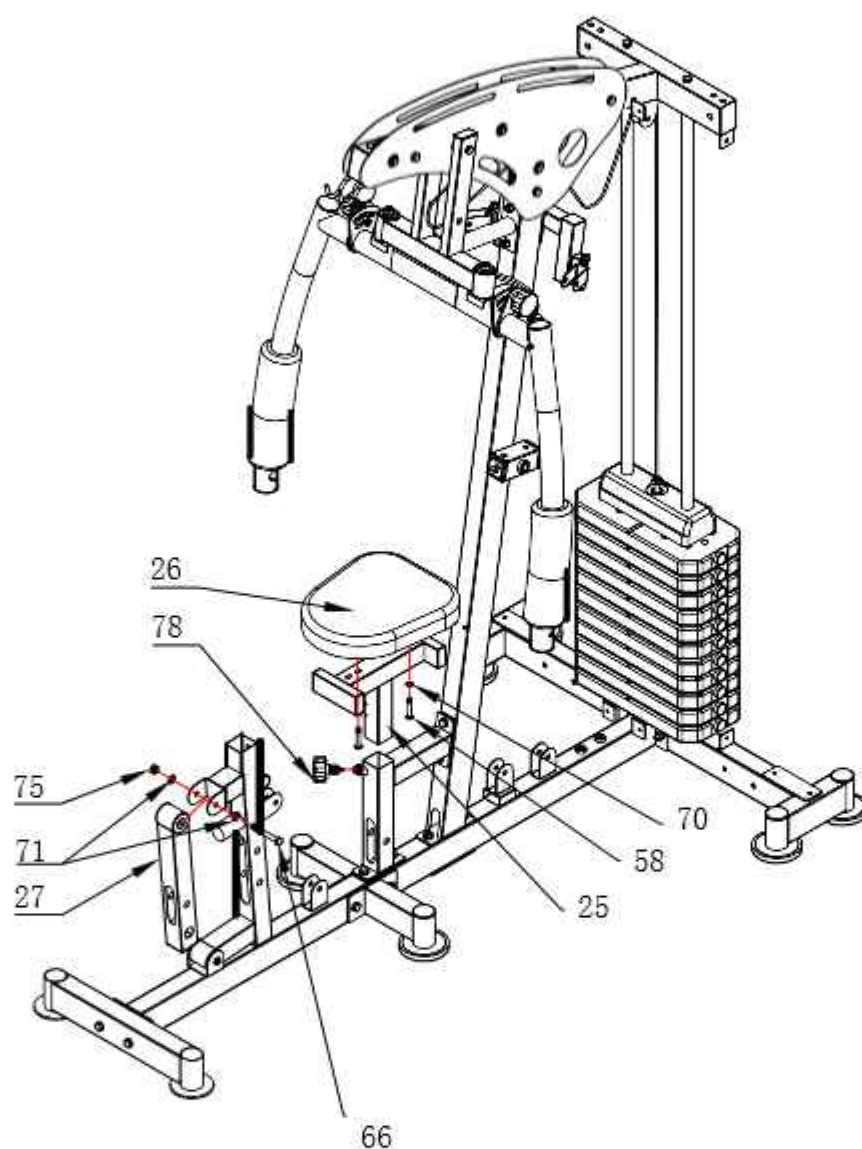
2. Закрепите два шкивных блока (20), используя два болта M10*70 (64), четыре шайбы $\phi 10$ (71) и две гайки M10 (75).

ШАГ 6



1. Прикрепите кронштейн (21) при помощи болта M10*130 (68), двух шайб ф10 (71) и контргайки M10 (75).
2. Закрепите рычаги (22) и (23) с обеих сторон кронштейна, используя шайбы ф12 (72) и ф17 (73) и две контргайки M12 (77).
3. На каждый рычаг установите по одному валику (24), как показано на схеме.

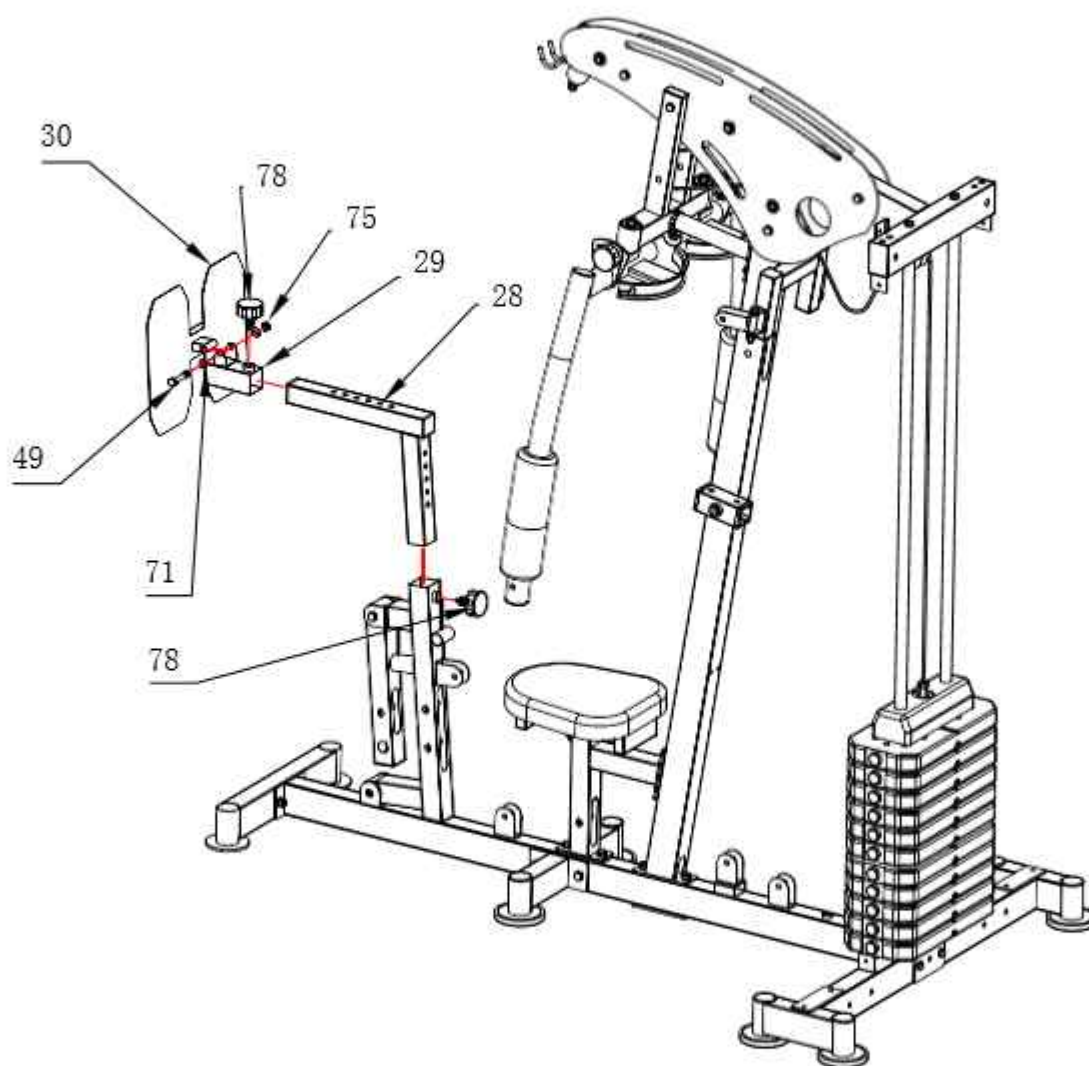
ШАГ 7



1. Закрепите сиденье (26) на опоре (25), используя два винта М8*40 (58) и две шайбы Ф8 (70). Затем установите полученную конструкцию согласно схеме и зафиксируйте при помощи ручки (78).

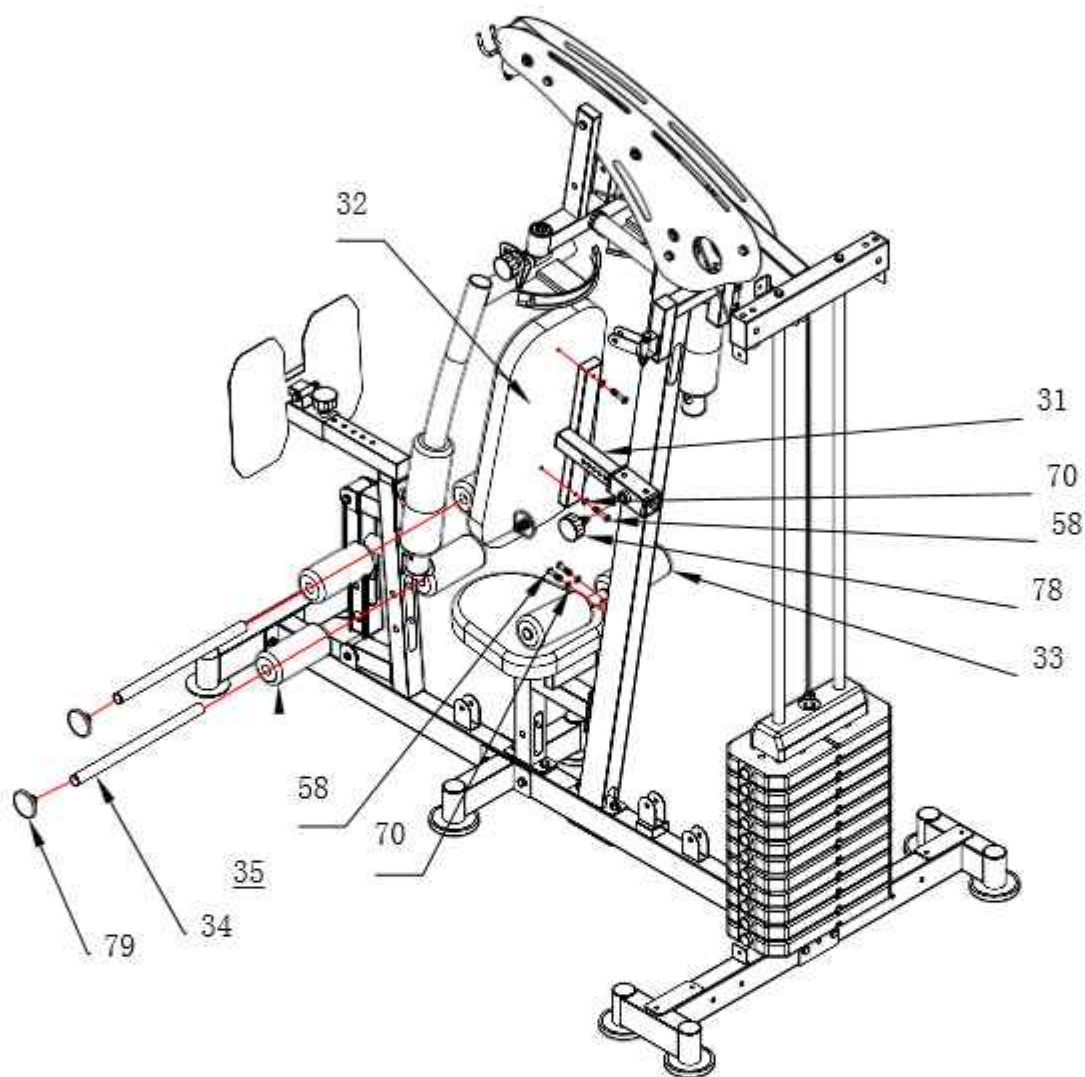
2. Закрепите передний рычаг (27), используя болт М10*80 (66), две шайбы ф10 (71) и контргайку М10 (75).

ШАГ 8



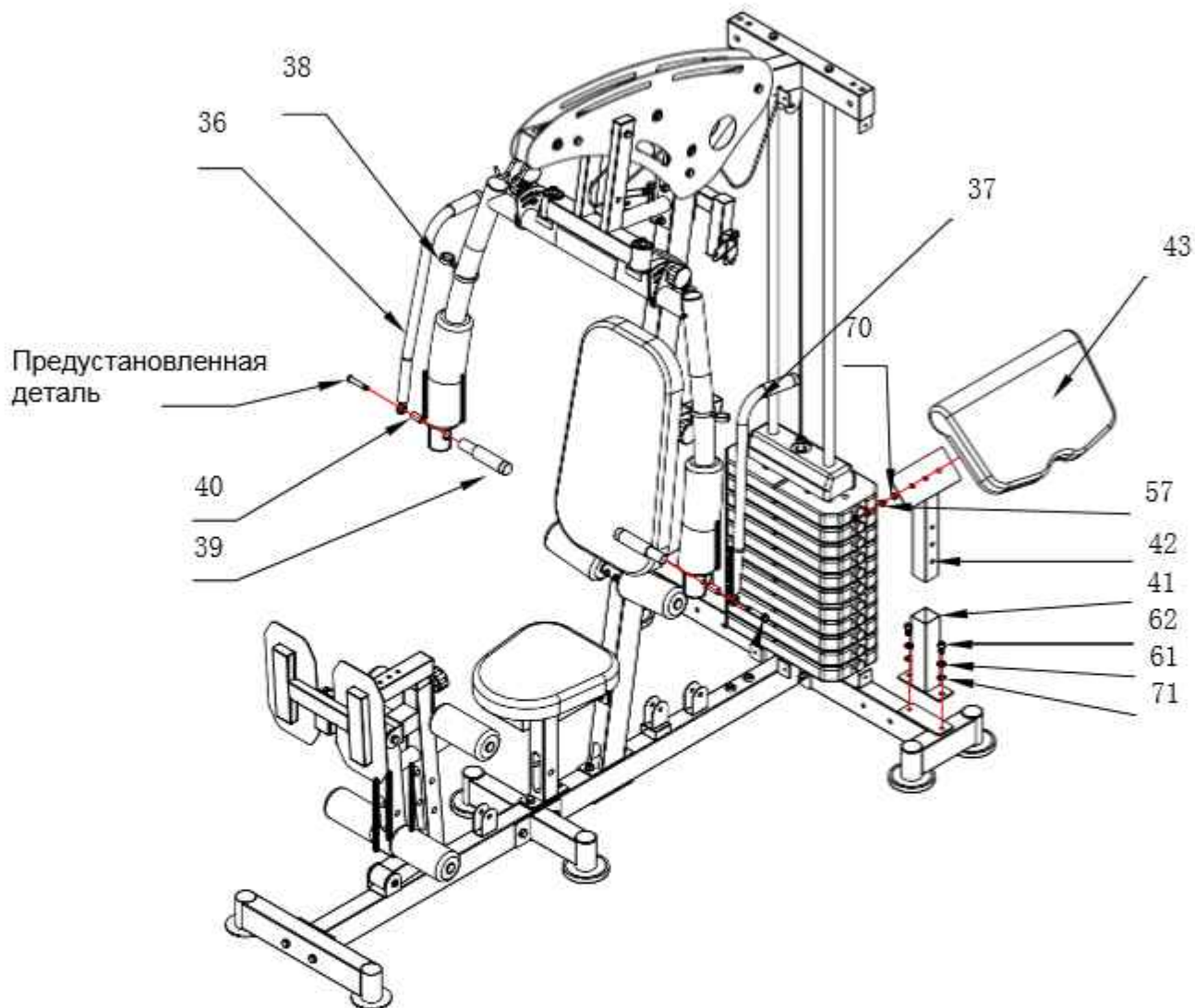
1. Соедините ползунок (29) и упор для ног (30) в единую конструкцию, используя винт M8x65 (49), две шайбы $\phi 10$ (71) и контргайку M10 (75).
2. Установите ползунок (29) на стойку (28), зафиксируйте положение детали при помощи ручки (78).
3. Вставьте стойку (28) в опору, зафиксируйте детали при помощи ручки (78).

ШАГ 9



1. Установите опору спинки (31) в стойку, как показано на схеме выше, зафиксируйте деталь при помощи ручки (78).
2. Закрепите спинку (32) на опоре, используя два винта M8*40 (58) и две шайбы Ф8 (70).
3. Зафиксируйте держатель (33) в соответствии со схемой, для крепления воспользуйтесь двумя винтами M8*40 (58) и двумя шайбами Ф8 (70).
4. Вставьте две оси (34) в отверстия передней опоры и установите на них валики (35).

ШАГ 10



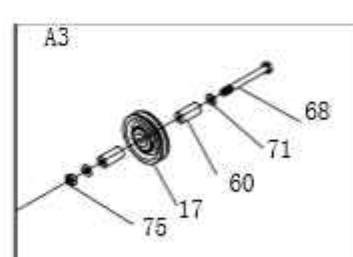
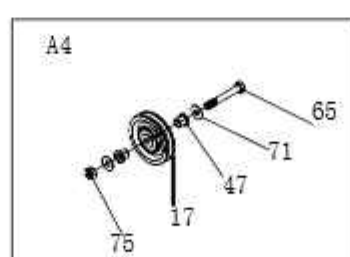
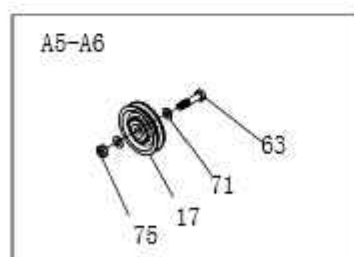
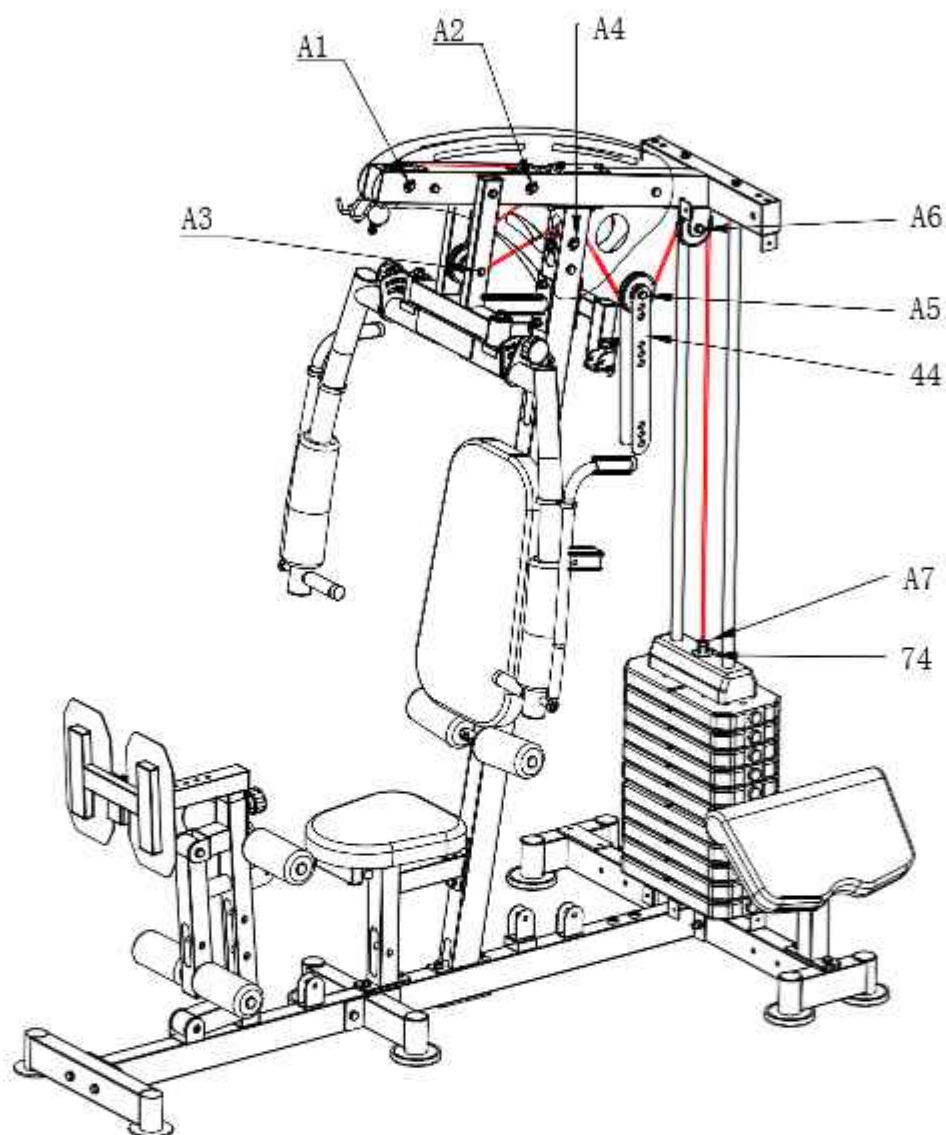
1. Установите опору (41) в соответствии со схемой выше, закрепите деталь, используя следующий крепеж: два болта М10*20 (62), две пружинные шайбы ф10 (61) и две плоские шайбы ф10 (71).

2. Закрепите парту для бицепса (43) на опоре (42) при помощи двух винтов М8*15 (57) и двух шайб Ф8 (70). Полученную конструкцию установите в опору (41).

3. Зафиксируйте на правом рычаге рукоятку (39) и удлинитель (36), используя болт М8*40 (предустановлен) и втулку (40). Затем разместите на рычаге фиксатор (38).

4. Аналогичным образом выполните сборку конструкции левого рычага.

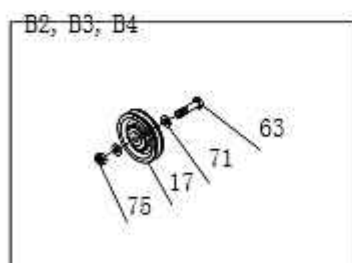
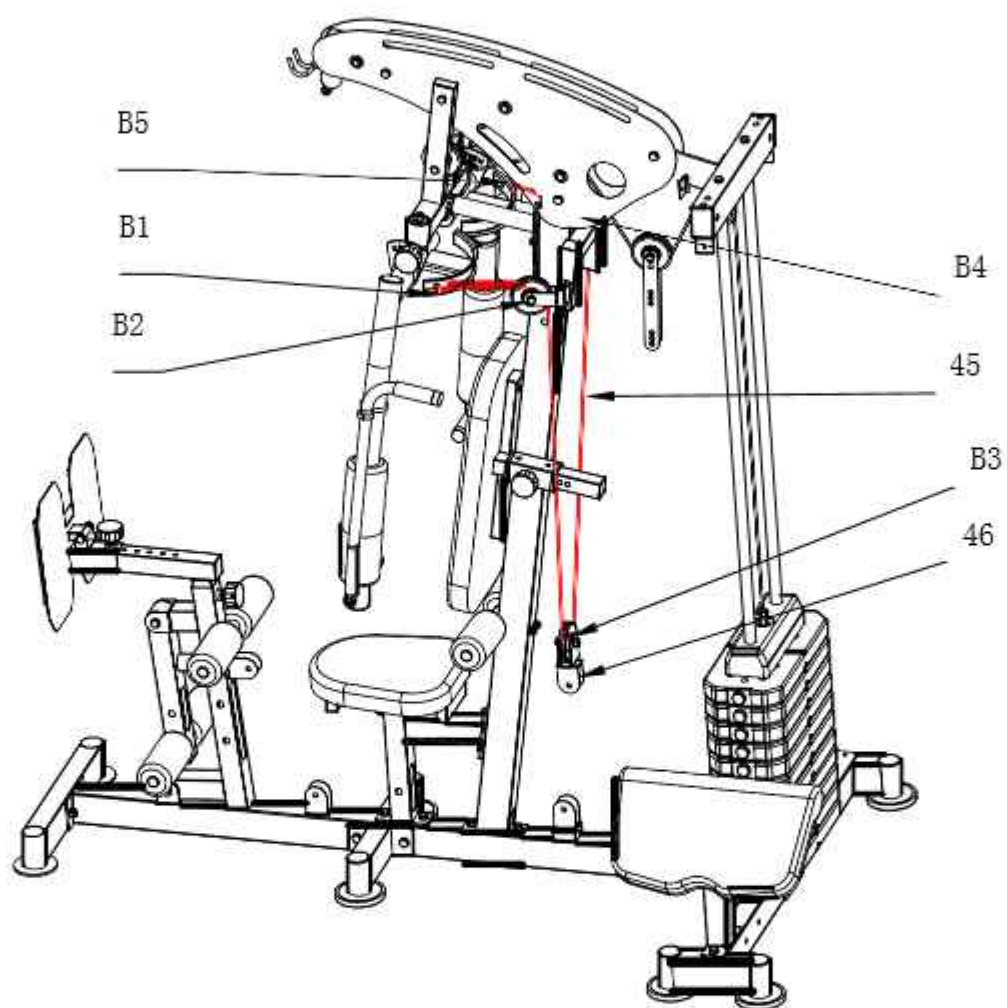
ШАГ 11



Протяните стальной трос 2960 мм (16), следуя шагам A1-A7 (см. схему). В завершение зафиксируйте наконечник троса в селекторе.

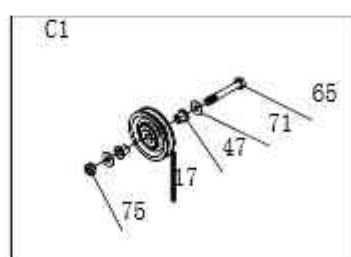
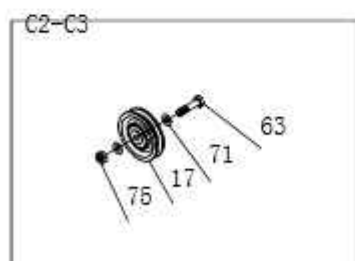
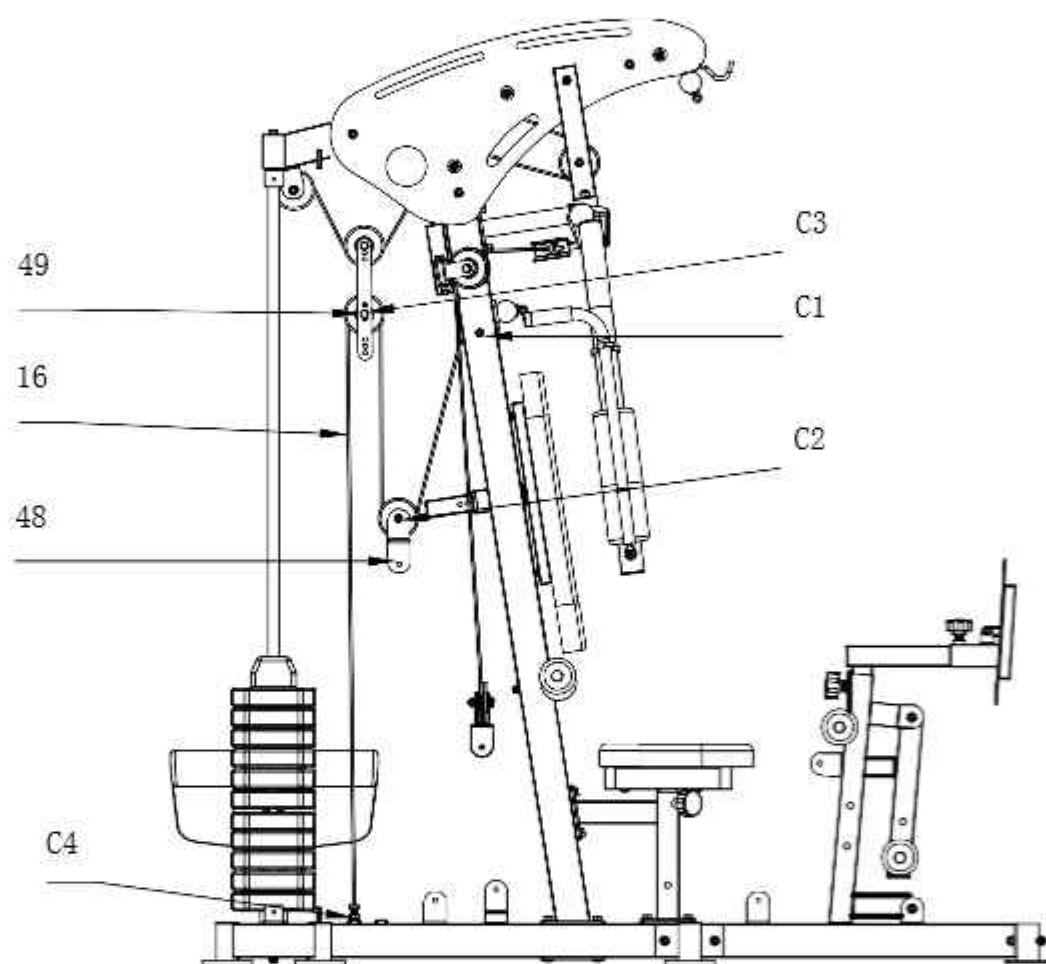
Примечание: Шаги A1 и A2 уже выполнены на этапе 4.

ШАГ 12



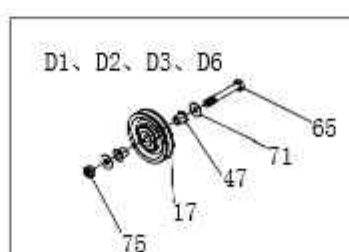
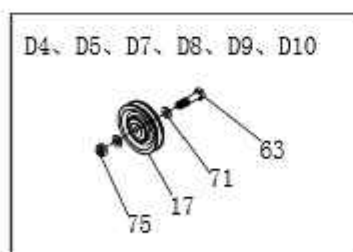
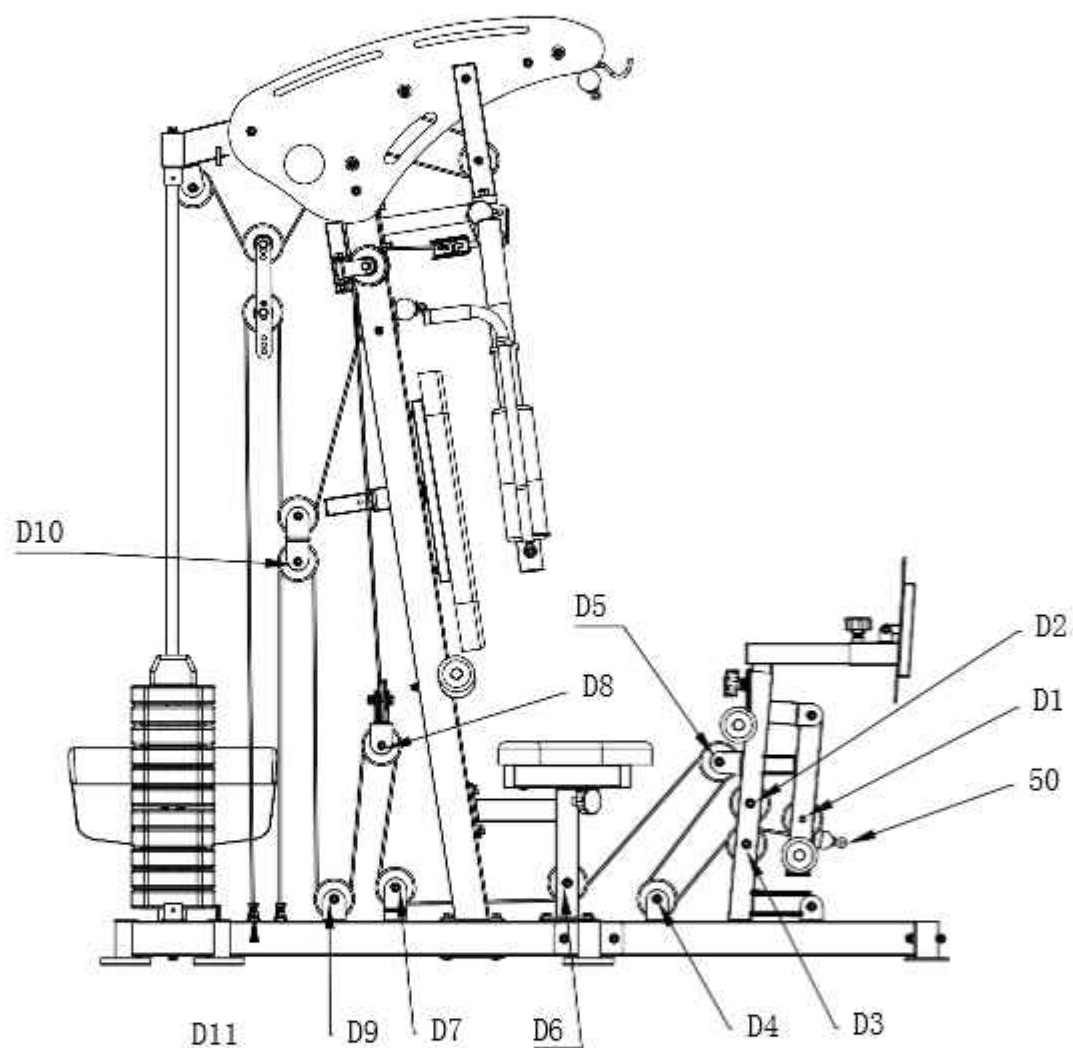
Протяните второй трос (45), следуя шагам B1-B5 (43).

ШАГ 13



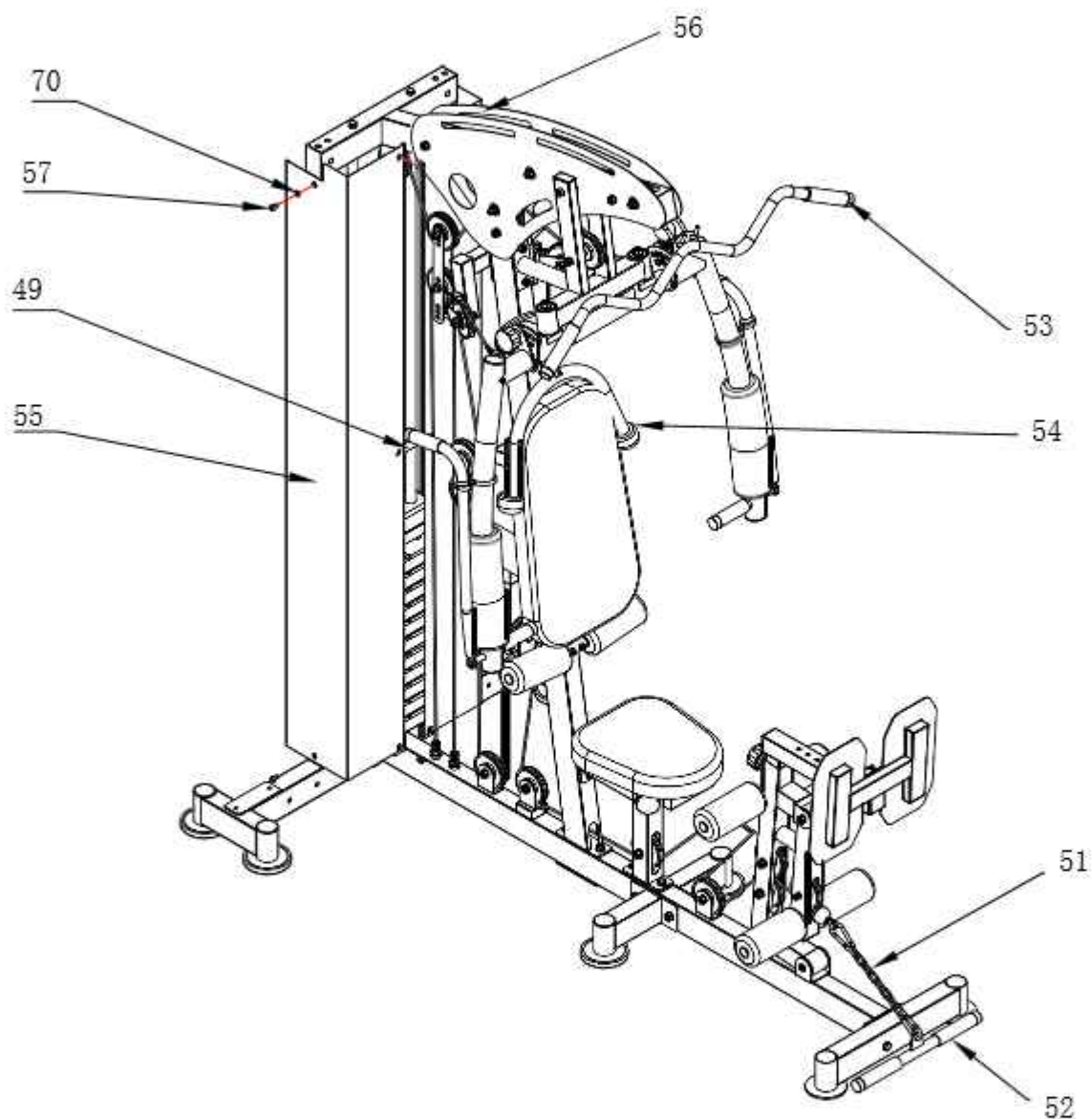
Протяните трос 2960мм (16), следя шагам C1-C4 (см. схему). В завершение закрепите трос в основании тренажёра.

ШАГ 14



Протяните 3580мм (50), следуя шагам D1-D11 (см. схему). В завершение закрепите трос в основании тренажёра.

ШАГ 15



1. Установите правый (55) и левый (56) защитный кожух, закрепите детали при помощи 10 комплектов крепежей: болтов М8*15 (57) и шайб ф8 (70).

2. Закрепите две рукоятки для тяги (53) и (54) в верхней части тренажёра. Ещё одну рукоятку (52) зафиксируйте в передней части при помощи цепи (51).